vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	**TĚLESNÁ VÝCHOVA**	**5.**	**PROKOP**

Výstupy žáka ZŠ Chrudim, U Stadionu	**Učivo – obsah**	**Mezipředmětové vztahy**	**Metody + formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály ad.**	**Poznámky**
• Technika běhů, startu • Reaguje na pokyny učitele • Dodržuje pravidla • Upraví doskočiště • Zhodnotí svůj výkon • Zná cvičební polohy, náčiní • Poskytne zákl. pomoc • Dodržuje hygien. návyky • Řadí se do útvarů • Zvládá základy šplhu, odrazu z můstku, roznožku, skrčku, stoj • Zhodnotí vlastní činnost • Umí polk. a valčíkový krok • Pohybem vyjádří hudbu • Zná pohyb. hry a pravidla • Předchází úrazům • Uvědomuje si roli hráče v druž. • Ctí zásady fair play • Zaznamená výsledky, rozhoduje • Podává co nejlepší výkon • Zvládá přípravu před konkrétní činností • Upevňuje svou vůli • Je samostatný, ohleduplný • Dodržuje pravidla bezpeč. chov.	• Bezpečnost, převlékání, hygiena • Běh hladký, překážky, slalom • Nízký a vysoký start • Běh na 50 60m • Nácvik dýchání • Běh vytrvalostní 600 a 800m • Skok daleký s rozběhem a z místa • Hod míčkem na výkon, na cíl • Gymnastická a rytmická průprava • Přeskok přes kozu, roznožka, skrčka, kotoul vpřed a vzad • Pořadová cvičení, obraty, nástupové tvary • Průpravná cvičení, posilování s plnými míči, přeskoky přes překážky, soutěže družstev, šplh na tyči, laně • Hrazda – jednoduché cviky • Kruhy – houpání, zavěšení, kotoul vzad, stoj • Lavičky – chůze, obraty, skoky, plížení • Žebřiny- posilovací a obratnostní cviky • Rytmická cvičení, lidové tance – polka, valčík, 2/4, 3/4 takt • Míčové hry – vybíjená, basketbal, florbal, fotbal • Bruslení, hokej – základní	PŘ-Člověk VL- Vlast HV-Rytmika VMS-I. OSV-III. MV-II. OSV- IX.	• plné míče • volejbalové míče • žebřiny • lavičky • tyč na šplh • mety • koloběžky • švihadla • lano • žíněnky • kriketové míčky • švédská bedna • koza • florbalové hokejky • kruhy • hrazda Školní olympiáda – aktivita Lyžování Hlinsko –aktivita Škola v přírodě –Šumava – cyklistika - aktivita	VMS-I.-Šk-ol.-vzor zimních a letních OH, vztahy mezi dětí – fair play OSV-III.-Stanovení osobních cílů, zdokonalení pohyb. aktivit MV-II.-vztahy mezi spolužáky OSV- IX.-rozvoj dovedností pro soutěž