Dílčí výstupy	Učivo rozšiřující učivo [ru]	Časové rozvržení Průřezové téma / okruh	Odkazy
Komunikace, hygiena a bezpečnost		**Září - červen**	
- uvědomuje si vhodnost pohybu pro zdraví - rozpozná základní pravidla chování při TV - ví, že by měl aktivně sportovat - přivolá pomoc dospělého a poskytne základní první pomoc	Časové rozvržení dne. Zásady bezpečného pohybu a chování při sportu. Osvojování si povelů a signálů. Vhodné sportovní oblečení, obuv a hygiena. Význam pohybu pro zdraví – prevence. Přivolání pomoci při úrazu.		**OVO**: 1,2, 3,4, 5 1.p, 4.p,5.p
Atletika		**Září, květen - červen**	
- ovládá základní startovní povely a signály - zvládá základní techniku nízkého a vysokého startu - rozlišuje běžeckou rychlost… - ovládá techniku odrazu při skocích do dálky - provádí hod míčku z místa i z rozeběhu - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech	**Rychlý běh** na 30 až 50 m. Základy nízkého startu Cvičení na běžeckou rychlost. Motivovaný běh v terénu až do10min (indiánský běh prokládaný chůzí, plazením, přískoky). Základy vysokého startu. **Skok daleký** s odrazem z místa (měření výkonů). Skok do dálky ze tří dvojkroků bez odrazu z břevna. Průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti. **Hod míčkem** z místa. Průpravná cvičení pro hod míčkem. Hod míčkem z rozeběhu		**OVO:** 1,2,3,4,5 1.p, 4.p,5.p

Gymnastika		**Prosinec - únor**	
- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech - provádí kotoul vpřed - provádí kotoul vzad - vyskočí do vzporu dřepmo odrazem z trampolínky - ovládá rovnovážnou chůzi po lavičce s různými obměnami - uplatňuje základní pravidla bezpečnosti při gymnastice - osvojuje si správné držení těla a estetický pohyb	**Akrobacie.** Průpravná cvičení pro kotoul vpřed i vzad. Kotoul vpřed. Kotoul vzad. **Přeskok.** Průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu snožmo z trampolínky. Výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem snožmo z trampolínky. **Lavička.** Chůze po lavičce s různými obměnami. Průpravná cvičení pro udržení rovnováhy. **Rytmická cvičení.** Rytmizovaný pohyb. Vyjádření rytmu pohybem. Správné držení těla a estetický pohyb.		**OVO:** 1,2,3,4,5 1.p, 4.p,5.p
Bruslení		**Říjen - listopad**	
- pohybuje se na bruslích bez dopomoci -snaží se ukončit jízdu zastavením - uvědomuje si nebezpečí plynoucí z neznámých zamrzlých ploch	Pohyb na bruslích bez opory. Pohyb po ledě na bruslích klouzáním obou nohou vpřed. Jízda vpřed. Zastavení.		**OVO:** 1,2,3,4,5 1.p, 4.p,5.p

Průpravná, kondiční, koordinační a jiná cvičení		**Září - červen**	
- zvládá pohybové činnosti s uvedeným náčiním a nářadím - uvědomuje si své pohybové předpoklady - rozeznává jednoduchou melodii a dokáže ji vyjádři pohybem	Šplh na tyči.. Cvičení protahovací a napínací. Cvičení pro rozvoj pohyblivosti. Cvičení pro správné držení těla. Cvičení se švihadly. Cvičení s různými míči. Cvičení s využitím švédské bedny. Rytmizovaný pohyb s hudebním doprovodem.		**OVO:** 1,2,3,4,5 1.p, 4.p,5.p
Plavání		**Únor - duben**	
- osvojuje si základní hygienická a bezpečnostní pravidla - provádí samostatnou hygienu - rozpozná vlastní síly při pobytu ve vodě - zvládá jeden plavecký styl a uplave v něm až 50 m - uplave druhým plaveckým stylem 20 m Výuka probíhá pod vedením vyškoleného personálu.	Bezpečnost při pobytu v prostorách bazénu i ve vodě. Průpravná cvičení na suchu se správným dýcháním. Cvičení pro seznámení s vodou, orientaci ve vodě a pod vodou. Splývání. Dýchání do vody. Skok do vody z nízké plochy. Dva plavecké způsoby. Jednoduché hry ve vodě. Lovení drobných předmětů.		

Pohybové hry		**Září - červen**	
- uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit - zvládá drobné pohybové hry v kolektivu - využívá při modifikaci her hračky a různé předměty denní potřeby	Soutěživé pohybové hry. Kolektivní pojímání her. Základní pravidla osvojovaných her a bezpečnosti při různých druzích her. Využívání TV náčiní nebo předmětů denní potřeby k pohybovým hrám.		**OVO:** 1,2,3,4,5 1.p, 4.p,5.p
Sportovní hry		**Září - červen**	
- aplikuje pravidla bezpečnosti při různých hrách - manipuluje s míčem vyvolenou i opačnou rukou - rozpozná způsob házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti - uplatňuje znalost sportovních her a pravidel - zvládá přihrávku nohou	Základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách. Manipulace s míčem na místě i v pohybu vyvolenou i opačnou rukou. Základní přihrávky rukou vyvolenou. Základní přihrávky jednoruč i obouruč. Základní přihrávka nohou. Základní prvky fotbalu, házené a košíkové(kopání, házení, chytání, driblink). Vybíjená. Manipulace s míčem různé velikosti a hmotnosti.		**OVO:** 1,2,3,4,5 1.p, 4.p,5.p

Turistika a pobyt v přírodě		**Červen**	
- pohybuje se v terénu chůzí i během - umí aplikovat pohybové i sportovní hry v terénu - dodržuje základní bezpečnostní pravidla - přivolá dospělou osobu a poskytne adekvátní první pomoc	Pohyb v terénu – chůze i běh. Pohyb po vyznačené trase. Aplikace pohybových a sportovních her v přírodě.		**OVO:** 1,2,3,5 1.p, 4p, 5.p