Dílčí výstupy	Učivo rozšiřující učivo [ru]	Časové rozvržení Průřezové téma / okruh	Odkazy
Komunikace, hygiena a bezpečnost		**Září - červen**	
- uvědomuje si vhodnost pohybu pro zdraví - posoudí vhodné a nevhodné prostředí pro sport - dodržuje osobní hygienu při pohybových aktivitách - jedná fair play (umí přiznat chybu a porážku)	Zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportovních činnostech. Vhodné sportovní oblečení, obutí v různých prostředích. Význam pohybu pro zdraví – prevence. Přivolání pomoci při úrazu. Zásady fair play chování.		**OVO**: 1,2,3,4,5 1 p., 3 p. – 4 p.
Atletika		**Září, duben - červen**	
- aktivně používá osvojené pojmy související s během, skoky a hody - reaguje na základní povely, pokyny a gesta učitele - zvládá základní techniku nízkého a vysokého startu - upravuje doskočiště, připravuje startovní plochu(čáru), vydává pokyny ke startu - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybových činností a reaguje na pokyny k vlastním chybám - zvládá průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti a disciplíny	**Rychlý běh** až do 60 m. Průpravná cvičení na ovlivňování běžecké rychlosti. Běžecká abeceda. Nízký start na povel. Vytrvalostní běh na dráze do 600 m. Průpravná cvičení na ovlivňování běžecké vytrvalosti. Vysoký start na povel. Vytrvalostní běh v terénu do 10 min.. **Skok do dálky.** Průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti. Skok do dálky s rozběhem (odrazové pásmo široké 30 cm) pěti dvojkroků. **Hod míčkem** z místa. Průpravná cvičení pro hod míčkem. Hod míčkem z chůze (postupné zrychlování chůze a spojení s rozběhem). Hod míčkem z rozeběhu. Spojení rozeběhu s odhodem		**OVO:** 1,2,3,4,5 1.p – 3. p.

Gymnastika		**Prosinec - duben**	
- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci za pomoci učitele - aktivně se zapojuje do pohybových činností - reaguje na pokyny a gesta učitele - zvládá estetické držení těla - zvládá estetický pohyb těla (chůze, poskoky, obraty, běh) - provádí kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace - provádí akrobatické kombinace - vyskočí do vzporu dřepmo odrazem z trampolínky	**Akrobacie.** Základní cvičební postoje, polohy, pohyby paží, nohou, trupu. Aktivní používání pojmenování gymnastického nářadí a náčiní. Základní záchrana a dopomoc při gymnastických cvičeních. Průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly…. Kotoul vpřed a jeho modifikace. Kotoul vzad a jeho modifikace. Akrobatické kombinace. **Přeskok.** Průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku. Přeskok 2-4 dílů švédské bedny s odrazem z trampolínky. Roznožka přes kozu na šíř odrazem z můstku. **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. – 3 p.
Bruslení		**Říjen - listopad**	
- aktivně se podílí na dodržování bezpečnosti s ohledem na sebe sama i spolužáky - předvede jízdu vpřed - zvládá zastavení hranou brusle - poskytne adekvátní první pomoc a přivolá pomoc dospělého	Dodržování bezpečnosti při bruslení. Jízda vpřed. Zastavení hranou brusle. Hry pro nácvik bruslařských dovedností.		**OVO:** 1,2,3,4,5 1.p. – 3 p.

Průpravná, kondiční, koordinační a jiná cvičení		**Září - červen**	
- dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu - zvládá průpravná cvičení s širším spektrem náčiní a náročnějším způsobem provedení	Šplh na tyči.. Cvičení protahovací a napínací. Cvičení pro rozvoj pohyblivosti. Cvičení pro správné držení těla. Cvičení se švihadly a lanem. Cvičení s různými míči. Cvičení s využitím švédské bedny. Cvičení s lavičkami. Cvičení na žebřinách Rytmizovaný pohyb s hudebním doprovodem.		**OVO:** 1,2,3,4,5 1.p. – 3 p.
Plavání		**Květen**	
	Dle možnosti lze zařadit v rámci TV.		
Pohybové hry		**Září - červen**	
- uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit - zná nejméně pět pohybových her - snaží se samostatně vytvářet jejich obměny	Základní pojmy související s pravidly her, používáním náčiní. Osvojení pohybových činností jednotlivce v základních herních systémech. Hledání variací dané hry. Využití přírodního prostředí pro pohybové hry. Dodržování bezpečnosti při pohybových hrách,		**OVO:** 1,2,3,4,5 1.p. – 3 p.
Sportovní hry		**Září - červen**	
- aplikuje pravidla bezpečnosti při různých hrách - uvědomuje si možné nebezpečí vznikající při sportovních hrách a snaží se je eliminovat a zabránit jim - zná základy spolupráce při týmových hrách - jedná v duchu fair play a za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží a her	Základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách. Elementární herní činnosti jednotlivce. Přihrávka jednoruč, obouruč. Přihrávka vrchní i trčením. Vedení míče driblinkem. Vedení míče nohou. Střelba na koš obouruč. Střelba na branku jednoruč. Střelba nártem z místa. Pohyb s míčem i bez míče. Zastavení míče. Průpravné sportovní hry a utkání podle zjednodušených pravidel(Vybíjená, minibasketbal, minikopaná).		**OVO:** 1,2,3,4,5 1.p. – 3 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 - využívá znalostí o táboření a chování v přírodě	Pohyb v terénu – chůze i běh. Pohyb po vyznačené trase. Orientace podle přírodních ukazatelů, pomocí buzoly. Aplikace pohybových a sportovních her v přírodě.		**OVO:** 1,2,3,4,5 1.p. – 3 p.