

Kompetence ( výstupy )	Učivo – obsah	Mezipředm. Vazby	Poznámka	Termín
<p>Ví, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu, rozvoji srdce, kostí, svalů, plic. Zná zásady fair play chování i jednání. Umí rozeznat základná údaje o pohybových výkonech a rozumí jim. Umí ošetřit i větší poranění a přivolat lékaře.</p>	<p><b><u>1. Činnosti ovlivňující zdraví</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ význam pohybu pro zdraví (pohybový režim)</li> <li>▪ příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</li> <li>▪ zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, zvedání zátěže, průpravná, relaxační a jiné zdravotně zaměřené cvičení a jejich využití</li> <li>▪ rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</li> <li>▪ hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodná oblečení, obutí</li> <li>▪ bezpečnost – vhodné a nevhodné prostředí pro sport, šatny, umývárny</li> <li>▪ bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek</li> <li>▪ první pomoc – větší poranění – přivolání lékaře</li> <li>▪ základní zdroje informací v TV a sportu (časopisy, knihy, televize, .....)</li> </ul>	<p>Přírodověda, M, PČ, VČ</p>		<p>září - červen</p>
<p>Uvědomuje si možnost nebezpečí při hrách. Chování a jednání fair play.</p>	<p><b><u>2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></b></p> <p><b>Průpravné úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ přetahy a přetlaky v rámci pohybových her</li> <li>▪ zařazení průpravných a kondičních cvičení</li> <li>▪ zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni</li> </ul>	<p>VČ, PČ, M, ČJ</p>		<p>září - červen</p>
<p>Dovede samostatně vytvářet pohybové hry, hledat varianty známých her. Umí si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (s pomocí rodičů, učitele). Chování a jednání fair play.</p>	<p><b>Pohybové hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení – náměty na přípravu vlastního náčiní</li> <li>▪ využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>▪ základní pojmy související s pravidly hry</li> </ul>	<p>VČ, PČ, M, ČJ</p>		<p>září - červen</p>

<p>Ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky. Zná názvy základních lidových a moderních tanců. Dovede pohybem vyjádřit rytmus a melodii. Nestydí se při tanci se žákem opačného pohlaví. Umí polku, valčík, lidový tanec.</p>	<p><b>Rytmické a kondiční formy, cvičení s hudbou a tanec</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ názvy základních lidových a umělých tanců</li> <li>▪ vzájemné držení partnerů a chování při tanci</li> <li>▪ změny poloh, obměny tempa a rytmu</li> <li>▪ základy cvičení s náčiním při rytmickém doprovodu</li> <li>▪ základní tance – založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném, polka 2/4 takt, valčík 3/4 takt, moderní tanec, aerobic</li> </ul>	<p>HV, M, VČ, PČ</p>		<p>září - červen</p>
<p>Zvládá základní pojmy. Umí poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení. Ví, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů a snaží se o to. Umí kotoul vpřed, vzad, stoj na hlavě, rukou. Umí sestavu na kruzích. Umí rozcvičku a skrčku přes náradí odpovídající výšky. Udrží rovnováhu.</p>	<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pojmy – základní postoje, pohyby paží, nohou, trupu</li> <li>▪ názvy používaného náradí a náčiní</li> <li>▪ průpravné cvičení</li> <li>▪ cvičení s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>▪ základní záchrana</li> </ul> <p><i>Akrobacie</i> - kotoul vpřed a vzad a jeho modifikace - průpravné cvičení pro postoj na rukou s dopomocí, stoj na hlavě - akrobatické kombinace – jednoduché sestavy</p> <p><i>Kruhy</i> - správné držení – síla - cviky – kotoul vpřed, vzad, svis vznesmo, stoj na rukou, houpání i s obraty - jednoduchá sestava</p> <p><i>Přeskok</i> - průpravné cvičení pro nácvik odrazu z můstku, trampolíny - přeskok 2 – 4 dílů švédské bedny odrazem z trampolíny - roznožka přes kozu našíř odrazem z můstku, trampolíny - skrčka přes kozu z můstku, trampolíny</p> <p><i>Kladina</i> - chůze bez pomoci</p>	<p>PČ, VČ, ČJ</p>		<p>listopad - březen</p>

<p>Chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a snaží se ho spontánně i uvědoměle řadit do pohybového režimu (s pomocí učitele a rodičů). Zná aktivně základní osvojované pojmy. Umí změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách. Umí upravit doskočiště, připravit start běhu (čára, bloky) a vydat povely pro start.</p>	<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základy techniky běhů, skoků, hodů</li> </ul> <p><i>Běh</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rychlý běh do 60 m</li> <li>- vytrvalý běh do 1000 m na dráze (technika běhu)</li> <li>- vytrvalostní běh v terénu: 3 tř. – 8 min. 4. tř. – 10 min. 5 tř. – 12 min.</li> <li>- nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start</li> </ul> <p><i>Štafeta</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- předávání</li> </ul> <p><i>Skok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skok do dálky z rozběhu – postupně odraz z břevna (5 až 7 dvojkroků)</li> </ul> <p><i>Hod</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hod míčkem z rozběhu</li> <li>- spojení rozběhu s hodem</li> </ul>	M, PČ, VČ		září, říjen duben, červen
<p>Uvědomování si významu sportovních her pro rozvoj herních dovedností a herního myšlení. Zvládá konkrétní hry a dovede je využívat.</p>	<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>▪ herní činnosti jednotlivce</li> <li>▪ spolupráce ve hře</li> <li>▪ průpravné hry</li> <li>▪ utkání podle zjednodušených pravidel minisportů – fotbal, házená, vybíjená, přehazovaná, základy košíková</li> <li>▪ „Blahovecké“ hry</li> </ul>	M, ČJ, PČ, VČ		září - červen
<p>Zná zásady bezpečnosti jízdy na bruslích a řídí se jimi. Zvládá jízdu vpřed se schopností reagovat na pohyb jiného bruslaře zpomalením, zastavením nebo změnou směru jízdy.</p>	<p><b>Zimní aktivity</b></p> <p>sáňkování, bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zásady hygieny a bezpečnosti při pohybu na ledě</li> <li>▪ samostatné obutí</li> <li>▪ průpravné cvičení pro osvojení rovnováhy – chůze, skluz, dřepy, jízda na jedné brusli, snožmo výskoky, zanožování, zastavení, zatáčení</li> <li>▪ jízda na rychlost do 20 m</li> <li>▪ jízda na vytrvalost do 400 m</li> </ul>	PČ, VČ		listopad - únor

<p>Umí se ohleduplně chovat k přírodě. Zvládá základy tábořiště, umí připravit jednoduchý pokrm, nápoj. Zvládá jízdy na kole a chování v silničním provozu pro cyklisty i chodce. Umí ošetřit poranění.</p>	<p><b>Turistika a pobyt v přírodě</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích</li> <li>▪ chůze a běh po vyznačené trase i podle mapy</li> <li>▪ aplikace znalostí a jiných předmětů – stopy zvěře, druhy rostlin, historické děje</li> <li>▪ základní znalosti spojené s tábořením</li> <li>▪ ochrana přírody</li> <li>▪ ošetření poranění</li> <li>▪ jízda na kole</li> </ul>	<p>Přírodověda, Vlastivěda, PČ, VČ, HČ</p>		<p>září, říjen květen, červen</p>
<p>Zná základní osvojené pojmy. Umí změřit a zapsat výkony v osvojených disciplínách. Umí upravit prostředí pro jednotlivé disciplíny. Umí organizovat podle pravidel hry, soutěže, základní utkání. Umí se chovat a jednat fair play.</p>	<p><b><u>3. Činnosti podporující pohybové učení</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví, osvojování činností, smluvené signály, povely</li> <li>▪ organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí – tělocvična, běžecké dráhy, skokanské sektory</li> <li>▪ zásady jednání a chování - fair play, olympijské ideály a symboly</li> <li>▪ pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</li> <li>▪ měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy</li> <li>▪ zdroje informací o pohybových činnostech (časopisy, knihy, televize, internet, .....)</li> </ul>	<p>M, ČJ, Vlastivěda</p>		<p>září - červen</p>