

**Počet tematických celků: 13**

ŠVP výstup	Učivo	Poznámky	Časové vymezení
<b>1. Gymnastika</b>			
Uvědomuje si, že gymnastika je založena na přesném a estetickém provádění pohybu a snaží se o to	Gymnastika - průpravná cvičení, pohyblivost, základní cviky		Březen
<b>2. Taneční výchova</b>			
Pohybuje se na hudební doprovod	Základní taneční kroky		Duben
	Základy aerobiku		Duben
<b>3. Lehká atletika</b>			
Reaguje na startovní povely, sám je udává ostatním	Lehká atletika - technika běhu, atletická abeceda, sprint, skok z místa, hod kriketovým míčkem		Květen
Chápe význam atletiky jako vhodné průpravy i pro jiné sporty	Lehká atletika - technika běhu, atletická abeceda, sprint, skok z místa, hod kriketovým míčkem		Červen
<b>4. Sportovní a míčové hry</b>			
Spolupracuje v družstvu, rozdělí si role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play, rozumí základním pravidlům	Soutěžní aktivity, pohybové hry		Říjen
	Míčové hry - vybíjená, přehazovaná		Leden, Únor, Březen
	Pravidla osvojovaných pohybových činností - vybíjená, přehazovaná		Listopad, Prosinec
<b>5. Vhodné chování v tělesné výchově</b>			
Reaguje na základní pokyny, signály, povely a gesta učitele	Poučení o chování v tělesné výchově		Září
Sportuje v duchu fair play	Základní myšlenka fair play		Říjen
<b>6. Bezpečnost a dopomoc při pohybových aktivitách</b>			
Dbá na vlastní bezpečnost při sportovních aktivitách	Vlastní bezpečnost při pohybových činnostech		Září
	Organizace prostoru a pohybových činností		Září
Poskytne základní první pomoc a dokáže pomoc přivolat	Základy první pomoci		Září

<b>7. Rozcvičení a relaxační cvičení</b>			
Zaujímá správné základní cvičební polohy	Provedení základního rozcvičení svalových partií		Říjen
	Seznámení s jógou, dechové cvičení		Listopad
Provádí několik cviků na každou svalovou skupinu a dokáže se samostatně rozcvičit	Provedení základního rozcvičení svalových partií		Listopad
<b>8. Protahovací, vyrovnávací a kompenzační cvičení</b>			
Vyrovnává svalovou nerovnováhu	Seznámení s kompenzačními cviky a aktivitami		Prosinec
Chrání svaly před přetížením a podporuje regeneraci	Základní protahovací cviky		Prosinec
<b>9. Správné dýchání při cvičení</b>			
Zdravotně zaměřená cvičení provádí se správným dýcháním	Seznámení s dechovými a zdravotně zaměřenými cviky		Únor
<b>10. Kondiční průprava</b>			
Pravidelně posiluje, pohybovou zátěž zvyšuje postupně	Základy posilování		Leden
<b>11. Zdravý životní styl</b>			
Uvědomuje si, že nejlepší drogou je sport, uvolňuje endorfiny, smysluplně využívá svůj volný čas	Význam pohybu pro zdraví, základy zdravého životního stylu		Říjen
<b>12. Pohyb venku</b>			
Dodržuje základní pravidla chování při TV, sportu, turistických akcích i při přesunu na jiná sportoviště či akce	Turistika, vycházky		Červen
<b>13. Měření výkonů a posuzování pohybové zdatnosti</b>			
Sleduje svoji výkonnost, umí ji evidovat a vyhodnotit	Měření výkonu a posuzování pohybových dovedností - míčové hry		Květen