

<b>Učivo ŠVP – tématické celky, témata</b>	<b>Ročníkové výstupy ze ŠVP</b>	<b>Mezipředmětové vztahy a průřezová témata</b>
<p><b>Příprava organismu</b> ke sportovnímu výkonu, zdravotně zaměřené činnosti.</p> <p><b>Tělocvičné pojmy</b> – komunikace v TV</p> <p><b>Bezpečnost</b> při sportování</p> <p><b>Sportovní hry:</b>                      Přihrávky, chytání míče, střelba, uvolňování, driblink, obranné činnosti, herní cvičení, průpravné hry, hra s upravenými pravidly.                      Blok, smeč. Nadhoz, odpal                      Pravidla her, organizace sport. činností</p>	<p>Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou                      provádí protahovací a uvolňovací cviky před a po pohybové aktivitě                      Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a chápe potřebu vyrovnávacích cvičení při svalových oslabeních.                      používá základní tělocvičné pojmy: názvy činností, tělocvičného náradí i náčiní, pojmy z pravidel sportů.                      Dodržuje pravidla bezpečnosti, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.                      Reaguje na smluvené povely, gesta a signály pro organizaci činnosti.                      Používá vhodné oblečení a obuv.                      Jedná v duchu fair-play                      Spolupracuje při týmových činnostech, vytváří varianty pohybových her, umí zorganizovat soutěž na úrovni třídy. Zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.                      Ovládá přihrávku jednoruč, obouruč a o zem v pohybu, driblink bez vizuální kontroly, dvojtakt. Rozlišuje míče podle sportů, učí se ovládat hru s upravenými pravidly, nacvičuje střelbu na koš přes obranu a po dvojtaktu.                      Nacvičuje herní činnosti přehazované, ovládá pravidla hry. Nacvičuje herní činnosti házené a seznamuje se s pravidly hry a hrou podle</p>	<p>EV- vztah člověka k prostředí a zdraví</p> <p>MDV- fungování a vliv médií ve společnosti</p> <p>Ochrana člověka za mimořádných událostí. Úkolová hra v přírodním terénu přírodní pohromy, úniky nebezpečných látek, záchranný systém, táboření, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla                      První pomoc- praktické cvičení</p> <p>OSV- rozvoj schopnosti poznávání a sebepoznávání. Utváření mezilidských vztahů</p>

<p><b>Lehká atletika:</b> Základy techniky atletických disciplín, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly a obratnosti</p> <p><b>Základy gymnastiky:</b> Cvičení na náradí a s náčiním, průpravná cvičení. Základní cvičební polohy, postoje, obraty, skoky, poskoky Základní záchrana a dopomoc</p>	<p>upravených pravidel. Seznamuje se s průpravnými hrami a herními činnostmi dalších sportovních her- altimit, intercross, softbal a dalších.</p> <p>Je schopna soutěžit v družstvu, domluvit se na jednoduché taktice hry a dodržovat ji. Je si vědoma následků při porušení pravidel. Poznává přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.</p> <p>Zvládá techniku hodů míčkem z rozběhu, princip štafetového běhu a předávku kolíku, taktiku běhu vytrvalostního a sprintu a ovládá nízký a polovysoký start, techniku skoku dalekého, základy techniky skoku vysokého (flop). Ovládá prvky atletické abecedy a zná její důležitost ve sportovní přípravě.</p> <p>Zvládá upravit doskočiště, připravit startovní bloky a vydat povely pro start zapisovat výkony.</p> <p>Zná techniku šplhu na tyči a laně.</p> <p>Zvládá zpevňovací a posilovací cvičení i přípravu kotoulů a stoje na rukou.</p> <p>Zvládá cvičení na žíněnce, kotouly, jejich modifikace, skoky, obraty, poskoky a váže jednotlivé prvky do sestavy.</p> <p>Provádí průpravná cvičení na hrazdě- přitahování, sešiny, vzpory, seskoky a další, zvládne sestavu složenou ze zvládnutých prvků.</p> <p>Používá správnou techniku odrazu z můstku při nácviku přeskoků. Umí výskok do dřepu, kleku a roznožku a zvládá nácvik skrčky.</p> <p>Provádí rovnovážná cvičení a provádí chůzi, poskoky, skoky a obraty na kladince. Zvládne</p>	
--	---	--

<p><b>Rytmické a kondiční formy</b> cvičení, základy tance a estetického pohybu.</p> <p><b>Úpoly:</b> Základy techniky, soutěže a hry</p> <p><b>Hry v přírodě, zimní sporty:</b> Základy techniky běhu na lyžích, Základy techniky bruslení Hry v přírodním prostředí</p>	<p>sestavu složenou ze zvládnutých prvků Provádí kondiční cvičení, základy jógy. Seznámí se se základními kroky lidových tanců, s aerobikem a kondičním cvičením s hudbou. Kontroluje správné držení těla a dýchání při prováděném cvičení. Zvládá cvičení s gymnastickým náčiním (míče, švihadla, obruče) a jednoduché sestavy. Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli při zvyšování úrovně své zdatnosti. Provádí základy úpolů- pády, postoje, kryty, kopy, údery a doplňkové úpolové hry. Projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu, a vůli. Respektuje fyzické možnosti spolužáků a jejich handicap. Zná význam sportování pro zdraví a aktivně se zajímá o sportovní dění. Dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon a porovnat ho s předchozími výsledky. Zvládá základní lyžařské dovednosti, základy chůze, skluzu a běhu na lyžích, překonávání terénních nerovností, provádí hry a soutěže na běžkách. Provádí hry s dobrodružnou a ekologickou tematikou v přírodním prostředí,</p>	<p>LVVZ- kurz v horském prostředí zaměřený na výuku lyžování, péči o lyžařskou výzbroj, první pomoc, bezpečnost v horách, horskou turistiku a ochranu přírody.</p> <p>EV- vztah člověka k prostředí EV-Zdravá Země</p>
---	--	--