

Učivo ŠVP – tématické celky, témata	Ročníkové výstupy ze ŠVP	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
<p>Příprava organismu ke sportovnímu výkonu, zdravotně zaměřené činnosti.</p> <p>Tělocvičné pojmy – komunikace</p> <p>Bezpečnost při sportování</p> <p>Sportovní hry: 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 používá 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 trojtakt . Rozlišuje míče podle sportů, učí se ovládat hru s upravenými pravidly, nacvičuje střelbu na koš po dvojtaktu. Obranné a útočné systémy. Zvládá střelba na branku, trojtakty a rozehrávky v házené. Nacvičuje herní činnosti přehazované, ovládá pravidla hry. Seznamuje se s pravidly hry a hrou</p>	<p>EV- vztah člověka k prostředí a zdraví</p> <p>OSV- 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>MDV- fungování a vliv médií ve společnosti</p>

<p>Lehká atletika: Základy techniky atletických disciplín, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly a obratnosti</p> <p>Základy gymnastiky: Cvičení na náradí a s náčiním, průpravná cvičení. Základní cvičební polohy, postoje, obraty, skoky, poskoky Základní záchrana a dopomoc</p>	<p>s pravidly. Seznamuje se s průpravnými hrami dalších sportovních her- altimit, intercross, softbal kopaná 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, předávku štafetového kolíku v klusu, taktiku běhu vytrvalostního a sprintu a ovládá nízký a polovysoký start. Používá techniku skoku dalekého, základy techniky skoku vysokého (flop). Ovládá prvky atletické abecedy a její důležitost ve sportovní přípravě.</p> <p>Zvládá upravit doskočiště, připravit startovní bloky a vydat povely pro start zapisovat výkon.</p> <p>Zvládne zpevňovací a posilovací cvičení i průpravu kotoulů a stoje na rukou s přechodem do kotoulu.</p> <p>Zvládne 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, přešvihy, výmyk, seskoky a další.</p> <p>Zvládá sestavu složenou ze zvládnutých prvků.</p> <p>Umí správnou techniku odrazu z můstku při nácviku přeskoku. Umí výskok do dřepu, kleku a roznožku a zvládá nácvik skrčky.</p> <p>Zná rovnovážná cvičení a provádí chůzi, váhu klek, sed, poskoky, skoky a obraty na kladince.</p> <p>Zvládá sestavu složenou ze zvládnutých prvků</p> <p>Provádí kondiční cvičení, základy jógy.</p> <p>Seznámí se se základními kroky lidových tanců,</p>	<p>OSV- rozvoj schopnosti poznávání a sebepoznávání. Utváření mezilidských vztahů</p>
--	--	---

<p>Rytmické a kondiční formy cvičení, základy tance a estetického pohybu.</p> <p>Úpoly: Základy techniky, soutěže a hry</p> <p>Hry v přírodě, zimní sporty: Základy techniky běhu na lyžích, Základy techniky bruslení Hry v přírodním prostředí</p>	<p>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. Účastní se her s dobrodružnou a ekologickou tematikou v přírodním prostředí.</p>	<p>MKV- lidské vztahy, multikulturalita, princip sociálního smíru</p> <p>EV- vztah člověka k 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. EV-Zdravá Země</p>
---	--	--