

Výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Zvládá osvojované atletické dovednosti s ohledem na individuální předpoklady, rozvíjí základní i speciální pohybové schopnosti</p> <p>Sleduje určené prvky pohybové činnosti, eviduje je a vyhodnotí</p>	<p>Atletika</p> <p>- rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, štafetový běh, skok do dálky a do výšky, hod míčkem, vrh koulí</p>	
<p>Provádí gymnastická cvičení bez dopomoci s ohledem na individuální předpoklady, zacvičí krátkou sestavu</p> <p>Užívá základní tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p>	<p>Gymnastika</p> <p>- akrobacie, přeskoky, cvičení na nářadí</p>	
<p>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p>	<p>Sportovní hry - košíková, odbíjená, kopaná, florbal, doplňkové sporty, herní činnosti jednotlivce, standardní situace, herní kombinace</p>	<p>OSV - Kooperace a kompetice, Seberegulace a sebeorganizace, Kreativita</p>
<p>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p>	<p>Průpravná, koordinační, kompenzační, kondiční a tvořivá cvičení</p>	
<p>Uplatňuje bezpečné chování při hodinách TV i v jiném sportovním prostředí, předchází možným poraněním a úrazům, dodržuje hygienu</p>	<p>Bezpečnost a hygiena při pohybových činnostech</p>	<p>OSV - Sebepoznání a sebepojetí</p>
<p>Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví</p>	<p>OSV – Komunikace</p>