

Výstupy	Učivo	Průřezová témata
Provádí průpravná, napínací, protahovací a koordinační cvičení podle pokynů i samostatně, usiluje o zlepšení úrovně své zdatnosti	Příprava organismu ke sportovnímu výkonu, cviky určené k zahřátí a uklidnění organismu	
Provádí nápravná a dechová cvičení	Zdravotně zaměřená činnost, kompenzační a relaxační cvičení	OSV - Sebepoznání a sebepojetí
Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečnosti při sportování a v běžném sportovním prostředí	Hygiena a bezpečnost při TV, první pomoc	
Podle svých individuálních možností zvládá pohybové dovednosti a hry, vytváří jejich varianty	Netradiční pohybové hry, pohybová tvořivost Průpravné úpoly	
Hraje sportovní hry, dodržuje pravidla, označí zjevné přestupky proti pravidlům	Základy sportovních her - spolupráce ve hře, herní činnost jednotlivce, pravidla zjednodušených her a soutěží, zásady jednání fair play, olympijské symboly	OSV - Kooperace a kompetice
Provádí jednoduchá gymnastická cvičení v různých variantách a kombinacích samostatně i s dopomocí	Základy gymnastiky – základy akrobacie, cvičení na nářadí, šplh na tyči Rytmičká cvičení s hudbou	
Nacvičuje techniku atletických disciplín Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti	Základy atletiky - rychlý běh, vytrvalý běh, technika běhu na delší vzdálenosti, skok do dálky, hod míčkem	
Zhodnotí svůj výkon a porovná ho s předchozími výsledky	Měření a posuzování pohybových dovedností	
Užívá základní tělocvičné názvosloví	Komunikace v TV	OSV - Komunikace
Získává informace o sportovních akcích ve škole a orientuje se v nich	Zdroje informací o pohybových činnostech	