

Učivo - témata	Kompetence	Bezpečnost a hygiena
Průpravná a kondiční cvičení	zvládá techniku cvičení v různých polohách a postojích správně dýchá, uvědoměle kontroluje své cviky provádí zdravotně správný pohyb	umí se vhodně chovat při poranění vhodně reaguje na přesuny v prostoru uplatňuje základní hygienické návyky
Gymnastika	umí kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou, přeskok přes kozu našíf přeskok přes švédskou bednu, skrčku a roznožku seznamuje se gymnastickým názvoslovím	osvojuje si základy specifické záchrany a dopomoci při gymnastickém cvičení
Rytmické činnosti s hudbou	seznamuje se s estetickým pohybem celého těla i jeho částí umí základní taneční kroky 2/4 3/4 4/4 zvládá cvičení s náčiním při hudebním doprovodu	zná vhodné oblečení a obutí pro rytmickou gymnastiku
Atletika	zvládá techniku běhu, skoku dalekého s rozběhem, hodů míčkem s rozběhem i skoku vysokého pracuje se základním atletickým názvoslovím umí polovysoký a nízký start	dodržuje základní hygienické návyky používá vhodnou obuv a sportovní oblečení
Pohybové a sportovní hry	osvojí si zjednodušená pravidla sportovních her úspěšně řeší herní situace (jeden proti druhému)	přesně reaguje na pokyny dodržuje základní hygienické návyky
Plavání	aktivně se účastní výuky plavání zvládá skok do vody pojmenovává plavecké způsoby	dodržuje základy hygieny při plavání včetně bezpečnosti jednotlivých plaveckých stylů správně reaguje na pokyny učitelů výuky plavání
Turistika	zvládá správnou techniku chůze utváří si kladný vztah k přírodě a k její aktivní ochraně zná základní dopravní značky, dopravní značení a základní pravidla silničního provozu	umí se bezpečně pohybovat v nenáročném terénu zná obsah lékárničky a umí ji použít umí poskytnout první pomoc při lehčím poranění zná základy bezpečnosti při pohybu v přírodě
průřezové téma - environmentální výchova		ekologický vztah k přírodě(respektování)