

TÉMATICKÝ PLÁN TĚLESNÁ VÝCHOVA, 1. ROČNÍK

Školní rok 2020/2021

Vyučující : Mgr. Michaela Králová

září	<p>Základní zásady bezpečného pohybu a chování při sportu a TV</p> <ul style="list-style-type: none">• Povel, signály, nástupy, příprava náčiní a nářadí• Pohybové hry i netradiční pohybové hry• Základy míčových her• Průpravná cvičení• Atletika: ◦ startovní povel, běh
říjen	<ul style="list-style-type: none">• Atletika: nácvik skoku do dálky z místa, běh, štafetové běhy, nácvik hodů míčkem• Sportovní hry:<ul style="list-style-type: none">◦ manipulace s míčem, držení míče jednoruč a obouruč. Nácvik, přihrávky a chytání míče◦ vybíjená, přehazovaná, kopaná• Pohybové hry s různým způsobem lokomoce• Průpravná, relaxační, zdravotní a kompenzační cvičení• Zásady chování a jednání fair play
listopad	<ul style="list-style-type: none">• Základy gymnastiky v tělocvičně:<ul style="list-style-type: none">◦ kotoul vpřed, kotoul vzad, nácvik stoje na lopatkách, lavičky, švédská bedna• Rytmičká cvičení – cvičení s hudbou, tanec• Cvičení na žebřinách• Základy míčových her• Průpravná a kondiční cvičení:<ul style="list-style-type: none">◦ rozcvičky s netradičními pomůckami
prosinec	<ul style="list-style-type: none">• Gymnastika:<ul style="list-style-type: none">◦ kladina (chůze s dopomocí), přeskok přes bednu, dlouhé švihadlo, kotoul vpřed a kotoul vzad, jednoduché sestavy• Rytmičká cvičení
leden	<ul style="list-style-type: none">• Hry na sněhu• Bruslařský výcvik
únor	<ul style="list-style-type: none">• Hry na sněhu• Překážková dráha• Plavecký výcvik• Lyžařský výcvik v Krkonoších
březen	<ul style="list-style-type: none">• Plavecký výcvik• Pohybové soutěživé hry• Průpravná a kondiční a relaxační cvičení
duben	<ul style="list-style-type: none">• Atletika:<ul style="list-style-type: none">◦ šplh, hod míčkem, skok daleký• Sportovní hry

	<ul style="list-style-type: none"> ◦ vybíjená, kopaná, přehazovaná • Rytmická cvičení • Průpravná a kondiční a relaxační cvičení
květen	<ul style="list-style-type: none"> • Atletika: <ul style="list-style-type: none"> ◦ běh na 50 m, hod kriketovým míčkem • Sportovní hry- ringo • Cyklistický víkend
červen	<ul style="list-style-type: none"> • Turistický pobyt v přírodě • Sportovní hry • Netradiční pohybové hry • Míčové hry • Průpravná a kondiční a relaxační cvičení