

TEMATICKÝ PLÁN PRO TĚLESNOU VÝCHOVU, 1. TŘÍDA

Školní rok 2024/2025

Vyučující: Tereza Vítková Macháčková

ZÁŘÍ: seznámení s TV a pravidly bezpečného chování při sportu. Užívání vhodné obuvi a oblečení na sport + pitný režim. Reakce na povely, signály, řazení. Rozcvička s hudbou. Pohybové hry. Základy míčových her.

ŘÍJEN: Atletika: zásady správného držení těla, slalomový běh, opičí dráhy, skoky, hod kriketovým míčkem. Sportovní hry: nácvik hodů míčem, správná technika úchopu a hodů. Rytmická cvičení. Vzájemná spolupráce hráčů. Důraz na správné provádění cviků. Orientační běh (ZŠ Prácheň).

LISTOPAD: zapojení dětí do přípravy a úklidu pomůcek. Průpravná cvičení na lavičkách - přeskoky, přeběhy. Švédská bedna - výskoky, využití při překážkovém běhu. Týmové hry a soutěže. Gymnastika - žíněnky - nácvik kotoulu vpřed, plazení, sudy. Základy míčových her.

PROSINEC: gymnastika - přeskoky přes švihadlo, dlouhé švihadlo. Lavičky - přeskoky, překážková dráha na čas. Závodivé a pohybové hry. Hry na sněhu (dle možností). Základy míčových her.

LEDEN: Hry na sněhu a ledu (dle možností). Bruslení - dodržování bezpečnosti, respektování ostatních. Míčové a závodivé hry.

ÚNOR: plavecký výcvik.

BŘEZEN: plavecký výcvik. Lyžařský výcvik Bradlerovy boudy.

DUBEN: plavecký výcvik. Atletika - běžecká abeceda hravě, hod míčkem bez rozeběhu.

KVĚTEN: atletika – běhy ve vyšší intenzitě, indiánský běh, běžecká abeceda. Míčové hry. Spolupráce s ostatními hráči.

ČERVEN: opakování naučených cviků. Běh v terénu - překonávání přírodních překážek. Hry v lese. Výceboj. Turistika - pobyt v přírodě. Škola v přírodě.