

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. třída tematický plán

Vyučující: Mgr. Tereza Laštovka, DiS.
Vzdělávací program: Škola s okny dokořán
Ročník: první

Týdenní dotace: 2 h

Školní rok: 2022/2023

Literatura:

období	učivo
září	Základní zásady bezpečného pohybu a chování při sportu a TV, povely, signály, nástupy, příprava náčiní a náradí, pohybové hry i netradiční pohybové hry Základy míčových her, průpravná cvičení Atletika: startovní povely, běh, indiánský běh, zásady lovu Jóga v každodenním režimu dle možností, Turistický pobyt - pout' do Litoměřic
říjen	Atletika: nácvik skoku do dálky z místa, běh, štafetové běhy, nácvik hodů míčkem Sportovní hry: 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, Jóga
listopad	Základy gymnastiky v tělocvičně: kotoul vpřed, kotoul vzad, nácvik stoje na lopatkách, lavičky, švédská bedna, žebřiny Rytmická cvičení - cvičení s hudbou, indiánský tanec Kondiční cvičení, flexibilita, nácvik nenápadného lovu Jóga v každodenním režimu dle možností
prosinec	Gymnastika: kladina (chůze s dopomocí), přeskok přes bednu, dlouhé švihadlo, kotoul vpřed a kotoul vzad, jednoduché sestavy Rytmická cvičení - indiánský tanec, rytmus Jóga v každodenním režimu dle možností Flexibilita a stabilita
leden	Hry na sněhu aneb indián v šoku Bruslařský výcvik - termín bude upřesněn Bruslení na přírodním kluzišti - dle možností Plavecký výcvik - termín bude upřesněn Jóga v každodenním režimu dle možností
únor	Hry na sněhu aneb indián v šoku Bruslařský výcvik - termín bude upřesněn Bruslení na přírodním kluzišti - dle možností Plavecký výcvik - termín bude upřesněn Jóga v každodenním režimu dle možností
březen	Jóga - flexibilita, stabilita Plavecký výcvik - termín bude upřesněn Pohybové hry - indiánské soutěže, flexibilita a stabilita Průpravná, kondiční a relaxační cvičení Lyžařský výcvik v Krkonoších na Brádrlerových boudách - termín bude upřesněn

duben	<p>Atletika: šplh, hod tupým oštěpem, skok přes bizona a skok daleký</p> <p>Sportovní hry: vybíjená, kopaná, přehazovaná</p> <p>Hry v lese - postřeh, rychlost, ohleduplnost, spolupráce</p> <p>Jóga v denním režimu - vzájemná kontrola pohybu</p> <p>Dechová cvičení</p>
květen	<p>Atletika: běh na 50 m aneb sprint za vačicí, hod kokosovým ořechem</p> <p>Sportovní hry- indiánské ringo</p> <p>Cyklistický víkend aneb indiáni na koních</p> <p>Jóga - vzájemná kontrola a spolupráce ve dvojicích</p> <p>Dechová cvičení, frekvence, dýchání nosem</p>
červen	<p>Turistický pobyt na horách</p> <p>Sportovní hry - spolupráce s jinými malotřídními školami - turnaj florball, vybíjená</p> <p>Nácvik divadelního představení - indiánský tanec</p> <p>Hry v lese - postřeh, rychlost, ohleduplnost, spolupráce</p> <p>Dýchací cvičení, dýchání nosem</p>