

# TEMATICKÝ PLÁN PRO TĚLESNOU VÝCHOVU, 2. TŘÍDA

Školní rok 2024/2025

Vyučující: Tereza Vítková Macháčková

**ZÁŘÍ:** seznámení s pravidly bezpečného chování při sportu. Užívání vhodné obuvi a oblečení na sport + pitný režim. Reakce na povel, signály, řazení. Pohybové hry: drobné hry a soutěže (důraz na fair play). Atletika: běžecká abeceda, skok z místa, slalomový běh. Míčové hry - správná technika úchopu a hodů.

**ŘÍJEN:** atletika - běžecká abeceda hravě, sprint 20 m, správná technika běhu, dýchání, kontrola vhodné obuvi, skok do dálky. Přeskoky přes švihadlo. Týmové hry - spolupráce mezi hráči. Hrazda - výskok do vzporu. Orientační běh (ZŠ Prácheň).

**LISTOPAD:** zásady správného držení těla. Rozcvička s hudbou. Gymnastika - kotoul vpřed a do dřepu, rovnovážné polohy. Přeskoky: výskok na švédskou bednu, přeskoky lavičky. Míčové hry.

**PROSINEC:** hry na sněhu a ledu (bruslení) dle možností. Bruslení - dodržování bezpečnosti, respektování ostatních. Překážková dráha v tělocvičně. Rozcvička s hudbou. Stoj na lopatkách.

**LEDEN:** rytmická cvičení s míčem - nácvik manipulace, správného držení míče. Překážková dráha (lavičky, kužely, švédská bedna). Gymnastika - kotouly, přeskoky, výskok ze dřepu. Hry na sněhu a ledu (dle možností).

**ÚNOR:** plavecký výcvik.

**BŘEZEN:** plavecký výcvik. Lyžařský výcvik Bradlerovy boudy.

**DUBEN:** plavecký výcvik. Míčové hry – driblíng, přihrávky vrchní jednoruč. Hod míčkem. Měření výkonů.

**KVĚTEN:** atletika - běžecká abeceda, skok daleký, hod míčkem, sprint 50 m.. Turistika - pobyt v přírodě. Hry v lese. Běh v terénu - překonávání přírodních překážek.

**ČERVEN:** atletika - měření výkonů (skok daleký, hod míčkem, sprint 50 m). Opakování cviků. Netradiční hry a soutěže. Škola v přírodě.