



Základní škola a mateřská škola, Okna, okres Česká Lípa  
Školní rok 2022/2023

## TEMATICKÝ PLÁN PRO TĚLESNOU VÝCHOVU

### 2. třída

---

**pomůcky:** Cvičební úbor, sportovní oděv

---

#### **září**

- Seznámení s bezpečností při sportu a tělesných aktivitách
- Míčové hry
- Turistický pobyt – pouť do Litoměřic

#### **říjen**

- Přeskoky přes švihadlo, pohybové hry
- Skok do dálky
- Pohybové hry, štafetové hry
- Míčové hry

#### **listopad**

- Hry v přírodě
- Seznámení s gymnastickým nářadím
- Základy gymnastiky v tělocvičně – kotoul vpřed, vzad, rovnováha

#### **prosinec**

- Hry v přírodě, hry na sněhu podle počasí
- Gymnastika v tělocvičně – kotouly vpřed a vzad, stoj na lopatkách, šplh

#### **leden**

- Gymnastika v tělocvičně
- Hry na sněhu
- Plavecký výcvik

#### **únor**

- Plavecký výcvik

#### **březen**

- Plavecký výcvik
- Lyžařský výcvik

#### **duben**

- Plavecký výcvik
- Atletika – běh na 40 m, skok do dálky, hod kriketovým míčkem

#### **květen**

- Netradiční sportovní hry
- Cyklistika

#### **červen**

- Atletický trojboj – běh na 40 m, skok daleký, hod kriketovým míčkem
- Fotbal, florbal
- Turistický pobyt