

TEMATICKÝ PLÁN PRO TĚLESNOU VÝCHOVU, 3. 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. Atletika - běžecká abeceda hravě, sprint 20 m, skok z místa. Rozvoj vytrvalosti a síly. Míčové hry - střelba na koš, vybíjená . Pravidla, spolupráce mezi hráči.

ŘÍJEN: reakce na povely, signály, řazení. Atletika - běžecká abeceda hravě, slalomový běh, překážkový běh (kužely, přeskoky, vložení gymnastických prvků), štafetový běh. Pohybové hry a soutěže s důrazem na fair play. Míčové hry. Hrazda - výskok do vzporu. Orientační běh (ZŠ Prácheň).

LISTOPAD: gymnastika - gymnastická řada (přeskoky, výskoky vložení gymnastických cviků na žíněnce). Kotoul vpřed a do dřepu, rovnovážné polohy. Výskok na švédskou bednu, odraz sounož. Soutěž družstev - spolupráce v týmu.

PROSINEC: hry na sněhu a ledu (bruslení) dle možností. Bruslení - dodržování bezpečnosti, respektování ostatních. Házení, chytání, vybíjená. Gymnastika - kotouly, do dřepu, do rovnovážné polohy, sudy. Překážková dráha. Pohybové hry.

LEDEN: hry na sněhu a ledu (bruslení) dle možností. Rytmická cvičení s míčem a švihadlem. Zdravotní a rehabilitační cvičení.

ÚNOR: plavecký výcvik.

BŘEZEN: plavecký výcvik. Lyžařský výcvik Bradlerovy boudy.

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

KVĚTEN: atletika - běžecká abeceda hravě (práce paží), člunkový běh, sprint 50 m, skok daleký, hod míčkem bez rozběhu a s rozběhem. Hry v přírodě.

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