



Základní škola a mateřská škola, Okna, okres Česká Lípa

TEMATICKÝ PLÁN – TĚLESNÁ VÝCHOVA

Školní rok 2022/2023

3. ročník

Vyučující: Lucie Ďuriančíková

Září

Seznámení s bezpečností při sportu a pohybových aktivitách

Aktivity s míčem – chytání, házení

Druhy vybíjených- „na jelena“, ve dvojicích, všichni proti všem, vybíjená na družstva.

Turistický pobyt – putování

Říjen

Míčové hry

Honičky

Štafetové běhy

Netradiční hry – brenball, ringo, kinball

Názvosloví

Listopad

Gymnastika – základní, rytmická

Seznámení s gymnastickým nářadím

Kotouly vpřed, vzad, letmo, do roznožení, přes překážku

Základy basketbalu

Jóga

Prosinec

Ringo

Hry v přírodě

gymnastika – nácvik skoku na bednu, základní kroky na kladině, šplh na tyči

Zdravověda

Leden

Plavecký výcvik

Bruslařský výcvik

Únor

Plavecký výcvik

Březen

Plavecký výcvik

Sjezdový lyžařský výcvik, pobyt na Brádrlerových boudách

Duben

Atletika – běh na 50 m, skok do dálky, hod kriketovým míčkem, štafetový běh

Květen

Vytrvalostní běh

Jízda na kole

Netradiční sportovní hry

Cyklistický víkend

Červen

Fotbal, florbál

Turnaj ve fotbale, florbale

Turistický pobyt