TEMATICKÝ PLÁN PRO TĚLESNOU VÝCHOVU, 4. 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 - manipulace s míčem,správné držení, přesná střelba. Pravidla, spolupráce mezi hráči, důraz na fair play.

ŘÍJEN: reakce na povely, signály, řazení. Atletika - běžecká abeceda hravě, skok z místa, hod míčkem bez a s rozeběhem. Běh - správná technika a provedení běhu, dýchání. Týmové hry a soutěže. Spolupráce mezi hráči. Míčové hry. Orientační běh (ZŠ Prácheň).

LISTOPAD: gymnastika - kotoul vpřed a do dřepu, rovnovážné polohy, kotoul letmo, sudy. Krok přeskočný. Šplh na tyči. Hrazda - výskok do vzporu. Švédská bedna - výskoky, výskoky ze dřepu. Gymnastická řada.

PROSINEC: jednoduchá cvičení na lavičkách. Krok přeskočný. Šplh na tyči. Hrazda - nácvik výmyku. Základy cvičení na žebřinách. Gymnastická řada.

LEDEN: gymnastika - kotoul vpřed a do dřepu, rovnovážné polohy, kotoul letmo, sudy, plazení. Krok přeskočný. Hrazda - výskok do vzporu, nácvik výmyku. Švédská bedna - výskoky, výskoky ze dřepu. Rytmická cvičení s míčem, švihadlem.

ÚNOR: lyžařský výcvik Bradlerovy boudy. Gymnastika – gymnastická řada. Krok přeskočný. Pohybové hry. Hrazda - výskok do vzporu, nácvik výmyku. Švédská bedna - výskoky, výskoky ze dřepu. Rytmická cvičení s míčem, švihadlem.

BŘEZEN: lyžařský výcvik Bradlerovy boudy. Kurz bruslení.

DUBEN: atletika - běžecká abeceda hravě. Běh člunkový, slalomový, vytrvalostní - správná technika a provedení běhu, dýchání. Skok z místa, hod míčkem bez a s rozeběhem. Pobyt v přírodě - běh přes přírodní překážky. Pohybové hry v lese. Rozvoj síly a vytrvalosti.

KVĚTEN: atletika - běžecká abeceda (práce paží), vytrvalostní běh 1000 m, sprint 60 m, skok daleký, hod míčkem bez rozběhu a s rozběhem. Míčové hry - vybíjená na různé způsoby. Pobyt v přírodě. Překonávání přírodních překážek.

ČERVEN: opakování cviků. Atletika - měření výkonů (skok daleký, hod míčkem, sprint 60 m, vytrvalostní běh). Pohybové a závodivé hry a soutěže. Škola v přírodě.