

TEMATICKÝ PLÁN PRO TĚLESNOU VÝCHOVU, 5. 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. Rozvoj vytrvalosti a síly. Míčové hry – vybíjená na různé způsoby, střelba na koš. Pravidla, spolupráce mezi hráči, důraz na fair play. Turnaj ve vybíjené ZŠ Zahrádky.

ŘÍJEN: pohybové hry a soutěže družstev – spolupráce mezi hráči. Atletika – běžecká abeceda, sprint, vytrvalostní běh, skok do dálky, hod míčkem bez rozběhu. Míčové hry – správný úchop míče, házení a chytání obouruč i jednotlivě, střelba na koš, vybíjená. Orientační běh (ZŠ Prácheň).

LISTOPAD: tělocvična – cvičení na kruzích, šplh, kladina – chůze s dopomocí a bez, chůze s obměnami. Gymnastika – kotoul vpřed, do rovnovážné polohy, krok poskočný. Výskoky na švédskou bednu, výskoky ze dřepu, odraz sounož. Cvičení na hrazdě – nácvik výmyku, výskok do vzporu.

PROSINEC: tělocvična v Doksech. Jednoduchá cvičení na lavičkách. Cvičení na koze a na žebřinách. Překážkové dráhy. Gymnastická řada. Vybíjená, fotbal. Dodržování pravidel.

LEDEN: hrazda - výskok do vzporu, nácvik výmyku. Švédská bedna - výskoky, výskoky ze dřepu. Cvičení na koze. Skoky přes švihadlo. Cvičení na žebřinách. Gymnastická řada. Pohybové hry.

ÚNOR: tělocvična v Doksech. Gymnastika - kotoul vpřed a vzad (do dřepu, rovnovážné polohy), kotoul letmo, sudy. Krok přeskočný. Přetahovaná. Běžecká ABCD hravě. Rytmická cvičení s míčem, švihadlem.

BŘEZEN: lyžařský výcvik Bradlerovy boudy. Kurz bruslení.

DUBEN: běžecká abeceda hravě. Běh v terénu. Překonávání přírodních překážek. Opakování atletických disciplín – míček, skok daleký, sprint 60 m, vytrvalostní běh. Měření výkonů.

KVĚTEN: pobyty v přírodě. Orientační běh. Běh přes přírodní překážky. Hry v lese. Míčové hry. Rozvoj vytrvalosti a síly.

ČERVEN: opakování cviků. Týmové hry, pohybové hry a soutěže. Škola v přírodě. Plavání.