

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

Tematický plán pro 5. ročník – Tělesná výchova

vypracovala: Mgr. Dita Klimešová

ZÁŘÍ	BOZP při hodinách Tv Týdenní pěší pouť – putování do Litoměřic Rozcvičky s hudebním doprovodem Běh – starty a štafety, běžecká abeceda Hod do dálky
ŘÍJEN	Rytmická a kondiční cvičení Sportovní hry – technika s míčem, vybíjená, přehazovaná, ringo Netradiční sportovní hry (běžecké hry, skokanské hry, hry s létajícím talířem) Orientační běh (ZŠ Prácheň)
LISTOPAD	Tělocvična <ul style="list-style-type: none">- Kruhy- Šplh, průpravná cvičení pro šplh- Švédská bedna, koza- Lavičky- Kotrmelec vpřed a vzad- Stoj na ruce
PROSINEC	Tělocvična <ul style="list-style-type: none">- Kruhy- Šplh- Švédská bedna, koza- Kladina: chůze s obměnami- Žebřiny
LEDEN	Plavecký výcvik
ÚNOR	Plavecký výcvik

BŘEZEN	Plavecký výcvik Sjezdový lyžařský výcvik
---------------	---------------------------------------------

DUBEN	Rytmická cvičení s náčiním (šátky, míč, švihadlo, obruče) Zdolávání přírodních překážek Taneční kroky Sportovní hry – fotbal Nácvik představení na Sloupský Tyjátr
--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

KVĚTEN	Rytmická cvičení s netradičními pomůckami (např. nafukovací balonky, noviny, kelímky, molitanové houbičky) Úpoly – přetlaky a přetahy Atletické závody (ZŠ Nový Oldřichov)
---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ČERVEN	Turistický pobyt Florbal – turnaj (ZŠ Horní Libchava) Fotbal – turnaj Netradiční sportovní hry – bumbác ball
---------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------