

TĚLESNÁ VÝCHOVA

TEMATICKÝ PLÁN

ČASOVÉ OBDOBÍ	UČIVO	VÝSTUPY ŽÁKA DLE ŠVP
<p>Září</p> <p>Říjen</p> <p>Listopad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nácvik pořadových cvičení – řazení při nástupu, povely (pozor, pohov aj.), prostorová orientace. • Kondiční formy cvičení pro děti – zaměření na správné držení těla a dýchání, relaxační a kompenzační cvičení. • Pohybové hry – zábavné hry s míčem. • Sportovní hry • Cvičení s hudbou – rytmizace říkadel, básní a písní, rytmický pohyb. • Výchova ke zdraví • Atletika – běh v terénu, skok daleký z místa, rychlý běh se startem z různých poloh, štafetový běh, běh přes překážky, vytrvalostní běh, hod míčkem. • Pobyt v přírodě – chůze v terénu, cvičení v přírodě. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokáže dodržet pravidla bezpečného chování v hodině TV. • Zná základní tělovýchovné pojmy, smluvené signály, reaguje na základní pokyny a povely. • Při kolektivních hrách a soutěžích dodržuje nastavená pravidla. • Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech.
<p>Prosinec</p> <p>Leden</p> <p>Únor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kondiční formy cvičení pro děti – zaměření na správné držení těla a dýchání, relaxační a kompenzační cvičení. • Pohybové hry – zábavné hry s míčem • Sportovní hry • Cvičení s hudbou – rytmizace říkadel, básní a písní, rytmický pohyb. • Výchova ke zdraví • Gymnastika – kotoul vpřed a vzad, přeskoky, chůze po kladině (lavičce) • Bruslení – nácvik chůze v bruslích po ledové ploše, jízda s oporou/bez opory. • Trénink s míčem – přihrávka, dribling, chůze/běh s míčem, střelba na koš. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reaguje na základní pokyny a povely. • V rámci individuálních předpokladů zvládá pohybové činnosti. • Spojuje pohybovou činnost se zdravým životním stylem. • Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech.
	<ul style="list-style-type: none"> • Kondiční formy cvičení pro děti – zaměření na správné držení těla a dýchání, relaxační a kompenzační 	<ul style="list-style-type: none"> • V rámci individuálních předpokladů zvládá pohybové činnosti.

<p>Březen</p> <p>Duben</p>	<p>cvičení.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry – zábavné hry s míčem. • Sportovní hry • Cvičení s hudbou – rytmizace říkadel, básní a písní, rytmický pohyb. • Výchova ke zdraví • Gymnastika – přeskok, cvičení s lavičkami, obručkami a švihadly. • Atletika – skok do dálky s rozběhem, hod míčkem, rychlý běh se startem z různých poloh, vytrvalostní běh. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spojuje pohybovou činnost se zdravým životním stylem. • Zlepšuje svou obratnost, rychlost a rovnováhu. • Zapojuje se do realizace pohybového režimu.
<p>Květen</p> <p>Červen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kondiční formy cvičení pro děti – zaměření na správné držení těla a dýchání, relaxační a kompenzační cvičení. • Pohybové hry – zábavné hry s míčem • Cvičení s hudbou – rytmizace říkadel, básní a písní, rytmický pohyb. • Pobyt v přírodě – chůze v terénu, cvičení v přírodě. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokáže se orientovat v přírodě a bezpečně se pohybuje v terénu. • Zlepšuje svou obratnost, rychlost a rovnováhu. • Zapojuje se do realizace pravidelného pohybového režimu. • Projevuje přiměřenou samostatnost.