

Tematický plán - Tělesná výchova - 1. ročník

Počet tematických celků: 11

ŠVP výstup	Učivo	Počet hodin	Časové vymezení
1. Základní pravidla chování při sportu, míčové hry			
Zná, zvládá a dodržuje pravidla míčových i kolektivních her - vybíjená, kopaná, florbal, přehazovaná aj.	Míčové hry - vybíjená, kopaná, florbal, přehazovaná, správná manipulace s míčem, základní přihrávky rukou i nohou, popř. hokejkou		září - červen
Dodržuje základní hygienická pravidla	Základní hygienická pravidla, správné držení těla		září
2. Akrobacie			
Ví, že cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem přináší radost, umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem	Význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu		listopad
	Práce s interaktivní tabulí- ukázky různých druhů sportů		listopad
Umí kotoul vpřed, cval stranou, vpřed, stoj na lopatkách, zvládá jednoduché cviky na žebřinách	Základy gymnastiky Akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed		říjen
	Nácvik kotoulu vpřed a vzad, cval stranou, vpřed, stoj na lopatkách, zvládá jednoduché cviky na žebřinách		listopad
	Cval stranou, vpřed		říjen
	Žebřiny		leden
3. Jednoduché povely			
Umí reagovat na základní pokyny, signály, gesta učitele	Základní pojmy, povely, signály, gesta, znamení, neverbální komunikace, podání ruky, zrakový kontakt, gesta, mimika, adekvátně poskytuje pomoc		září
	Prosté skoky snožmo z trampolíny, základy gymnastického odrazu		prosinec
	Přechod po kladině (obrácené lavičce) s dopomocí i bez		leden
4. Důležitost pohybu, atletika, turistika			
Ví, že pohyb je zdravý a je dobré cvičit aktivně	Význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu		prosinec

	Práce s interaktivní tabulí- ukázky různých druhů sportů		únor
5. Cvičení se švihadly			
Zvládá a učí se přeskoky přes švihadlo	Švihadla - základy přeskočení přes švihadlo, skákání přes švihadlo, lano - nácvik		listopad
6. Spolupráce v týmu			
Spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích	Základy neverbální komunikace, podání ruky, zrakový kontakt, gesta, mimika, reflektuje situaci druhých a adekvátně poskytuje pomoc		září
	Míčové hry - vybíjená, kopaná, florbal, přehazovaná, správná manipulace s míčem, základní přihrávky rukou i nohou, popř. hokejkou		září - červen
	Zásady fair play chování		září
	ETV - pozitivní hodnocení sebe i druhých		září -červen
7. Základní hygienická pravidla při TV a sportu			
Zná základní pravidla při TV a sportu a řídí se jimi	Základní zásady bezpečného pohybu, chování při TV a sportu		září
Ovládá zásady fair play chování	Zásady fair play chování		září
	Soutěživé hry, opičí dráhy		listopad,květen
8. Turistika, pobyt v přírodě			
Zná základy turistiky a pobytu v přírodě, dle školních akcí	Základy turistiky		červen
9. Atletika			
Zvládá techniku běhu, nízkého startu	Běh - rychlý 20-60m, běh v terénu, vytrvalý do 10 minut		duben,květen
	Základy nízkého startu, polovysoký start		duben,květen
Atletika	Běh - rychlý 20-60m, běh v terénu, vytrvalý do 10 minut		duben,květen
	Hod míčkem do dálky		duben,květen
	Skok do dálky		duben,květen
10. Cvičení s hudbou			
Umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus s pohybem	Rytmičké a kondiční gymnastické činnosti s hudbou		listopad
11. Bezpečnost a předcházení úrazů			

Zná důležitost cvičení pro předcházení úrazů	Psychomotorická cvičení, předcházení úrazů		září
--	--	--	------