

Září uč./ps.

*Hygiena a bezpečnost v hodinách tělesné výchovy;*¹
Zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, kompenzační a relaxační cvičení)²;
Rozvoj pohyblivosti, koordinace pohybu;
Rytmizace říkadel, básní písní; rytmický pohyb³;
Základní postoje a povely;
Hry spojené s během – honičky, hry pro uklidnění; hry na hřišti;
Rychlý běh na 25m
Jízda na kole nebo koloběžce⁴
Turistická vycházka do okolí školy⁵

Říjen uč./ps.

Zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, kompenzační a relaxační cvičení)
Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, koordinace pohybu
Rytmizace říkadel, básní písní; rytmický pohyb
Základní postoje a povely
Hry spojené s během – honičky, hry spojené s házením míče (příprava: přihrávka obouruč ve dvojicích)
Vytrvalostní běh, skok daleký z místa odrazem snožmo

Listopad uč./ps.

Zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, kompenzační a relaxační cvičení)
Rozvoj rychlosti, síly, pohyblivosti - úpolové hry
Rytmizace říkadel, básní písní; rytmický pohyb
Hry spojené s během – honičky, hry pro uklidnění
Převaly stranou v lehu
Cvičení na lavičce - chůze vpřed

¹ Kurzívou jsou označena diskuzní témata, mohou prolínat i ostatními předměty.

² Zdravotně zaměřené činnosti probíhají průběžně ve všech vyučovacích předmětech.

³ Rytmická cvičení probíhají průběžně nejen v TV, ale také v PRV, M, ČJ a HV.

⁴ Spolupráce se ŠD; podle počasí proběhne v září nebo v říjnu.

⁵ Podle počasí proběhne v září nebo v říjnu.

Prosinec uč./ps.

Zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, kompenzační a relaxační cvičení)

Rozvoj pohyblivosti, koordinace pohybu

Rytmizace říkadel, básní písni; rytmický pohyb

Příprava: vrchní přihrávka jednoruč na místě

Hry na sněhu, na hřišti, v tělocvičně

Soutěž v improvizovaných kuželkách⁶

Leden uč./ps.

Zajímavosti ze světa sportu a sportovců

Hygiena a zdravý životní styl

Zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, kompenzační a relaxační cvičení)

Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly; Velká soutěž mezi ročníky ve štafetách

Příprava: přihrávka obouruč ve dvojicích (na místě), vrchní chytání obouruč na místě

Hry hry na hřišti, na sněhu, na ledu

Kolébka na zádech

Únor uč./ps.

Hygiena a bezpečnost v hodinách tělesné výchovy;

Zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, kompenzační a relaxační cvičení)

Rozvoj vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace pohybu

Rytmizace říkadel, básní písni; rytmický pohyb

Hry spojené s házením míče (příprava: vrchní přihrávka jednoruč na místě, vrchní chytání obouruč na místě)

Kotoul vpřed

Cvičení na lavičce - chůze vpřed

⁶ Kuželky vyrobíme z PET lahví nebo zapůjčíme ze ŠD; zápis do tabulek - propojení s M.

Březen uč./ps.

Rekreace a zdravý životní styl

Zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, kompenzační a relaxační cvičení)

Rozvoj síly, pohyblivosti

Hry spojené s během – honičky, hry spojené s házením míče (příprava: přihrávka obouřuč ve dvojicích (na místě), hry pro uklidnění

Skok daleký z místa odrazem snožmo,

hod míčkem horním obloukem na dálku

Duben uč./ps.

Zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, kompenzační a relaxační cvičení)

Rozvoj rychlosti, vytrvalosti

Rytmizace říkadel, básní písni; rytmický pohyb

Kuličkáda - meziročnicková soutěž

Hry spojené s během – honičky, hry spojené s házením míče (příprava: vrchní přihrávka jednoruč na místě, vrchní chytání obouřuč na místě),

hry na hřišti, hry v přírodě

Překonávání přírodních i umělých překážek, skok daleký z rozběhu

Květen uč./ps.

Zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, kompenzační a relaxační cvičení)

Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace pohybu

Hry spojené s během – honičky, hry spojené s házením míče (příprava: vrchní chytání obouřuč na místě), hry na hřišti, hry v přírodě

Překonávání přírodních i umělých překážek,

hod míčkem horním obloukem na dálku

Červen uč./ps.

Turistika, pobyt v přírodě

Zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, kompenzační a relaxační cvičení)

Rozvoj vytrvalosti, síly

Hry spojené s během – honičky, hry spojené s házením míče, hry na hřišti, hry v přírodě

Překonávání přírodních i umělých překážek

Cvičení na lavičce - přeběhy lavičky

Výstupy

Žák:

- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci