

## **Září**

*Hygiena a bezpečnost v hodinách tělesné výchovy (kurzívou jsou označena diskuzní témata, která prolínají více předměty)*

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

Rozvoj pohyblivosti, koordinace pohybu

Rytmizace říkadel, básní písní; rytmický pohyb

Základní postoje a povely;

Hry spojené s během – honičky, hry pro uklidnění; hry na hřišti;

Rychlý běh na 25m

## **Říjen**

---

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**

---

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

## **Prosinec**

---

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

Rozvoj pohyblivosti, koordinace pohybu

Rytmizace říkadel, básní písní; rytmický pohyb

Příprava: vrchní přihrávka jednoruč na místě  
Hry na sněhu, na hřišti, v tělocvičně

## **Leden**

---

*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**

---

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 písní; 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

## **Březen**

---

*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 obouruč ve dvojicích (na místě), hry pro uklidnění

Skok daleký z místa odrazem snožmo, hod míčkem horním obloukem na dálku

## **Duben**

---

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

Rozvoj rychlosti, vytrvalosti

Rytmizace říkadel, básní písní; rytmický pohyb

Kuličkíada - meziročníková soutěž

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

Překonávání přírodních i umělých překážek, skok daleký z rozběhu

## **Květen**

---

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 obouruč na místě), hry na hřišti, hry v přírodě

Překonávání přírodních i umělých překážek, hod míčkem horním obloukem na dálku

## **Červen**

---

*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 z školního vzdělávacího programu**

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