**Roční plán práce 2024/2025**

**Třída: I. A Předmět: Tělesná výchova**

**Vyučující: Jana Hrabalová Počet hodin týdně: 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Měsíc** | **Učivo** | **Očekávané výstupy** | **poznámka** |
| **Září** | Seznámení s tělocvičnou a hřištěm, poučení o bezpečnosti.Honičky. Průpravná cvičení s míčem. Závodivé hry. | Rozezná vhodné prostředí pro pohybovou činnost.Používá vhodné sportovní oblečení a obuv.Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně. | **3 x za rok půjdeme bruslit.****Součástí výuky TV je i plavání.** |
| **Říjen** | Překážková dráha.Cvičení s lavičkami a na žebřinách.Poskoky, běhy se změnou směru. | Zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti.Dodržuje pravidla bezpečnosti na zimním stadionu. |  |
| **Listopad** | Přeskok přes švihadlo.Cvičení s lavičkami.Nácvik hodu míčem.Skok do dálky z místa. | Zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti. |  |
| **Prosinec** | Cvičení obratnosti.Kotoul vpřed Správné držení těla. |  |  |
| **Leden** | Rozvoj rychlosti a obratnosti.Kolektivní hry, pravidla fair-play. | Zná a užívá základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní. |  |
| **Únor** | Překážková dráhy.Cvičení na žebřinách. Hry na rozvoj rychlosti a výbušnosti. |  |  |
| **Březen** | Štafety družstev.Míčové hry.Hod plným míčem. |  |  |
| **Duben** | Rozvoj rychlosti a obratnosti.Atletická průprava.Hry s míčem.Člunkový běh. |  |  |
| **Květen** | Kopaná.Hry v družstvech.Hod míčem. Běh 250m. | Zná a dodržuje základní pravidla her.Je schopen soutěžit v družstvu. |  |
| **Červen** | Hody, míčové hry.Výskok na kozu. |  |  |