**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. |  |  |