

Roční plán práce 2024/2025

Třída: I. B

Vyučující: Veronika Straková

Předmět: Tělesná výchova

Počet hodin týdně: 2

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
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. Každý týden 1x navštívíme školní bazén.
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.	
Přeskok přes švihadlo. Cvičení s lavičkami. Nácvik hodu míčem. Skok do dálky z místa.	Zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti.	
Cvičení obratnosti. Kotoul vpřed Správné držení těla.		
Rozvoj rychlosti a obratnosti. Kolektivní hry, pravidla fair-play.	Zná a užívá základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, tělocvičného náradí a náčiní.	
Překážková dráhy. Cvičení na žebřinách. Hry na rozvoj rychlosti a výbušnosti.		
Štafety družstev. Míčové hry. Hod plným míčem.		
Rozvoj rychlosti a obratnosti. Atletická průprava. Hry s míčem. Člunkový běh.		
Kopaná. Hry v družstvech. Hod míčem. Běh 250m.	Zná a dodržuje základní pravidla her. Je schopen soutěžit v družstvu.	
Hody, míčové hry. Výskok na kozu.		