

Roční plán práce 2023/2024

Třída: I. A

Vyučující: Hana Kupcová

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.	
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 hodů míčem. Skok do dálky z místa.	Zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti.	Bruslení
Cvičení obratnosti. Kotoul vpřed Správné držení těla.		Bruslení
Rozvoj rychlosti a obratnosti. Kolektivní hry, pravidla fair-play.	Zná a užívá základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní.	
Překážková dráhy. Cvičení na žebřinách. Hry na rozvoj rychlosti a výbušnosti.		Bruslení
Štafety družstev. Míčové hry. Hod plným míčem.		Bruslení
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.		