TEMATICKÝ PLÁN vyučovací předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA třída : 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

školní rok vyučující: Mgr. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| cíl vyučovací hodiny  ( konkretizovaný výstup ) | téma  ( konkretizované učivo ) | zaměření na rozvíjení  klíčových kompetencí | Zařazená  průřezová témata |
| --- | --- | --- | --- |
| ZÁŘÍ  **ŽÁK:**   * reaguje na základní pokyny a povely k osvojování činností * zaujímá správné cvičební polohy dle pokynů vyučujícího   - žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | Základní zásady bezpečného pohybu a chování při sportu a TV.  Bezpečnost v šatnách.  Hygiena pohybových činností.  První pomoc v podmínkách TV.  Základy organizace, povely, signály, znamení a gesta, příprava náčiní a nářadí, nástupy.  Základy tělocvičné názvosloví.  Cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, cvičení kompenzační.  Správné držení těla. Zdravotní oslabení.  Cvičení s lavičkami našíř i nadél.  Cvičení na žebřinách.  Cvičení s využitím rozložené švédské bedny.  Cvičení s plnými míči.  Atletika: Rychlý běh na 20 a 40 m.  Nácvik hodu míčkem z místa  Startovní povely  Gymnastika: Vhodné oblečení pro gymnastiku  Správné držení těla  Průpravná cvičení pro akrobacii  Nácvik kotoulu vpřed  Turistika v přírodě: Pohybové hry v přírodním prostředí | KO - neposmívá se, neužívá odsuzující komentáře  KP - pod vedením učitele dodržuje bezpečnostní pravidla při výuce  KK - když něčemu nerozumí, zeptá se, jak to mluvčí myslel  KU - osvojuje si nové pohybové dovednosti | V předmětu nejsou zařazena žádná průřezová témata |
| ŘÍJEN  **ŽÁK:**   * zná a chápe pojmy start, cíl, odrazová čára * umí uchopit míč jednoruč a obouruč * spojuje pohybovou činnost s péčí o své zdraví * rozumí zásadám chování fair-play * provádí cviky dle pokynů vyučujícího * žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | Atletika:  Nácvik skoku do dálky z místa.  Běh na 20 až 40 metrů.  Motivovaný běh v terénu do 10 min.  Běh prokládaný chůzí.  Sportovní hry:  Držení míče jednoruč a obouruč, manipulace s míčem (odpovídající velikosti a hmotnosti) na místě, v pohybu.  Nácvik přihrávky trčením obouruč a chytání míče.  Pohybové hry s různým způsobem lokomoce, s pomůckami i bez pomůcek.  Zásady chování a jednání fair play.  Gymnastika:  Průpravná cvičení pro nácvik kotoulu vpřed.  Nácvik kotoulu vpřed.  Rytmické činnosti:  Rytmizovaný pohyb, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie.  Cvičení s dlouhým švihadlem (podbíhání na povel).  Průpravné úpoly:  Přetahy, přetlaky.  Zdravotní tělesná výchova:  Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení.  Základy speciálních cvičení. | KŘP -s pomocí učitele postupuje systematicky při řešení problému  KU -zkouší přijatelné způsoby dosažení cíle  KO - dodržuje daná pravidla, přijímá důsledky z jejich porušení  KP - poznává možnosti uplatnění vlastních schopností a dovedností |  |
| LISTOPAD  **ŽÁK**:   * zvládá přípravná cvičení pro nácvik kotoulu vpřed * vnímá spojení hudby a pohybu * manipuluje s míčem dle pokynů vyučujícího   - žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | Atletika:  Hod míčkem z místa.  Gymnastika:  Kotoul vpřed.  Nácvik stoje na lopatkách.  Průpravná cvičení pro poskoky a seskoky.  Průpravná cvičení pro nácvik odrazu z trampolínky.  Rytmická gymnastika:  Nápodoba pohybem, koordinace svalového napětí (chůze, běh, poskoky a obraty).  Základy estetického pohybu těla.  Sportovní hry:  Přihrávky trčením obouruč.  Přenášení míče.  Cvičení s plnými míči.  Cvičení na žebřinách.  Cvičení s lanem (přetahování, podbíhání).  Cvičení s rozložením švédské bedny.  Zdravotní tělesná výchova:  Správné držení těla.  Zdravotní oslabení. | KK -držuje s mluvčím oční kontakt, vyslechne druhého, aniž by ho přerušoval  KO - pokud nezná důvody pro to, co je zakázáno, požádá o vysvětlení, které trpělivě vyslechne  KU - popíše, co se mu nedaří nebo kde dělá chybu  KP - dokáže využít vlastních dovedností a schopností v různých činnostech |  |
| PROSINEC  **ŽÁK:**   * provede kotoul vpřed * ovládá přihrávky míčem jednoruč i obouruč * umí uchopit švihadlo a manipulovat s ním * spolupracuje při pohybových činnostech a soutěžích * jednoduše chápe význam zdravotních a speciálních cviků pro oslabené žáky | Gymnastika:  Kotoul vpřed opakovaně do dřepu.  Nácvik stoje na lopatkách.  Kladinka (chůze s dopomocí).  Rytmická gymnastika:  Rozvíjení rytmického cítění (pohyby různých částí těla).  Lidové tance, chůze, poskoky, obraty.  Atletika:  Hod míčkem na výkon.  Sportovní hry:  Přihrávka jednoruč a obouruč.  Chytání míče.  Cvičení s krátkým švihadlem (přeskoky snožmo z místa).  Pohybové hry:  Manipulace s míčem (přenášení, podávání, koulení, házení).  Pohybové hry soutěživé.  Zásady chování a jednání fair play.  Zdravotní tělesná výchova:  Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení.  Základy speciálních cvičení.  Zdravotní oslabení. | KK - nebojí se srozumitelně vyslovit svůj dotaz, mluví nahlas a zřetelně  KŘP - odhadne co způsobuje problém nebo potíže  KU - kultivuje svůj pohybový projev a správné držení těla |  |
| LEDEN  **ŽÁK:**   * ovládá průpravná cvičení pro odraz z trampolínky * provede kotoul vpřed do dřepu * jednoduše přizpůsobí pohyb danému rytmu   uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | Gymnastika:  Průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolínky.  Skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky.  Kotoul vpřed s výskokem snožmo.  Sportovní hry:  Odrážení míče o zeď obouruč trčením a opětovným chytáním.  Vrchní přihrávky jednoruč, obouruč.  Rytmická gymnastika:  Nápodoba pohybem.  Tance založené na taneční chůzi.  Atletika:  Hod míčkem na výkon.  Hod míčkem na cíl.  Rozvíjení běžecké vytrvalosti (chůze, běh).  Cvičení se švédskou bednou.  Cvičení s lavičkami.  Průpravná cvičení pro nácvik šplhu.  Pohybová tvořivost.  Zdravotní tělesná výchova:  Základy speciálních cvičení.  Správné držení těla. | KP - využívá získaných dovedností a schopností v určených činnostech  KU - zkouší přijatelné způsoby k dosažení cíle  KK - když něčemu nerozumí, zeptá se, jak to mluvčí myslel  KSP - pokud jedná impulzivně, omluví se, že nezvládl své emoce |  |
| ÚNOR  **ŽÁK:**   * reaguje na povely určené k organizaci dané činnosti a její organizaci * spojuje rytmus s jednoduchým pohybem * ukáže cviky dle stručných pokynů učitele * jednoduše chápe význam relaxace | Rytmická gymnastika:  Rytmické cítění (tleskání, podupávání, chůze).  Lidové tance.  Sportovní hry:  Přihrávka nohou zvolenou i opačnou.  Střelba nohou na cíl.  Cvičení s míčem (koulení, přenášení, podávání, házení, chytání).  Gymnastika:  Průpravná cvičení pro akrobacii.  Stoj na lopatkách.  Průpravná cvičení pro nácvik kotoulu vzad.  Cvičení s krátkým švihadlem.  Cvičení na žebřinách.  Netradiční pohybové hry a aktivity.  Zdravotní tělesná výchova:  Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení. | KK - rozlišuje, zda mluví se svým vrstevníkem nebo dospělým  KP - pod vedením učitele dodržuje bezpečnostní pravidla, chová se tak, aby chránil své zdraví i svých spolužáků  KO - nevyjadřuje se pohrdlivě nebo s předsudky o skupinách lidí nebo jejich příslušnících |  |
| BŘEZEN  **ŽÁK:**   * s pomocí vyučujícího provede stoj na lopatkách * užívá osvojené pohyby paží a nohou v jednoduchých tanečních krocích * zvládá hod míčkem z místa na určený cíl * zaujímá správné cvičební polohy | Rytmická gymnastika:  Lidové tance, obraty, poskoky, pohyby paží.  Rozvíjení prostorového cítění.  Taneční kroky v párech.  Gymnastika:  Kotoul vpřed na zvýšené podložce.  Stoj na lopatkách.  Průpravná cvičení pro nácvik kotoulu vzad.  Výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky.  Sportovní hry:  Nácvik driblinku.  Přihrávky vrchní jednoruč, obouruč a chytání.  Atletika:  Hod míčkem z místa.  Nácvik hodu míčkem z chůze.  Nácvik techniky běhu.  Nácvik šplhu na tyči s dopomocí.  Pohybové hry pro zdokonalování nových dovedností.  Cvičení s gymnastickými míči.  Zdravotní tělesná výchova:  Správné držení těla.  Zdravotní oslabení. | KU - postupně usiluje o rozvoj zdravotně orientované zdatnosti  KK - při vzájemné komunikaci vyslechne druhého, udržuje oční kontakt  KŘP - předvídá, jaké problémové situace by mohly nastat a nabízí jejich řešení  KSP - v případě potřeby nabízí pomoc ochotně vyhoví žádosti o pomoc |  |
| DUBEN  **ŽÁK:**   * provede kotoul vpřed do dřepu * zvládá průpravné cviky pro nácvik kotoulu vzad * dodržuje a chápe organizační pravidla při pohybu v terénu * ovládá manipulaci se švihadlem * chápe význam dobré spolupráce se spoluhráčem | Gymnastika:  Kotoul vpřed s výskokem.  Kotoul vzad.  Stoj na lopatkách.  Malá sestava z gymnastických prvků.  Turistika:  Chůze, běh v terénu po vyznačené trase (do 8km chůze, do 10 min běh).  Orientace v přírodě (park).  Atletika:  Skok daleký z rozběhu s libovolným místem odrazu.  Rychlý běh na 20 až 40 m.  Rozvoj běžecké vytrvalosti (běh, chůze).  Sportovní hry:  Přihrávky ve dvojicích a trojicích rukou i nohou.  Cvičení s lanem (přetahování).  Cvičení s krátkým švihadlem (přeskoky).  Cvičení s využitím sportovního nářadí (překážková dráha).  Zdravotní tělesná výchova:  Základy speciálních cvičení.  Správné držení těla. | KK - spolupodílí se na utváření pravidel komunikace  KSP - podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu  KO - snaží se získat pomoc pro napadeného spolužáka  KŘP - samostatně nebo s učitelem postupuje systematicky při řešení problému |  |
| KVĚTEN  **ŽÁK:**   * dokáže využít odrazu z trampolíny k výskoku na cíl * odhadne správný moment odrazu při skoku do dálky * provede kotoul vpřed do dřepu s výskokem * zvládá jednoduchá relaxační cvičení a chápe jejich význam | Atletika:  Nácvik techniky běhu.  Skok do dálky odrazem z pásma.  Spojení rozběhu s odrazem.  Hod míčkem na výkon z místa, z chůze.  Gymnastika:  Kladinka (chůze s dopomocí).  Hrazda (ručkování ve svisu).  Trampolína (výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou berdnu).  Kotoul vpřed do sedu.  Sportovní hry:  Různé sportovní hry spojené s házením a chytáním míče.  Rytmická gymnastika:  Krok poskočný, lidové tance.  Zdravotní tělesná výchova:  Kompenzační, vyrovnávací, relaxační a dechová cvičení. | KK - mluví i odpovídá na dotazy nahlas a zřetelně  KSP - vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru, ovládá a řídí svoje jednání tak, aby dosáhl pocitu sebeúcty  KU - popíše, co se mu nedařilo, v případě neúspěchu se vyrovná s negativní vazbou  KO - nezahajuje útoky na druhé, nezúčastňuje se jich, neponižuje spolužáky |  |
| ČERVEN  **ŽÁK:**   * spojuje pohyb a pobyt v přírodě s kladným vlivem na zdraví člověka * provede skok daleký odrazem z pásma * chápe význam první pomoci * rozlišuje a odhadne vhodné sportovní oblečení pro různé sportovní aktivity   - žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích  - žák zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | Turistika:  První pomoc při drobných poraněních.  Oblečení pro turistiku, sbalení batohu.  Dopravní a turistické značky.  Překonávání přírodních překážek.  Ochrana přírody.  Sportovní hry:  Vybíjená (zjednodušená pravidla).  Přihrávka nohou.  Střelba na cíl.  Atletika:  Základy nízkého a polovysokého startu.  Rychlý běh do 40 m.  Skok do dálky odrazem z pásma.  Nácvik hodu míčkem z chůze.  Zdravotní tělesná výchova:  Základy speciálních cvičení.  Správné držení těla.  Zdravotní oslabení. | KO - chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly druhé lidi a nepoškozovaly prostředí  KU - zkouší a ověřuje způsoby k dosažení cíle  KSP - spoluvytváří pravidla spolupráce a dodržuje je, upozorní na jejich porušování  KP - pod vedením učitele dodržuje bezpečnostní pravidla při výuce |  |