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

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

| cíl vyučovací hodiny( konkretizovaný výstup ) | téma( konkretizované učivo ) | zaměření na rozvíjeníklíčových 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 povelyGymnastika: Vhodné oblečení pro gymnastiku Správné držení těla Průpravná cvičení pro akrobacii Nácvik kotoulu vpředTuristika v přírodě: Pohybové hry v přírodním prostředí | KO - neposmívá se, neužívá odsuzující komentářeKP - pod vedením učitele dodržuje bezpečnostní pravidla při výuceKK - když něčemu nerozumí, zeptá se, jak to mluvčí myslelKU - 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 problémuKU -zkouší přijatelné způsoby dosažení cíleKO - dodržuje daná pravidla, přijímá důsledky z jejich porušeníKP - 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 přerušovalKO - pokud nezná důvody pro to, co je zakázáno, požádá o vysvětlení, které trpělivě vyslechneKU - popíše, co se mu nedaří nebo kde dělá chybuKP - 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 zřetelněKŘP - odhadne co způsobuje problém nebo potížeKU - 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 činnostechKU - zkouší přijatelné způsoby k dosažení cíleKK - když něčemu nerozumí, zeptá se, jak to mluvčí myslelKSP - 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 dospělýmKP - pod vedením učitele dodržuje bezpečnostní pravidla, chová se tak, aby chránil své zdraví i svých spolužákůKO - 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 zdatnostiKK - při vzájemné komunikaci vyslechne druhého, udržuje oční kontaktKŘP - předvídá, jaké problémové situace by mohly nastat a nabízí jejich řešeníKSP - 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 komunikaceKSP - podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmuKO - snaží se získat pomoc pro napadeného spolužákaKŘP - 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 zřetelněKSP - vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru, ovládá a řídí svoje jednání tak, aby dosáhl pocitu sebeúctyKU - popíše, co se mu nedařilo, v případě neúspěchu se vyrovná s negativní vazbouKO - 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 prostředíKU - zkouší a ověřuje způsoby k dosažení cíleKSP - spoluvytváří pravidla spolupráce a dodržuje je, upozorní na jejich porušováníKP - pod vedením učitele dodržuje bezpečnostní pravidla při výuce |  |