

# TĚLESNÁ VÝCHOVA

## Průběžně osvojované vědomosti a dovednosti:

- Základní zásady bezpečného pohybu a chování při tělesné výchově
- Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi
- Základní organizační činnosti na smluvené povely, signály
- Příprava a úklid nářadí
- Osvojování a zdokonalování pořadových cvičení
- Správné držení těla při práci v sedě, ve stoje
- Příprava organismu pro různé pohybové činnosti

## 1. ročník

Pořadová cvičení - nástupy, změny útvarů.

### KONDIČNÍ CVIČENÍ

Rychlý běh vpřed i vzad.

Běh a překonávání jednoduché překážky.

Šplh na tyči – průprava a nácvik.

Cvičení na žebřinách – vylézání, seskoky, ručkování.

Cvičení se švihadlem – přeskoky, kroužení.

Cvičení s lavičkami – chůze, chůze v dřepu, běh.

Cvičení s plnými míči – válení, kutálení, nošení a podávání.

Běh spojený s odrazem jednoho nohy.

Cvičení s využitím bedny – překonávání překážky.

Cvičení s lanem – přetahování.

### GYMNASTIKA

Gymnastické držení těla. Soustředění na cvičení.

Průpravná gymnastická cvičení, rytmická gymnastika. Cvičení s hudebním doprovodem.

Tanec mazurka.

Akrobacie – kotoul vpřed, stoj na lopatkách, kotoul vpřed do stoje.

Kladinka – chůze.

### ATLETIKA

Rychlý běh vpřed a vzad.

Slalomová dráha. Rozvoj běžecké zdatnosti. Volný běh.

Běžecká vytrvalost – střídat rychlou a volnou chůzi.

Nácvik hodů míčkem z místa

Skok daleký z místa.

## **SPORTOVNÍ HRY**

Spolupráce ve hře.

Pravidla sportovních her.

Držení míče. Přihrávky jednoruč, obouruč, chytání míče.

Přihrávky nohou.

## **DROBNÉ HRY**

Na třetího.

Honičky.

Na čísla.

Štafetové hry.

Na jelena.

Seber a běž.

Přeběhy.

## **TURISTIKA**

Pohybové hry v přírodě.

Chůze v terénu.

## **2. ročník**

Pořadová cvičení – nástupy, změny útvarů.

### **KONDIČNÍ CVIČENÍ**

Rychlý běh vpřed i vzad.

Běh a překonávání jednoduché překážky.

Šplh na tyči.

Cvičení na žebřinách.

Cvičení s lanem.

Cvičení s lavičkami.

Cvičení s plnými míči.

Cvičení se švihadlem – přeskoky.

Cvičení se švédskou bednou.

### **GYMNASTIKA**

Kotoul vpřed a vzad.

Chůze po kladince s dopomocí.

Tanec mazurka.

Cvičení s hudebním doprovodem.

### **ATLETIKA**

Běžecská abeceda.

Starty z různých poloh. Nízký start. Technika běhu.

Vytrvalostní běh.

Skok do dálky z rozběhu.

Hod míčkem horním obloukem na dálku z místa.

Sprint na 50 m.

### **SPORTOVNÍ HRY**

Spolupráce při hře.

Dodržování pravidel.

Zdokonalování získaných dovedností.

Vybíjená. Na třetího. Na honěnou. Na jelena. Štafetové hry.

### **Tematický plán – rozvržení učiva - dodatek**

1. pololetí : plavecký výcvik  
Hygiena plavání.

Adaptace na vodní prostředí.

Základní plavecké dovednosti.

Jeden plavecký způsob.

Prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu.

2. pololetí: rozvržení učiva zůstává podle původního plánu zachováno

### **3. ročník**

Pořadová cvičení – nástupy, změny útvarů.

#### **KONDIČNÍ CVIČENÍ**

Cvičení se švihadlem.

Cvičení s lanem.

Cvičení s lavičkami.

Cvičení s míči.

Cvičení na žebřinách.

Cvičení s využitím bedny.

Běh.

Posilování.

Šplh na tyči.

#### **GYMNASTIKA**

Kotoul vpřed i vzad.

Průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na ruce.

Stoj na ruce s dopomocí.

Odras z můstku.

Přeskok 2 – 4 dílů bedny s odrazem z trampolíny.

Roznožka přes kozu našíř odrazem z můstku.

Kladinka – chůze bez pomoci.

#### **ATLETIKA**

Běžecská abeceda.

Rychlý běh 60 m.

Vytrvalostní běh do 1000 m.

Běh v terénu do 15 min.

Nízký start.

Skok do dálky z rozběhu.

Skok daleký z místa.

Skok do výšky z krátkého rozběhu.

Hod míčkem z rozběhu.

Přihrávky a chytání míče jednoruč a obouruč.

Vedení míče (driblinkem, nohou).

Střelba jednoruč a obouruč na koš.

#### **SPORTOVNÍ HRY**

Základní pravidla sportovních her.

Základní spolupráce ve hře.

Průpravné sportovní hry.

Vybíjená, kopaná.

## **RYTMICKÉ GYMNASTICKÉ ČINNOSTI**

Základy estetického pohybu těla.

Rytmus, tempo.

Základní taneční krok 2/4, 3/4.

### **Tematický plán – rozvržení učiva - dodatek**

1. pololetí : plavecký výcvik  
Hygiena plavání.

Adaptace na vodní prostředí.

Základní plavecké dovednosti.

Jeden plavecký způsob.

Prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu.

2. pololetí: rozvržení učiva zůstává podle původního plánu zachováno

#### **4. ročník**

Pořadová cvičení – nástupy, změny útvarů.

#### **AKROBACIE**

Kotoul vpřed a vzad.

Jednoduchá sestava.

Přeskok - švédská bedna ( průprava )

- roznožka přes kozu

- skrčka přes kozu

#### **GYMNASTIKA**

Základní cvičební polohy, zdokonalování pohybu paží, nohou, trupu.

Cvičení s náčiním - švihadla, tyče.

#### **RYTMICKÁ CVIČENÍ**

Základní taneční krok 2/4, 3/4 – polkový, valčíkový.

Základní tance na kroku poskočném, přísuvném.

#### **SPORTOVNÍ HRY**

Přihrávky jednoruč, obouruč.

Pohyb s míčem.

Chytání míče – jednoruč, obouruč.

Vedení míče, driblink.

Střelba jednoruč, obouruč na koš.

Vybíjená, přehazovaná.

## **5. ročník**

Pořadová cvičení – nástupy, změny útvarů.

### **ATLETIKA**

Běžecská abeceda.

Sprint na 60 m.

Nízký start.

Vytrvalostní běh do 1000m.

Skok do dálky z rozběhu.

Hod míčkem z rozběhu.

### **GYMNASTIKA**

Kotoul vpřed i vzad.

Přeskok - 2 -4 dílů bedny odrazem z trampolíny – roznožka  
- přes kozu našíp odrazem z můstku – skrčka

### **SPORTOVNÍ HRY**

Základy spolupráce ve hře.

Přihrávka jednoruč a obouruč.

Chytání míče, vedení míče.

Přehazovaná, vybíjená.

Rozvoj osvojených dovedností.

Střelba jednoruč, obouruč na koš.

### **RYTMICKÉ A KONDIČNÍ GYMNASTICKÉ ČINNOSTI S HUDBOU**

Tanec.

Názvy základních tanců.

Základní chování při tanci, držení.

Základní taneční krok 2/4, 3/4.

Valčíkový, polkový krok, lidové tance.