

TÉMATICKÝ PLÁN 2018/2019

Tělocvik - 2. ročník (Mgr. Jiří Kříček)



Měsíc	Probraná látka	Sebe-hodnocení	Hodnocení učitele
ZÁŘÍ	Znám základní povely a signály v hodinách tělesné výchovy a reaguji na ně		
	Umím se před cvičením protáhnout a rozdýchat		
	Bezpečně se orientuji v tělocvičně a na venkovním sportovišti		
	Vím, jak se zachovat, když se můj spoluhráč zraní		
	Znám několik různých pohybových her		
ŘÍJEN	Znám několik her na přetlačování		
	Umím správně dýchat a dodržuji správné držení těla		
	Cvičím a zlepšuji svou rovnováhu		
	Znám základní pravidla fotbalu a při hře je dodržuji		
LISTOPAD	Znám pravidla bezpečnosti při pohybových činnostech		
	Odhadnu, co zvládnu a co už ne		
	Zvládám střelbu na branku		
	Znám základní pravidla florbalu a při hře je dodržuji		
PROSINEC	Zlepšuji se ve šplhu		
	Vím, co jsou to relaxační cvičení a k čemu jsou dobrá		
	Dokážu se hýbat podle hudby		
LEDEN	Umím vyskočit do vzporu na švédskou bednu		
	Zvládám vedení míče		
	Vím, co znamená hrát "fair play"		
	Znám základní pravidla basketbalu a při hře je dodržuji		
ÚNOR	Vím, jak se v týmu chová kapitán		
	Zvládám přihrát nohou i rukou míč svému spoluhráči		
BŘEZEN	Umím správně hodit míčkem z místa i s rozběhem		
	Zvládám kotoul vpřed i vzad		
	Vím, co znamená být součástí týmu		
	Znám základní pravidla přehazované a při hře je dodržuji		
DUBEN	Umím se správně rozběhnout a odrazit při skoku do dálky		
	Vím, jak na to, abych vydržel běžet alespoň 10min		
	Účastním se plaveckého kurzu		
	Znám základní pravidla vybíjené při hře je dodržuji		
KVĚTEN	Vím, co je nízký a polovysoký běžecký start		
	Zvládnu běžet co nejrychleji 50m		
	Vím, proč je důležité spolupracovat při týmových hrách		
	Znám základní pravidla házené a při hře je dodržuji		
ČERVEN	Upevňuji si znalost dopravních pravidel (např. při hrách na dopravním hřišti)		
	Vím, jak se pohybovat v terénu při cvičení v přírodě a při turistice		
	Vím, proč je pohyb zdravý		