

# TÉMATICKÝ PLÁN 2018/2019



## Tělocvik - 3. ročník (Mgr. Jiří Kříček)

Měsíc	Probraná látka	Sebe-hodnocení	Hodnocení učitele
ZÁŘÍ	Znám smluvené povely a signály v hodinách tělesné výchovy a reaguji na ně		
	Znám pravidla bezpečného chování při pohybových činnostech		
	Vím, jak správně uvolnit svaly před i po zátěži		
	Vím, jak se zachovat, když se můj spoluhráč zraní		
	Znám několik různých pohybových her		
ŘÍJEN	Znám několik her na přetlačování a přetahování		
	Zvládnou ošetřit drobná poranění		
	Cvičím a zlepšuji svou rovnováhu		
	Znám základní pravidla fotbalu a při hře je dodržuji		
LISTOPAD	Znám základní gymnastické nářadí a vím, k čemu slouží		
	Zvládnou roznožku přes kozu na šíř		
	Odhadnu, co zvládnou a co už ne		
	Znám základní pravidla florbalu a při hře je dodržuji		
PROSINEC	Zlepšuji se ve šplhu		
	Znám cviky na správné držení těla		
	Dokážu tančit za doprovodu hudby ve 2/4 rytmu		
LEDEN	Zvládnou stoj na rukou s dopomocí		
	Zvládám vedení míče		
	Dodržuji zásady fair play		
	Znám základní pravidla basketbalu a při hře je dodržuji		
ÚNOR	Poznám, kdy si potřebuji odpočinout		
	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		
	Zvládnou běžet alespoň 10min		
	Účastním se plaveckého kurzu		
	Znám základní pravidla vybíjené a při hře je dodržuji		
KVĚTEN	Vím, co je nízký a polovysoký běžecký start		
	Zvládnou běžet co nejrychleji 50m		
	Vím, že ke hře patří vítězství i porážka		
	Znám základní pravidla házené a při hře je dodržuji		
ČERVEN	Znám dopravní předpisy pro chodce		
	Znám základní dopravní značky a základní pravidla silničního provozu		
	Vím, podle čeho se orientovat v přírodě při turistice		