

TÉMATICKÝ PLÁN 2018/2019



Tělocvik - 4. 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 zásady hygieny a pravidla bezpečného chování při pohybových činnostech		
	Vím, jak správně připravit své tělo na zátěž a zrelaxovat ho po ní		
	Dokážu přivolat pomoc a ošetřit drobná zranění		
	Umím být týmový hráč		
ŘÍJEN	Znám několik her na přetlačování a přetahování		
	Umím skákat do výšky skokem střížným		
	Cvičím a zlepšuji svou rovnováhu pomocí cviků na lavičce, kladině i v terénu		
	Znám základní pravidla fotbalu a při hře je dodržuji		
LISTOPAD	Znám základní tělocvičné názvosloví		
	Zvládnou roznožku a skrčku přes kozu na šíř		
	Znám své fyzické slabé stránky a dokážu je cvičením kompenzovat		
	Znám základní pravidla florbalu a při hře je dodržuji		
PROSINEC	Vyšplhám na tyči do výše 4,5m		
	Umím připravit a uklidit tělocvičné nářadí a náčiní		
	Znám několik zimních sportů		
	Dokážu vnímat rytmus, tempo a melodii v hudbě a provázet ji pohybem		
LEDEN	Zvládnou stoj na rukou s dopomocí		
	Umím provést pohyb podle jednoduchého nákresu i ústního popisu		
	Dodržuji zásady fair play		
	Znám základní pravidla basketbalu a při hře je dodržuji		
ÚNOR	Umím se odrazit z můstku gymnastickým odrazem		
	Vím, že cvičením si mohu i odpočinout		
	Umím samostatně zhodnotit svůj fyzický výkon		
BŘEZEN	Umím správně hodit míčkem z místa i s rozběhem		
	Zvládám kotoul vpřed, vzad a jejich obměny		
	Vím, co znamená být součástí týmu		
	Znám základní pravidla přehazované a při hře je dodržuji		
DUBEN	Umím skákat do dálky		
	Zvládnou běžet v terénu alespoň 15min		
	Účastním se plaveckého kurzu		
	Znám základní pravidla vybíjené a při hře je dodržuji		
KVĚTEN	Zvládnou nízký i polovysoký bežecký start		
	Zvládnou běžet 50m sprint		
	Dokážu přijmout, že ke hře patří vítězství i porážka		
	Znám základní pravidla házené a při hře je dodržuji		
ČERVEN	Uběhnu na dráze 1000m		
	Umím vyjmenovat součásti základního vybavení jízdního kola		
	Znám a dodržuji povinnosti cyklisty a chodce v silničním provozu		
	Vím, podle čeho se orientovat a jak se chovat v přírodě při turistice		