

TÉMATICKÝ PLÁN 2018/2019



Tělocvik - 5. 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 poskytnout první pomoc při úrazu | | |
| ŘÍJEN | Zúčastňuji se úpolových her (přetahování, přetlačování) | | |
| | Umím skákat do výšky skokem střížným | | |
| | Cvičím a zlepšuji svou rovnováhu pomocí cviků na lavičce, kladině atp. | | |
| | Zlepšuji se v přihrávce nohou, vedení míče a střelbě na branku | | |
| | Znám základní pravidla fotbalu a při hře je dodržuji | | |
| LISTOPAD | Znám tělocvičné názvosloví | | |
| | Zvládnou roznožku přes kozu na šíř i na dél a skrčku přes kozu na šíř | | |
| | Znám své pohybové přednosti a nedostatky a snažím se je ovlivňovat | | |
| | Zdokonaluji svou přihrávku florbalovou holí a střelbu na branku | | |
| | Znám pravidla florbalu a při hře je dodržuji | | |
| PROSINEC | Dokážu šplhat na tyči i na laně | | |
| | Zvládnou cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu | | |
| | Umím zatančit některé lidové tance založené na polkovém kroku | | |
| LEDEN | Dodržuji zásady fair play | | |
| | Dokážu vést míč driblováním | | |
| | Zlepšuji se v přihrávce jednoruč i obouruč, vrchní i o zem a střelbě na koš | | |
| | Znám základní pravidla basketbalu a při hře je dodržuji | | |
| ÚNOR | Zvládnou zacvičit jednoduchou gymnasticko-akrobatickou sestavu | | |
| | Znám některá cvičení vyrovnávací, dechová a psychomotorická | | |
| | Umím podle pokynů učitele odstranit chyby ve svém pohybovém výkonu | | |
| BŘEZEN | Zdokonaluji se v technice hodů míčkem | | |
| | Pravidelně zařazuji pohybové aktivity do svého denního režimu | | |
| | Zlepšuji se ve zpracování přihrávky | | |
| | Znám základní pravidla přehazované a vybíjené při hře je dodržuji | | |
| DUBEN | Umím skákat do dálky | | |
| | Zvládnou běžet v terénu alespoň 15min | | |
| | Účastním se plaveckého kurzu | | |
| | Znám základní pravidla kin-ballu/tchoukballu a při hře je dodržuji | | |
| KVĚTEN | Zvládnou nízký i polovysoký bežecký start | | |
| | Zvládnou běžet 60m sprint | | |
| | Dokážu přijmout, že ke hře patří vítězství i porážka | | |
| | Znám základní pravidla házené a při hře je dodržuji | | |
| ČERVEN | Uběhnu na dráze 1000m | | |
| | Zkousím provést základní cviky na hrazdě (např. ručkování, shyb ...) | | |
| | Znám a dodržuji povinnosti cyklisty a chodce v silničním provozu | | |
| | Dovedu zpracovat jednoduchou zprávu o turistické akci | | |