

TÉMATICKÝ PLÁN

Tělocvik - 1. ročník (Mgr. Jana Vobecká)



Měsíc	Probraná látka	Sebe-hodnocení	Hodnocení učitele
ZÁŘÍ	- vím, proč je důležité se před cvičením protáhnout a rozcvičit		
	- vím, kde v naší škole najdu tělocvičnu, hřiště, šatnu a WC		
	- vím, jak se zachovat, když se můj spoluhráč zraní		
	- znám několik různých pohybových her		
	- chápu, proč musím při cvičení a sportovních hrách dodržovat pokyny učitele		
ŘÍJEN	- znám základní povely a signály v hodinách tělesné výchovy a reaguji na ně		
	- umím správně dýchat		
	- dodržuji správné držení těla při pohybu i v sedě		
	- dokážu se hýbat podle hudby		
LISTOPAD	- napodobuji pohyb jiného člověka nebo zvířete		
	- umím správně hodit míčkem z místa		
	- vím, jak cvičit, abych neublížil sobě ani nikomu jinému		
	- skáču s odrazem z trampolínky		
PROSINEC	- znám několik různých pohybových her		
	- znám základní pravidla vybíjené a při hře je dodržuji		
	- vím, co znamená hrát fair play		
LEDEN	- učím se šplhat		
	- vím, co znamená být součástí týmu		
	- znám základní pravidla fotbalu a při hře je dodržuji		
	- cvičím a zlepšuji svou rovnováhu		
ÚNOR	- zvládám kotoul vpřed		
	- znám základní pravidla florbalu a při hře je dodržuji		
BŘEZEN	- umím správně hodit míčkem s rozběhem		
	- umím se správně rozběhnout a odrazit při skoku do dálky		
	- znám základní pravidla vybíjené a při hře je dodržuji		
DUBEN	- zvládnu běžet co nejrychleji 50m		
	- znám základní pravidla fotbalu a při hře je dodržuji		
	- vím, proč je důležité spolupracovat při týmových hrách		
KVĚTEN	- vím, jak běžet, abych uběhl co největší vzdálenost		
	- učím se pravidla pro chodce na dopravním hřišti		
	- znám základní pravidla florbalu a při hře je dodržuji		
ČERVEN	- účastním se turistických vycházek a výletů		
	- vím, jak se bezpečně chovat při vycházkách a výletech		
	- znám dopravní pravidla pro chodce		