

TĚLESNÁ VÝCHOVA - IV.ROČNÍK

- Září- červen - Bezpečnost při různých sportech, při různých sportovních hrách.
- (výchova ke zdraví-význam pohybu a pobytu v přírodě pro lidský organismus,naopak nezdravé pobývat v zakouřených místnostech,průmyslových zónách)
 - význam a nutnost cvičebního úboru - ochrana zdraví-hygiena těla, zabránění poranění drobnými předměty (prstýnky,náramky,řetízky).
 - Atletika-běh na 50m,skok daleký,hod,vytrvalostní běh.
 - Štafetové závody-běhání,skákání,plazení,lezení,podlézání přelézání.
 - Míčové hry-vybíjená,zaháněná,fotbal
 - Cvičení s drobným náčiním-malé míče,švihadla,gumy,líný tenis.
 - Vycházky do přírody-zdolávání přírodních překážek(přikopy potůčky ,lávky,klády,terénní nerovnosti,hod na cíl, hry na ukrývání v terénu.
 - Ochrana člověka za mimořádných událostí
-
- Bezpečnost při cvičení na náradí,výchova ke zdraví-význam
 - Cvičení pro člověka,poskytnutí l.pomoci při odřeninách vymknutí,vykloubení,zlomenině.
 - Cvičení na náradí-žíněnky ribstole,švédská bedna,koza,lavičky,kruhy.
 - Šplh na tyči.
 - Posilování s plnými míči,úponové hry-přetahování lanem,boj o medicínbal.
 - Cvičení s hudbou-rozcvičky.
 - Honičky,hry,závod ve družstvech.
 - Míčové hry-vybíjená,košíková,přehazovaná.
 - Zimní sporty-sáňkování,bruslení,zimní hry na sněhu.

Cvičení v tělocvičně a v přírodě vždy podle počasí.

Září, říjen – dokončení plaveckého výcviku ze 3. ročníku.