

Tématický plán

Tělesná výchova 5. ročník

Tématický okruh

počet hodin

časový plán

I. Úvodní hodina

BOZP při hodinách Tv

Organizace práce

II. Atletika , sportovní gymnastika, hry

září- říjen

Běh 60 m

Skok do dálky

Hod do dálky

Akrobacie

Kruhy, švédská bedna, koza

Osobnostní rozvoj (OSV) – seberegulace a sebeorganizace

sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy

III. Sportovní gymnastika, sportovní hry, rytmická cvičení

list. – březen

Akrobacie

Kruhy

Šplh

Švédská bedna

Rytmická a kondiční cvičení

Sportovní hry – technika s míčem, vybíjená, přehazovaná, fotbal, ringo, hry s lét. talířem

IV. Atletika, sportovní hry

duben – červen

Pobyt v přírodě – zdolávání přírodních překážek

Běh 200 m

Skok daleký

Hod do dálky

Míčové hry – fotbal, vybíjená

Plavecký výcvik

dle termínu

Osobnostní rozvoj (OSV) – seberegulace a sebeorganizace

V. Význam pohybu v přírodě

Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech, první pomoc, dopravní výchova

průběžně

VI. Historie a současnost sportu a Olympijské hnutí.

průběžně