

TEMATICKÝ PLÁN

Tv 7. ročník

Tematický okruh	počet hodin	časový plán
-----------------	-------------	-------------

I. ÚVODNÍ HODINA

- Bezpečnost při hodinách Tv do 5.9.
- Organizace práce

II. ATLETIKA, MÍČOVÉ HRY

- Běhy (60 m, 200 m, 800 m, 1500 m)
 - Skok daleký
 - Hod míčkem
 - Míčové hry – fotbal, vybíjená,
 - Pořadová cvičení
- Průř. téma: **Sociální rozvoj –(KOO) kooperace a kompetice**

září – říjen

III. CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ

- 1) Cvičení pořadová
 - 2) Cvičení posilovací
 - Cvičení s hudbou
 - Cvičení se švihadly
 - Šplh
 - Rozcvičky
 - 3) Cvičení na náradí
 - Žebřiny, lavičky, žíněnky, kladina, hrazda, kruhy
 - Přeskoky – koza, švédská bedna, kůň
 - Žebřík
 - 4) Skok vysoký
 - 5) Míčové hry – přehazovaná, košíková, flórbal, futsál, házená, australský fotbal
- Průř. téma: **Sociální rozvoj – (KOO) kooperace a kompetice**

listopad – březen

IV. ATLETIKA, MÍČOVÉ HRY

- Běhy (60 m, 200 m, 800 m, 1 500 m)
- Skok daleký
- Hod
- Cvičení v přírodě – běh v terénu, překážkový běh
- Míčové hry – fotbal, přehazovaná, vybíjená

duben - červen

V. VÝZNAM POHYBU V PŘÍRODĚ

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

průběžně

VI. Historie a současnost sportu a olympijského hnutí.

průběžně