

Tematický okruh počet hodin časový plán

I. ÚVODNÍ HODINA

- Bezpečnost při hodinách Tv do 5.9.
- Organizace práce
- **Osobnostní rozvoj (REG)- seberegulace a sebeorganizace**

II. ATLETIKA, MÍČOVÉ HRYzáří – říjen

- Běhy (60 m, 200 m, 800 m, 1500 m)
- Skok daleký
- Hod míčkem
- Vrh koulí
- Míčové hry – fotbal, vybíjená,
- Pořadová cvičení

III. CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚlistopad – březen

- 1) Cvičení pořadová
- 2) Cvičení posilovací
 - Cvičení s hudbou
 - Cvičení se švihadly
 - Šplh
 - Rozcvičky
- 3) Cvičení na nářadí
 - Žebřiny, lavičky, žíněnky, kladina, hrazda, kruhy
 - Přeskoky – koza, švédská bedna, kůň
 - Žebřík
- 4) Skok vysoký
- 5) Míčové hry – přehazovaná, košíková, flórbal, házená, futsál, australský fotbal

IV. ATLETIKA, MÍČOVÉ HRYduben - červen

- Běhy
- Skok daleký
- Hod
- Vrh
- Cvičení v přírodě – běh v terénu, překážkový běh
- Míčové hry – fotbal, přehazovaná, vybíjená
- **Sociální rozvoj (KOO)- Kooperace a kompetice**

V. VÝZNAM POHYBU V PŘÍRODĚprůběžně

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

VI. Historie a současnost sportu a Olympijského hnutíprůběžně