

ČASOVÉ ROZVRŽENÍ UČIVA

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA

ŠKOLNÍ ROK: 2016/2017

TŘÍDA: ZdL3

FORMA STUDIA: DENNÍ

ČASOVÁ DOTACE: 2 hodiny týdně

1. POLOLETÍ

Seznámení s požadavky v TV

BOZP, vstupní diagnostika, základy atletiky

Základy sportovních her

Pohybové hry, protahovací a uvolňovací cvičení

Průpravné úpoly

Sportovní hry

Zdraví

- duševní zdraví a rozvoj osobnosti. sociální dovednosti. rizikové faktory poškozující zdraví prevence úrazů a nemocí

Gymnastika

Míčové hry, Předvánoční hry

První pomoc

- úrazy a náhlé zdravotní příhody
- poranění při hromadném zasažení obyvatel

Koordinační cvičení

Kondiční cvičení, hry

2. POLOLETÍ

Pohybové hry

Sportovní hry, první pomoc

Gymnastika

Míčové hry, kondiční a koordinační cvičení

Turistika a sporty v přírodě

Sportovní hry

Atletika

Míčové hry, motorické testování

Sportovní hry

Atletika, sportovní den