

# TEMATICKÝ PLÁN

## Tělesná výchova - dívky

Mgr. Beata Jonsztová

2021/2022

**Oktáva:** 2 hodiny týdně (celkem 56 hodin)

Místo: školní tělocvična a sportoviště u školy

V období podzim-jaro – možnost využití In-line parku v Ostravě-Vítkovicích

Změny tematického plánu vyhrazeny vzhledem ke klimatickým podmínkám a obsazenosti sportoviště u školy

Poznatky z TV a sportu: biorytmy, názvosloví, pravidla sportů, zásady bezpečnosti, měření TF, dopomoc a záchrana, historie sportu apod.

**Rozvoj pohybových schopností a dovedností:** pořadová cvičení (průběžně)

**Sportovní teorie:** poznatky z TV a sportu - organizace a bezpečnost, vhodné oblečení a obutí, dopomoc a záchrana, sportovní názvosloví, základní pravidla sportů a her, komunikace a spolupráce, fair play jednání, měření výkonů a posuzování pohybových schopností, historie a současnost sportu (zimní sporty) (průběžně)

| <b>ZÁŘÍ</b>                          | <b>6 hodin</b> |
|--------------------------------------|----------------|
| Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti | 1 hod.         |
| Diagnostika                          | 1 hod.         |
| Atletika                             | 3 hod.         |
| Sportovní hry                        | 1 hod.         |

Diagnostika: leh - sed, výdrž ve shybu, hluboký předklon, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa, běh na 12 min

Lehká atletika: běhy (60 m, 100 m, štafetový, vytrvalostní, fartlek, speciální běžecká cvičení, technika startů)

skok daleký - odrazová průprava

hody a vrhy (koule 3 kg)

Sportovní hry: házená

| <b>ŘÍJEN</b>                                | <b>6 - 7 hodin</b> |
|---|--------------------|
| Atletika                                    | 2 -3 hod.          |
| Sportovní hry                               | 3 - 4 hod.         |
| Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti | 1 hod.             |

Lehká atletika : běh 400 m (rozvoj pohybových schopností a procvičování techniky)  
skok daleký (procvičování techniky)

Sportovní hry: basketbal (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce- dribling, přihrávky, střelba)

florbal (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce - přihrávka, střelba, vedení míče)

softbal (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce – nahazování, chytání)

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: štafetové, honící, zaháněné, s využitím netradičního náčiní

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>LISTOPAD</b>                             | <b>6 -7 hodin</b> |
| Sportovní hry                               | 5 hod.            |
| Aerobik                                     | 1 hod.            |
| Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti | 1 hod.            |

Sportovní hry: basketbal: pokračování v učivu

volejbal – herní činnosti jednotlivce - odbití obouruč vrchem a spodem, podání spodem a nácvik podání vrchem

florbal: pokračování v učivu

Aerobik: cvičení s hudbou, kondiční posilování

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz, překážková dráha

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| <b>PROSINEC</b>      | <b>6 hodin</b> |
| Sportovní hry        | 3 hod.         |
| Sportovní gymnastika | 2 hod.         |
| Aerobik              | 1 hod.         |

Sportovní hry: basketbal (prohlubování učiva, opakování HČJ)

volejbal – herní činnosti jednotlivce - odbití obouruč vrchem a spodem, podání spodem a nácvik podání vrchem

Sportovní gymnastika: akrobacie (kotouly - opakování, rovnovážné polohy, přemet stranou) šplh – tyč, lano

Aerobik: cvičení s hudbou, kondiční posilování

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| <b>LEDEN</b>         | <b>6 - 7 hodin</b> |
| Sportovní hry        | 2-3 hod.           |
| Sportovní gymnastika | 3-4 hod.           |

Sportovní hry: volejbal (opakování a prohlubování učiva: odbití obouruč vrchem, spodem, lobový úder)

basketbal (opakování a prohlubování učiva: krytí útočníka s míčem i bez míče, další způsoby přihrávek, dvojtakt – opakování)

florbal (opakování a prohlubování učiva)

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: drobné a doplňující hry

Sportovní gymnastika: procvičování a prohlubování učiva

akrobacie - stoje na rukou, na hlavě, názvosloví, záchrana a dopomoc

přeskoky - roznožka a skrčka, dopomoc a záchrana

hrazda – náskok do vzporu, výmyk, přešvih únožmo

kruhy – komíhání ve svisu, obraty, svis vznesmo, u záhupu seskok

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| <b>ÚNOR</b>          | <b>6 hodin</b> |
| Sportovní hry        | 3 hod.         |
| Sportovní gymnastika | 2 hod.         |
| Úpoly                | 1 hod.         |

Sportovní hry: volejbal (procvičování a prohlubování)  
florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)  
Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování), šplh - lana  
Úpoly: přetlaky, přetahy, úpolové hry, zásady bezpečnosti

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| <b>BŘEZEN</b>        | <b>6 -7 hodin</b> |
| Sportovní hry        | 2 hod.            |
| Sportovní gymnastika | 3-4 hod.          |
| Aerobik              | 1 hod.            |

Sportovní hry: basketbal (procvičování a prohlubování)  
ringo  
Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)  
Aerobik: cvičení s hudbou, kondiční posilování

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>DUBEN</b>                                | <b>6 -7 hodin</b> |
| Sportovní hry                               | 4 -6 hod.         |
| Sportovní gymnastika                        | 1 -2 hod.         |
| Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti | 1 hod.            |

Sportovní hry: basketbal - prohlubování učiva, dvojtakt, utkání  
volejbal - podání spodní, utkání, opakování učiva  
ringo  
Sportovní gymnastika: krátká sestava, opakování učiva  
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: kruhový provoz – rozvoj síly a vytrvalosti

### **Průběžné učivo**

Průpravná cvičení, kondiční, koordinační, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení: cviky na správné držení těla, vedení rozcvičky + pojmy a názvosloví, vedení nástupu, strečink, dechová cvičení, doplňková cvičení, posilovací cvičení - kruhový provoz, variabilní provoz, cvičení na rozvoj kondičních a obratnostních schopností, powerjóga aj.

Pohybové hry: zařazovány ke každému sportu do průpravné části hodiny (vše průběžně)

### **Přesahy, průřezová témata**

#### **ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ**

**Průřezová témata:** seberegulace, mezilidské vztahy, řešení problémů a rozhodovací dovednosti, morálka všedního dne, spolupráce a soutěž (průběžně)

**Přesahy:** přesah do předmětů: ZSV (Člověk a společnost)