

TEMATICKÝ PLÁN – tělesná výchova

Sexta: 3 hod týdně, celkem 99 hod

Mgr. Věra Gajdečková

2021/2022

Změny tematického plánu vyhrazeny vzhledem ke klimatickým podmínkám a obsazenosti sportoviště u školy
Vzhledem k probíhající rekonstrukci střechy tělocvičny možné změny v tematickém plánu.

Září

Diagnostika: leh – sed, shyby, hluboký předklon, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa

Lehká atletika: běh (vytrvalostní, v terénu, speciální běžecká cvičení, technika startů)

skok daleký

vrh koulí

hod granátem – na vzdálenost, na cíl (s rozběhem)

Softbal: nácvik házení a chytání, odpaly, hra

Říjen

Lehká atletika: běh vytrvalostní a sprint

skok daleký (procvičování techniky)

Sportovní hry: basketbal – herní činnosti jednotlivce, rozvoj techniky a přesnosti střelby

kopaná – utkání, herní systémy

florbal – turnaj

Softbal: herní činnosti

Listopad

Sportovní hry: basketbal – pokračování v učivu

volejbal – opakování učiva, smeč, podání, herní systémy

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti – překážková dráha, kruhový trénink

Prosinec

Sportovní hry: florbal – opakování a prohlubování učiva: řízení utkání, utkání

basketbal – opakování a prohlubování učiva: herní systémy a herní kombinace

Sportovní gymnastika: akrobacie – stoj na ruce, přemet stranou

hrazda – krátká sestava, průpravné cvičení

Leden

Sportovní hry: florbal – opakování a prohlubování učiva

basketbal – opakování a prohlubování učiva, turnaj

volejbal – opakování učiva, utkání

Sportovní gymnastika: akrobacie – opakování učiva z předešlých ročníků, sestava

přeskoky – přeskoky s oddáleným můstkem, kotoul letmo

hrazda – výmyk

Výchova ke zdraví

Únor

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)

Úpoly: úpolové hry

Výchova ke zdraví

Březen

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)

Úpoly: přetlaky, přetahy, pády, úpolové hry

Duben

Sportovní hry: volejbal - utkání

basketbal – utkání, herní kombinace, dovednostní cvičení s míčem

házená – herní činnosti jednotlivce, rozvoj techniky

Sportovní gymnastika: hrazda, kruhy

Květen

Atletika: atletická abeceda, vrh koulí, štafetová předávka, skok do dálky

Volejbal: hra

Softbal: nácvik odpalu a nadhozu míčku, odpaly, hra

Házená: herní činnosti jednotlivce, pravidla, utkání

Červen

Atletika: běh 100, 400 a 800, 1500m

Softbal: nácvik odpalu a nadhozu míčku, pravidla a hra

Házená: utkání

Přesahy

Výchova ke zdraví

Osobnostní a sociální výchova: řešení problémů a rozhodovací dovednosti, seberegulace a sebeorganizace (průběžně)

Osobnostní a sociální výchova: rozvoj schopností poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, komunikace (průběžně)

Multikulturní výchova: lidské vztahy