

GYMNÁZIUM OSTRAVA – ZÁBŘEH, VOLGOGRADSKÁ 6A

Mgr. Zdeněk Pospíšil

Tematické plány pro školní rok 2021/2022

Tělesná výchova – tercie chlapci (ŠVP)

ŠVP (tercie chlapci)

hodinová dotace: 99 hodin (3 hodiny týdně)

Výchova ke zdraví: průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, kondiční programy, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu, základní resuscitace, stabilizovaná poloha, ošetření krvácení, výchova ke zdravému způsobu života (průběžně)

Rozvoj pohybových schopností a dovedností: rozepsáno níže

Plavání: kurz 4 měsíce, Městské lázně Ostrava

Sportovní teorie: organizace a bezpečnost, vhodné oblečení a obutí, hygiena, dopomoc a záchrana (+tonoucího při plavání), sportovní názvosloví, sportovní pravidla, komunikace a spolupráce, fair play jednání, měření výkonu a posuzování pohybových schopností (průběžně)

ZÁŘÍ	9 hodin
Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti	1 hod.
Diagnostika	3 hod.
Lehká atletika	5 hod.

Diagnostika: leh - sed, shyby, hluboký předklon, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa, vytrvalostní běh 12 min (od tercie)

Lehká atletika: běh (rychlý, vytrvalostní, v terénu, speciální běžecká cvičení, technika startů)
skok daleký (jen odrazové hry – nejsou podmínky)
hod granátem - na cíl z místa
hod kriketovým míčkem - hod s rozběhem, opakování učiva z nižších ročníků

ŘÍJEN	9-12 hodin
Atletika	6 hod.
Sportovní hry	4 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.
Výchova ke zdraví	1 hod.

Lehká atletika : běh rychlý a vytrvalostní (rozvoj pohybových schopností a procvičování techniky)
skok daleký (procvičování techniky)

Sportovní hry: kopaná (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce- zpracování míče, výběr místa, přihrávky, střelba)

basketbal (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce- dribling, přihrávky, střelba, dvojtakt)

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

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: orientační běh

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - v nestandardním prostředí

LISTOPAD	9 – 12 hodin
Sportovní hry	8 hodin
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 hodiny
Výchova ke zdraví	2 hodiny

Sportovní hry: kopaná: pokračování v učivu

basketbal: pokračování v učivu

volejbal - pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce- odbití obouruč a jednoruč,
podání vrchní a spodní, přihrávky)

florbal: turnaj

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

Výchova ke zdraví: první pomoc při TV a sportu, základní resuscitace, stabilizovaná poloha, ošetření krvácení

PROSINEC	9-10 hodin
Sportovní hry	7 hod.
Sportovní gymnastika	3 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 hod.

Sportovní hry: florbal (opakování a prohlubování učiva: řízení utkání, utkání)

basketbal (opakování a prohlubování učiva: herní systémy a herní kombinace, opakování HČJ)

Sportovní gymnastika: akrobacie - přemet stranou

hrazda (výmyk - opakování, sešín, záchrana a dopomoc)

průpravné cvičení

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: kruhový provoz

LEDEN	9-12 hodin
Sportovní hry	4 hod.
Sportovní gymnastika	3 hod.
Plavání	4 hod.
Výchova ke zdraví	1 hod.

Sportovní hry: florbal (opakování a prohlubování učiva)

basketbal (opakování a prohlubování učiva: krytí útočníka s míčem i bez míče, doskakování, další způsoby přihrávek, ovládání dvojtaktu z obou stran)

Sportovní gymnastika: procvičování a prohlubování učiva

akrobacie - stoje na rukou, na hlavě, sestava, kotoul letmo

přeskoky - roznožka a skrčka našíř, naděl přes kozu, příp. přes bednu, dopomoc a záchrana)

hrazda – výmyk na hrazdě po čelo

kruhy - komíhání, svis vznesmo, houpání s obraty

Plavání: technika kraul, prsa a znak (testování)

Výchova ke zdraví: výchova ke zdravému způsobu života

ÚNOR	9 hodin
Sportovní hry	3 hod.
Sportovní gymnastika	1 hod.
Úpoly	1 hod.
Plavání	4 hod.

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)

Úpoly: přetlaky, přetahy, pády, úpolové hry, zásady bezpečnosti

Plavání: vodní hry, technika kraul a prsa (procvičování), skoky

BŘEZEN	9-12 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Sportovní gymnastika	2 hod.
Úpoly	1 hod.
Plavání	4 hod.

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)

Úpoly: přetlaky, přetahy, pády, úpolové hry, zásady bezpečnosti

Plavání: vodní hry, technika kraul, prsa a znak (procvičování), skoky, lovení puku

DUBEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Sportovní gymnastika	2 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.
Plavání	4 hod.

Sportovní hry: volejbal - opakování učiva, pravidla, herní systémy, podání spodem i vrchem)

Sportovní gymnastika: tvorba dvou rozdílných sestav, šplh, cvičení s náčiním

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: kruhový provoz

Plavání: vodní hry, technika kraul, prsa a znak (procvičování a testování), skoky, lovení puku

KVĚTEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	3 hod.
Atletika	4 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.
Plavání	4 hod.

Sportovní hry: kopaná - turnaj

basketbal (opakování a procvičování, osobní obrana, herní systémy - zdokonalení taktiky)

volejbal (procvičování, herní systémy a kombinace, smeč)

florbal (utkáni)

Atletika: štafeta, 60m

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz

Plavání: vodní hry, technika kraul, prsa a znak (procvičování a testování), skoky

ČERVEN	9 - 12 hodin
Atletika	6 hod.
Sportovní hry	4 hod.
Výstupní testování	2 hod.

Atletika: atletický čtyřboj, procvičování učiva

Sportovní hry: kopaná (HCJ, utkáni)

Výstupní testování: 60 m, 1500 m, 3000 m, člunkový běh, shyby

Průběžné učivo

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

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 aj.

Pohybové hry: zařazovány ke každému sportu do průpravné části hodiny

Kurz plavání – 1x týdně 1 hodina (od února do května)

bezpečnost: pravidla bezpečného chování na bazénech, koupalištích a jiných vodních plochách, pojmy, první pomoc

plavecký výcvik: dýchání, drobné vodní hry, lovení předmětů, skoky do vody, zdokonalování plaveckých

technik: kraul, znak, prsa

Přesahy, průřezová témata

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Průřezová témata: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

Přesahy: přesah z předmětu Biologie člověka (průběžně)

ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Průřezová témata: Hodnoty, postoje, praktická etika

Přesahy: přesah z předmětu Biologie člověka (průběžně)

SPORTOVNÍ TEORIE

Průřezová témata: Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení, Práce v realizačním týmu (průběžně)