

TEMATICKÝ PLÁN – tělesná výchova

Tercie: 3 hod týdně, celkem 105 hod

Mgr. Věra Gajdečková

2021/2022

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

ZÁŘÍ

9 hodin

Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti

Atletika: speciální běžecká cvičení, hod míčkem, štafetová předávka, skok do dálky

Basketbal: herní činnosti jednotlivce (dribling, přihrávky, dvojtakt)

Softbal: nácvik házení a chytání

ŘÍJEN

12 hodin

Atletika: atletická abeceda, běh 60, 400 a 800m, skok do dálky, hod míčkem

Basketbal: základní herní kombinace, osobní obrana

Softbal: nácvik odpalu a nadhozu míčku, pravidla, hra

LISTOPAD

12 hodin

Basketbal: pravidla, střelba, hra

Gymnastika: akrobacie (kotouly, rovnovážné polohy), šplh na tyči, hrazda (výmyk, záchrana a dopomoc), průpravná cvičení

Kruhový trénink, variabilní provoz

PROSINEC

9 hodin

Gymnastika: akrobacie (stoj na rukou a na hlavě), přeskok (roznožka), kruhy (houpání s obraty)

Florbal: nácvik základních herních činností

Basketbal: pravidla, hra

Netradiční hry, pohybové hry

LEDEN

9 hodin

Gymnastika: krátká akrobatická sestava, přeskok (skrčka), kruhy (svis vznesmo a střemhlav), dopomoc a záchrana

Florbal: pravidla, hra

Plavání: nácvik plaveckých stylů

Zásady první pomoci

ÚNOR

9 hodin

Gymnastika: hrazda (výmyk, přešvihy), šplh na tyči na čas

Volejbal: odbití obouruč vrchem a spodem

Netradiční hry, pohybové hry

Kruhový trénink, variabilní provoz

Plavání: nácvik plaveckých stylů, skoky

BŘEZEN

12 hodin

Gymnastika: akrobacie (přemet stranou, průpravná cvičení), kruhy (nácvik sestavy)

Volejbal: odbití obouřč vrchem a spodem, nácvik podání

Plavání: nácvik plaveckých stylů, skoky

DUBEN

12 hodin

Volejbal: nácvik útočného úderu, pravidla

Ringo: házení a chytání kroužku, pravidla, hra

Úpoly: přetahy, přetlaky

Plavání: nácvik plaveckých stylů, skoky

KVĚTEN

12 hodin

Atletika: atletická abeceda, hod míčkem, štafetová předávka, skok do dálky

Volejbal: hra

Softbal: nácvik házení a chytání

Házená: herní činnosti jednotlivce, pravidla, utkání

Plavání: nácvik plaveckých stylů, skoky

ČERVEN

9 hodin

Atletika: běh 60, 400 a 800m, skok do dálky,

Softbal: nácvik odpalu a nadhozu míčku, pravidla a hra

Házená: utkání

Plavání: nácvik plaveckých stylů, skoky

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