

# TEMATICKÝ PLÁN

## Tělesná výchova

Mgr. Hana Kahánková

2021/2022

**Prima B** - dívky: 3 hodiny týdně, celkem 105 hod

### Září

**9 hod**

Diagnostika: leh - sed, hluboký předklon, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa, hod plným míčem

Atletika: běh, speciální běžecká cvičení, technika startů, sprint - výkon  
skok daleký - odrazová technika, výkon  
hod míčkem z místa

Pořadová cvičení: nástup, povelová technika

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

### Říjen

**10 hod**

Atletika: běh rychlý a vytrvalostní (rozvoj pohybových schopností a procvičování techniky)  
skok daleký - procvičování techniky

Sportovní hry: přehazovaná - nácvik, hra

basketbal – herní činnosti jednotlivce- dribling, přihrávky

florbal – přihrávky, vedení míče, střelba

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

### Listopad

**12 hod**

Sportovní hry: všeobecná vybíjená, vybíjená družstev

basketbal – opakování

přehazovaná – pravidla, utkání, další průpravné hry pro volejbal

florbal – pravidla, utkání

### Prosinec

**9 hod**

Sportovní hry: florbal – opakování HČJ, utkání

basketbal – opakování HČJ, utkání

Gymnastika: akrobacie - kotouly, rovnovážná cvičení, průpravná cvičení  
přeskok – roznožka

Výchova ke zdraví: výchova ke zdravému způsobu života

### Leden

**10 hod**

Sportovní hry: florbal – opakování a prohlubování učiva

basketbal – opakování a prohlubování učiva

Rytmická gymnastika: skoky, cviky rovnováhy

Gymnastika: akrobacie – kotouly vpřed, vzad, kotoulové řady, stoje, záchrana a dopomoc  
přeskoky – roznožka, skrčka

Výchova ke zdraví: výchova ke zdravému způsobu života

### Únor

**9 hod**

Sportovní hry: florbal a basketbal

přehazovaná  
Gymnastika: kruhy – komíhání, houpání, svis vznesmo, střemhlav  
hrazda – náskok do vzporu, překot, přešvihy, seskoky  
šplh (tyč)  
Úpoly: přetlaky, přetahy, zásady bezpečnosti

**Březen** **12 hod**

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)  
přehazovaná  
Gymnastika: přeskoky (roznožka, skrčka - různé nářadí  
šplh na tyči na čas, štafeta družstev  
Pohybové hry

**Duben** **12 hod**

Sportovní hry: basketbal a florbal - zdokonalování HČJ, základy herních systémů  
sálová kopaná  
přehazovaná  
Gymnastika: akrobacie – krátká sestava z naučených prvků, opakování předešlého učiva  
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: kruhový provoz, překážková dráha  
Sportovní teorie: měření výkonu a posuzování pohybových dovedností

**Květen** **12 hod**

Sportovní hry: přehazovaná  
basketbal – opakování a procvičování, turnaj  
fotbal – pravidla, hra  
softbal – chytání a házení, odpaly  
Atletika: nácvik štafety, rychlostní běh, procvičování skok daleký, hod kriketovým míčkem  
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: orientační běh - seznámení  
Výchova ke zdraví: ochrana člověka za mimořádných událostí  
Sportovní teorie: měření výkonu a posuzování pohybových dovedností

**Červen** **10 hod**

Atletika: atletický čtyřboj, procvičování učiva a měření výkonnosti  
Sportovní hry: softbal – pravidla, hra  
fotbal – hra

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

**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