

# TEMATICKÝ PLÁN

## Tělesná výchova – dívky

Mgr. Hana Kahánková

2021/2022

**Kvinta A, B** - 2 hodiny týdně (celkem 66 hodin)

Místo: školní tělocvična a sportoviště u školy

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

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

**Výchova ke zdraví:** průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, kondiční programy, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech, výchova ke zdravému způsobu života (průběžně)

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

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

**Lyžování:** týdenní kurz

**Sportovní teorie:** poznátky 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, speciální běžecká cvičení, technika startů)

skok daleký - odrazová průprava

hody a vrhy (koule 3 kg)

Sportovní hry: ringo

<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 dovedností)

florbal a basketbal (procvičování a prohlubování dovedností)

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování dovedností), šplh - lano

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 dovedností)

ringo

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování dovedností)

Aerobik: cvičení s hudbou, kondiční posilování

**Lyžování:** týdenní kurz

<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

<b>KVĚTEN</b>	<b>6 -7 hodin</b>
Sportovní hry	2 -3 hod.

Atletika	2 -3 hod..
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

Sportovní hry: volejbal (procvičování, herní systémy a kombinace)

florbal (utkáni)

fotbal (pravidla, herní činnost jednotlivce – zpracování míče, přihrávky, střelba)

Atletika: štafetový běh, běh na 400 m, vrh koulí, atletická abeceda

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: štafetové soutěže

<b>ČERVEN</b>	<b>9 - 12 hodin</b>
Atletika	7 hod.
Sportovní hry	3 hod.
Výstupní testování	2 hod.

Atletika: atletický čtyřboj (běh vytrvalostní – 1000 m, rychlostní – 60 m, hod míčkem a vrh koulí, skok daleký), procvičování učiva  
běžecká abeceda (průběžně)

Sportovní hry: volejbal (procvičování učiva, hra)

ringo

softbal

Výstupní testování: 60 m, člunkový běh, výdrž ve shybu,

### **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.

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

**Lyžařský kurz:** týdenní (zdokonalovací kurz navazující na učivo kurzu v sekundě)

Bezpečnost: pravidla bezpečného chování na sjezdových tratích, pojmy, první pomoc, péče o výstroj a výzbroj

Sjezdový výcvik: sjezdové lyžování (střední a dlouhý carvingový oblouk, souvislá jízda), snowboarding (pro pokročilé)