

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