

GYMNÁZIUM OSTRAVA – ZÁBŘEH, VOLGOGRADSKÁ 6A

Mgr. Zdeněk Pospíšil

Tematické plány pro školní rok 2021/2022

Tělesná výchova – prima (ŠVP)

ŠVP (prima – chlapci,)

hodinová dotace: 103 hodin (3 hodiny týdně)

Výchova ke zdraví: průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení (průběžně)

Rozvoj pohybových schopností a dovedností: pořadová cvičení (průběžně)

Sportovní teorie: poznatky z TV a sportu - organizace a bezpečnost, vhodné oblečení, dopomoc a záchrana, základy názvosloví, základní pravidla, gesta, signály a povely, komunikace a spolupráce, fair play jednání (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

Lehká atletika: běh (rychlý, speciální běžecká cvičení, technika startů) skok daleký (odrazová technika, výkon)

hod míčkem (z místa)

Přřadová cvičení: nástup, pochodové tvary, povelová technika

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

ŘÍJEN	9 – 12 hodin
Atletika	5 hod.
Sportovní hry	6 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

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

skok daleký (procvičování techniky)

Sportovní hry: kopaná – zpracování míče, utkání, přihrávky, střelba)

basketbal – utkání, herní činnosti jednotlivce- dribling, přihrávky)

florbal (pravidla, utkání)

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: překážková dráha

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

LISTOPAD	9 – 12 hodin
Sportovní hry	8 hodin
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hodina
Zásady první pomoci	3 hodiny

Sportovní hry: kopaná: pokračování v učivu, opakování
basketbal: pokračování v učivu, opakování
vybíjená a přehazovaná - pravidla, utkání, další průpravné hry pro volejbal
florbal: pokračování v učivu, opakování
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz
Výchova ke zdraví: první pomoc při TV a sportu

PROSINEC	9 hodin
Sportovní hry	4 hod.
Sportovní gymnastika	1 hod.
Rytmická gymnastika	1 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.
Ohrožení obyvatelstva	2 hod.

Sportovní hry: florbal - přihrávky, vedení míče, střelba
basketbal - opakování HČJ, turnaj)
Sportovní gymnastika: akrobacie (kotouly, rovnovážná cvičení), průpravná cvičení
přeskoky (roznožka)
Rytmická gymnastika: cvičení s hudbou
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz
Výchova ke zdraví: výchova ke zdravému způsobu života

LEDEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	6 hod.
Sportovní gymnastika	5 hod.
Rytmická gymnastika	1 hod.

Sportovní hry: florbal (opakování a prohlubování učiva)
basketbal (opakování a prohlubování učiva) Rytmická
gymnastika: skoky, cviky rovnováhy - procvičování Sportovní
gymnastika: procvičování a prohlubování učiva
akrobacie - stoje, záchrana a dopomoc
kruhy - komíhání, houpání přeskoky
(roznožka, skrčka)
Výchova ke zdraví: výchova ke zdravému způsobu života

ÚNOR	9 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Sportovní gymnastika	3 hod.
Úpoly	1 hod.

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)
přehazovaná

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)
 kruhy - komíhání, houpání, shupy
 hrazda (vzpor, průvlek, seskoky)
 šplh (tyč)
 Úpoly: přetlaky, přetahy, pády, zásady bezpečnosti

BŘEZEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	7 hod.
Sportovní gymnastika	3 hod.
Úpoly	1 hod.

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)
 přehazovaná
 Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)
 přeskoky (roznožka, skrčka - různé nářadí)
 šplh (tyč, pokusy o vytvoření kličky na laně) Úpoly: úpolové hry

DUBEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	8 hod.
Sportovní gymnastika	2 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 hod.

Sportovní hry: basketbal - zdokonalování HČJ, základy herních systémů
 přehazovaná, ringo
 Sportovní 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	9 - 12 hodin
Sportovní hry	6 hod.
Atletika	4 hod..
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 hod.

Sportovní hry: kopaná (procvičování a opakování, herní kombinace, činnost brankáře)
 basketbal (opakování a procvičování, turnaj) florbal (utkáni)
 Atletika: nácvik štafety, rychlostní běh
 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	9 - 12 hodin
Atletika	8 hod.
Sportovní hry	2 hod.
Výstupní testování	2 hod.

Atletika: atletický čtyřboj, procvičování učiva

Sportovní hry: kopaná (HČJ, utkání)

Testy zdatnosti: 60 m, 1000 m 400 m, člunkový běh, shyby

Sportovní teorie: měření výkonu a posuzování pohybových dovedností, turistika a pobyt v přírodě, ochrana přírody, dokumentace z turistické akce

Průběžné učivo

Poznatky z TV a sportu: názvosloví, zásady bezpečnosti, dopomoc a záchrana

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

Přesahy

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Osobnostní a sociální výchova: řešení problémů a rozhodovací dovednosti, seberegulace a sebeorganizace (průběžně)

ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Osobnostní a sociální výchova: rozvoj schopností poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, komunikace (průběžně)

Multikulturní výchova: lidské vztahy (průběžně)