

TEMATICKÝ PLÁN

Tělesná výchova - dívky

Mgr. Beata Jonsztová

2021/2022

Sexta: 3 hodiny týdně (celkem 103 hodin)

Místo: školní tělocvična a sportoviště u školy

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

Výchova ke zdraví: průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, kondiční programy, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – první pomoc při Tv a sportu, improvizované ošetření poranění a odsun raněného, výchova ke zdravému způsobu života (průběžně)

Rozvoj pohybových schopností a dovedností: pořadová cvičení (průběžně)

Lyžování: týdenní kurz

Sportovní teorie: poznatky 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)

ZÁŘÍ	9 hodin
Úvodní hodina, BOZP	1 hod.
Diagnostika	1 hod.
Atletika	5 hod.
Sportovní hry	2 hod.

Diagnostika: leh - sed, výdrž ve shybu, hluboký předklon, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa,
Lehká atletika: běhy (100 m, štafetový, vytrvalostní, fartlek, speciální běžecká cvičení, technika startů)
skok daleký - odrazová průprava
hod míčkem - hod s rozběhem, opakování učiva z nižších ročníků
Sportovní hry : softbal – házení a chytání míčku + odpalování a nadhazování míčku
Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

ŘÍJEN	9 – 12 hodin
Atletika	6 hod.
Sportovní hry	4 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.
Výchova ke zdraví	1 hod.

Lehká atletika : běhy- 100 m, 400 m a vytrvalostní běhy, fartlek (rozvoj pohybových schopností a procvičování techniky)
skok daleký (procvičování techniky)

Sportovní hry: basketbal (herní činnosti jednotlivce – opakování (dribling, přihrávky, dvojtakt, střelba)
florbal (herní činnosti jednotlivce - přihrávka, střelba, vedení míče)
softbal (pravidla a hra)

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: štafetové, honící, zaháněné, s využitím netradičního náčiní

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

LISTOPAD	9 – 12 hodin
Sportovní hry	8 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 hod.
Kontrolní testy	1 hod.
Výchova ke zdraví	1 hod.

Sportovní hry: basketbal (pravidla, modifikovaná hra - streetbal, střelecké soutěže)

florbal: pokračování v učivu

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz, překážková dráha, halový biatlon, překážkový basebal

Kontrolní testy – kruhový trénink, variabilní provoz

Výchova ke zdraví: první pomoc při TV a sportu, základní resuscitace, stabilizovaná poloha, ošetření krvácení

PROSINEC	9 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Sportovní gymnastika	2 hod.
Aerobik	1 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

Sportovní hry: basketbal (prohlubování učiva, opakování HČJ)

volejbal (herní činnosti jednotlivce - odbití obouruč vrchem a spodem, podání spodem a vrchem)

futsal – pravidla, hra

Sportovní gymnastika: akrobacie (kotouly - opakování, rovnovážné polohy, přemet stranou)

hrazda (výmyk, záchrana a dopomoc), průpravná cvičení

šplh - tyč

Aerobik: cvičení s hudbou, kondiční posilování

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz, drobné a doplňující hry

LEDEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	6 hod.
Sportovní gymnastika	5 hod.
Výchova ke zdraví	1 hod.

Sportovní hry: volejbal (opakování a prohlubování učiva: odbití obouruč vrchem, spodem)

basketbal (opakování a prohlubování učiva: uvolňování s míčem a 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 – stoj na rukou, přemet stranou, 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

Výchova ke zdraví: výchova ke zdravému způsobu života

ÚNOR	9-12 hodin
Sportovní hry	3-6hod.
Sportovní gymnastika	3-5hod.
Úpoly	1 hod.

Sportovní hry: volejbal (procvičování a prohlubování)
florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)
Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování), šplh - lano
Úpoly: přetlaky, přetahy, úpolové hry, zásady bezpečnosti

BŘEZEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	5-7 hod.
Sportovní gymnastika	2-3 hod.
Kondiční posilování	1-2 hod.

Sportovní hry: basketbal (procvičování a prohlubování)
ringo, badminton
Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)
Kondiční posilování

DUBEN	9 – 12 hodin
Sportovní hry	6 hod.
Sportovní gymnastika	3 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.
Aerobik, jóga	2 hod.

Sportovní hry: basketbal - prohlubování učiva (dvojtakt, hra)
volejbal - prohlubování učiva (odbití obouruč vrchem, spodem, podání, hra)
futsal – pravidla, hra
Sportovní gymnastika: krátká sestava, opakování učiva
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: kruhový provoz – rozvoj síly a vytrvalosti
Aerobik: cvičení s hudbou, kondiční posilování

KVĚTEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Atletika	6 hod..
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.
Plavání	4 hod.

Sportovní hry: basketbal (opakování a procvičování, osobní obrana)
volejbal (procvičování, herní systémy a kombinace)
softbal (opakování herních činností jednotlivců)
fotbal (pravidla, herní činnost jednotlivce – zpracování míče, přihrávky, střelba)
Atletika: štafetový běh, běh na 400 m, atletická abeceda
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: štafetové soutěže

ČERVEN	9 - 12 hodin
Atletika	4 hod.
Sportovní hry	5 hod.
Plavání	2 hod
Výstupní testování	1 hod.

Atletika: atletický čtyřboj (běh vytrvalostní – 800 m, rychlostní – 60 m, hody – kriketový míček, skoky - skok daleký), procvičování učiva

běžecská abeceda (průběžně)

Sportovní hry: ringo (utkáni)

softbal (utkáni)

Výstupní testování: běh 60 m, vytrvalostní běh

Průběžné učivo

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

Průpravná cvičení, kondiční, 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, powerjóga aj.

Pohybové hry: zařazovány ke každému sportu do průpravné části hodiny

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)

Přesahy, průřezová témata

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Průřezová témata: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

Přesahy: přesah z předmětu Biologie člověka (průběžně)

ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Osobnostní a sociální výchova: kooperace a kompetice (průběžně)

Průřezová témata: Hodnoty, postoje, praktická etika

Přesahy: přesah z předmětu Biologie člověka (průběžně)