

TÉMATICKÝ PLÁN

Tělesná výchova – kvarta chlapci

školní rok 2022/2023

vyučující: Mgr. Marek Hýža

hodinová dotace: 66 hodin (2 hodiny týdně)

Výchova ke zdraví:

průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, kondiční programy, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu, ob vazová technika (průběžně). Rozvoj pohybových schopností a dovedností: rozepsáno níže

Sportovní teorie:

organizace a bezpečnost, biorytmy, vhodné oblečení a obutí, hygiena, dopomoc a záchrana, sportovní názvosloví, sportovní pravidla, komunikace a spolupráce, fair play jednání, měření výkonu a posuzování pohybových dovedností a schopností, historie a současnost sportu (průběžně).

ZÁŘÍ

- 6 hodin Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti 1 hod. Diagnostika 2 hod. lehká atletika 3 hod.
- Diagnostika: leh – sed, výdrž ve shybu, hluboký předklon, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa, běh na 12 min
- Lehká atletika: běh (60 m, 100 m, štafetový, vytrvalostní, fartlek, speciální běžecká cvičení, technika startů) skok daleký – odrazová průprava, hod míčkem – hod s rozběhem, opakování učiva z nižších ročníků

ŘÍJEN

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

ŘÍJEN

- 6 -7 hodin Sportovní hry 5 -7 hodin Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti 1 hodina
- 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
- Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz, překážková dráha

PROSINEC

- 6 hodin Sportovní hry 3 hod. Sportovní gymnastika 2hod. 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 nácvik podání vrchem)

- Sportovní gymnastika: akrobacie (kotouly – opakování, rovnovážné polohy, přemet stranou)
- šplh – tyč
- Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz, drobné a doplňující hry

LEDEN

- 6-7 hodin 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

ÚNOR

- 6 hodin Sportovní hry 2 - 3hod. Sportovní gymnastika 2hod. Aerobik1 hod.
- Sportovní hry: volejbal (procvičování a prohlubování)
- florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)
- Sportovní gymnastika (procvičování a prohlubování), šplh – lano Aerobik: cvičení s hudbou, kondiční posilování

BŘEZEN

- 6–7 hodin Sportovní hry 2hod. Sportovní gymnastika 3–4 hod. Úpoly1 hod.
- Sportovní hry: basketbal (procvičování a prohlubování)
- Ringo
- Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)
- Úpoly: přetlaky, přetahy, úpolové hry, zásady bezpečnosti

DUBEN

- 6–7 hodin Sportovní hry 4 -6hod. Sportovní gymnastika 1 -2hod. 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

KVĚTEN

- 6–7 hodin Sportovní hry 2 -3hod. Atletika 2 -3hod. Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti 1hod.
- Sportovní hry: volejbal (procvičování, herní systémy a kombinace)
- florbal (utkání)
- 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

ČERVEN

- 6–7 hodin Atletika 3hod. Sportovní hry 3hod. Výstupní testování 1hod.
- Atletika: atletický čtyřboj (běh vytrvalostní – 1000 m, rychlostní – 60 m, hody – kriketový míček, skoky – skok daleký),
- procvičování učiva

- běžecká abeceda (průběžně)
- Sportovní hry: ringo (utkání)
- softbal (utkání)
- Výstupní testování: leh – sed, běh 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 aj.
- Pohybové hry: zařazovány ke každému sportu do průpravné části hodiny
- Přesahy, průřezová témata
- VÝCHOVA KE ZDRAVÍ
- Přesahy: přesah z předmětu Biologie člověka, Fy – Mechanické kmitání a vlnění, Optika (průběžně)
- ROZVOJPOHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ
- Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova – komunikace, Environmentální výchova – životní prostředí (průběžně) Přesahy: přesah z předmětu Biologie člověka (průběžně) SPORTOVNÍ TEORIE Průřezová témata: Mediální výchova – FVM (průběžně)