

TÉMATICKÝ PLÁN

Tělesná výchova – sekunda chlapci

školní rok 2022/2023

vyučující: Mgr. Marek Hýža

hodinová dotace: 99 hodin (3 hodiny týdně)

Výchova ke zdraví, náplň: průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a další 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

Rozvoj pohybových schopností a dovedností: Komplexní cvičení a rozvoj celého těla s přihlédnutím ke schopnostem studenta.

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, posuzování pohybových schopností, historie a současnost sportu, sledování aktuálních sportovních podniků doma i ve světě

ZÁŘÍ

- Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti
- Lehká atletika
- 9 hodin
- Diagnostika: leh – sed, shyby, hluboký předklon, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa
- Lehká atletika: běh (rychlý, vytrvalostní, v terénu, speciální běžecká cvičení, technika startů) skok daleký – výběr optimálního rozběhu + odrazové hry + výkon)
- hod míčkem na vzdálenost, trojkrokový rytmus
- Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

ŘÍJEN

- Atletika, Sportovní hry, Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti
- 9 – 12hodin, 7 hod. 3 hod. 1 hod.
- Lehká atletika: běh rychlý a vytrvalostní (rozvoj pohybových schopností a procvičování techniky) skok daleký (procvičování techniky)
- Sportovní hry:
- kopaná (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce – zpracování míče, výběr místa, přihrávky, střelba)
- basketbal (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce-dribling, přihrávky, střelba)
- florbal (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce – přihrávka, střelba, vedenímíče)
- softbal (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce – nahazování, chytání)
- Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: štafetové, honící, zaháněné, s využitím netradičního náčiní
- Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

LISTOPAD

- Sportovní hry, pohybové hry a netradiční pohybové činnosti
- 9–12 hodin, 7hod. 3hod.
- Sportovní hry: kopaná
- pokračování v učivu basketbal
- pokračování v učivu volejbal – herní činnosti jednotlivce - odbití obouruč a jednoruč, přihrávky
- vybíjená
- turnaj florbal: pokračování v učivu

- Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz
- Výchova ke zdraví: improvizované ošetření poranění a odsun raněného

PROSINEC

- Sportovní hry, Sportovní gymnastika, Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti.
- 9–12 hodin, 7hod. 3hod. 1hod.
- Sportovní hry: florbal (opakování a prohlubování učiva, řízení utkání
- basketbal (prohlubování učiva, opakování HČJ)
- přehazovaná s postupným přechodem k volejbalu
- Sportovní gymnastika: akrobacie (kotouly – opakování, rovnovážné polohy, přemet stranou), hrazda (výmyk, záchrana a dopomoc), průpravná cvičení – šplh – tyč
- Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz, drobné a doplňující hry

LEDEN

- Sportovní hry, Sportovní gymnastika, Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti
- 9 – 12hodin, 7hod. 3hod. 1hod.
- Sportovní hry: florbal (opakování a prohlubování učiva)
- basketbal (opakování a prohlubování učiva: krytí útočníka s míčem i bez míče, další způsoby přihrávek, dvojtakt – opakování)
- 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 (přešvihy) kruhy (komíhání, houpaní s obraty)
- Výchova ke zdraví: výchova ke zdravému způsobu života

ÚNOR

- Sportovní hry, Sportovní gymnastika, úpolové sporty
- 9 hodin 5 hod. 31hod.
- Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)
- Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování), šplh – lano, tyč
- Úpoly: přetlaky, přetahy, pády, úpolové hry, zásady bezpečnosti
- Lyžování: kurz pro 7. ročník (týden) - bezpečnost: pravidla bezpečného chování na sjezdových tratích, pojmy, první pomoc, péče o výstroj a výzbroj, údržba, sjezdový výcvik: přejíždění nerovností, základní srožný oblouk, modifikované oblouky, jízda na vleku, základní postoj, obraty, bruslení, odšlapování, brzdění a zastavování, jízda na vleku, základní typy oblouků a jejich navazování
- běžecký výcvik: chůze, střídavý běh dvoudobý, bruslení, odšlapování, turistický výlet na, běžeckých lyžích

BŘEZEN

- Sportovní hry, Sportovní gymnastika, Úpoly,
- 9 – 12hodin, 7 hod. 3 hod. 1 hod.
- Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)
- Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)
- Úpoly: přetlaky, přetahy, pády, úpolové hry, zásady bezpečnosti

DUBEN

- Sportovní hry, Sportovní gymnastika, Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti
- 9–12 hodin, 7 hod. 3 hod. 1 hod.
- Sportovní hry: basketbal – prohlubování učiva, dvojtakt, utkání
- volejbal – podání spodní, utkání, opakování učiva
- Sportovní gymnastika: krátká sestava, opakování učiva
- Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: kruhový provoz

KVĚTEN

- Sportovní hry, Atletika, Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti
- 9–12 hodin, 8 hod., 2 hod., 2 hod.
- Sportovní hry: kopaná (procvičování a opakování, herní kombinace a systémy, činnost brankáře)
- basketbal (opakování a procvičování, osobní obrana) volejbal (procvičování, herní systémy a kombinace)
- florbal (utkáni)
- Atletika: štafeta, 400 m, běžecká abeceda, víceskoky
- Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz

ČERVEN

- Atletika, Sportovní hry, Výstupní testování
- 9–12 hodin, 8 hod., 2 hod.
- Atletika: atletický čtyřboj (běh vytrvalostní – 1000 m, rychlostní –60 m, hody – kriketový míček, skoky – skok daleký), procvičování učiva,
- běžecká abeceda (průběžně)
- Sportovní hry: kopaná (procvičování a opakování, herní kombinace a systémy, činnost brankáře)
- softbal (utkáni)
- Výstupní testování: 60 m, člunkový běh, shyby, hod míčkem
- 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
- strečink, dechová cvičení, doplňková cvičení, posilovací cvičení – kruhový trénink,
- 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: psychohygiena (průběžně)
- Rozvoj pohybových schopností a dovedností.
- Osobnostní a sociální výchova: kooperace a kompetence
- SPORTOVNÍ TEORIE Mediální výchova: vnímání autora mediálních sdělení (průběžně)
- LYŽOVÁNÍ, bezpečnost: pravidla bezpečného chování na sjezdových tratích, pojmy, první pomoc, péče o výstroj a výzbroj, údržba
- sjezdový výcvik: přejíždění nerovností, základní snožný oblouk, modifikované oblouky, jízda na vleku
- základní postoj, obraty, bruslení, odšlapování, brzdění a zastavování, jízda na vleku, základní typy oblouků a jejich navazování
- běžecký výcvik: chůze, střídavý běh dvoudobý, bruslení, odšlapování, turistický výlet na běžeckých lyžích
- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech: objevujeme Evropu a svět (lyžařský kurz)
- Environmentální výchova: lidské aktivity a problémy životního prostředí, vztah člověka k prostředí (lyžařský kurz)