

TEMATICKÝ PLÁN

Tělesná výchova – dívky

Mgr. Beata Jonsztová

2022/2023

Prima: 3 hodiny týdně celkem 103 hod.

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

Rozvoj pohybových schopností a dovedností: pořadová cvičení (průběžně)

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

ZÁŘÍ	9 hodin
Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti	1 hod.
Diagnostika	3 hod.
Atletika	5 hod.

Diagnostika: leh - sed, hluboký předklon, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa, hod plným míčem

Atletika: běh, speciální běžecká cvičení, technika startů

skok daleký - odrazová technika, výkon

hod míčkem z místa

Pořadová cvičení: nástup, povelová technika

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

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

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

skok daleký - procvičování techniky

Sportovní hry: ringo – chytání a přehazování kroužku ve dvojicích, hra

basketbal – herní činnosti jednotlivce- dribling, přihrávky

florbal – přihrávky, vedení míče, střelba

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

LISTOPAD	12 hodin
Sportovní hry	8 hodin
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 hodiny
Zásady první pomoci	2 hodiny

Sportovní hry: všeobecná vybíjená, vybíjená družstev,

basketbal – opakování

přehazovaná – pravidla, utkání, další průpravné hry pro volejbal

florbal – pravidla, utkání

PROSINEC	9 hodin
Sportovní hry	4 hodiny
Gymnastika	2 hodiny
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hodiny
Ohrožení obyvatelstva	2 hodiny

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	9 hodin
Sportovní hry	5 hodin
Gymnastika	3 hodin
Rytmická gymnastika	1 hodina

Sportovní hry: florbal – opakování a prohlubování učiva
basketbal – opakování a prohlubování učiva
Rytmická gymnastika: skoky, cviky rovnováhy - procvičování
Gymnastika: akrobacie – kotouly vpřed, vzad, kotoulové řady, stoje, záchrana a dopomoc
kruhy – komihání, houpání
přeskoky – roznožka, skrčka
Výchova ke zdraví: výchova ke zdravému způsobu života

ÚNOR	12 hodin
Sportovní hry	7 hodin.
Gymnastika	4 hodiny
Úpoly	1 hodina

Sportovní hry: florbal a basketbal
přehazovaná
Gymnastika: kruhy – komihání, houpání, svis vznesmo, střemhlav
hrazda – náskok do vzporu, průvlek, překot, přešvihy, seskoky
šplh (tyč)
Úpoly: přetlaky, přetahy, zásady bezpečnosti

BŘEZEN	9 hodin
Sportovní hry	5 hodin.
Gymnastika	3 hodiny.
Pohybové hry	1 hodina

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 hodin
Sportovní hry	8 hod.
Gymnastika	2 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 hod.

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

Sportovní hry: přehazovaná

basketbal – opakování a procvičování, turnaj

fotbal, házená – 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	9 hodin
Atletika	5 hod.
Sportovní hry	4 hod.

Atletika: atletický čtyřboj, procvičování učiva a měření výkonnosti

Sportovní hry: softbal – pravidla, hra

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