

# TEMATICKÝ PLÁN

## Tělesná výchova - dívky

Mgr. Beata Jonsztová

2022/2023

**Sekunda:** 3 hodiny týdně celkem 99 hod

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

**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

<b>ZÁŘÍ</b>	<b>9 hodin</b>
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

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

<b>ŘÍJEN</b>	<b>12 hodin</b>
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

<b>LISTOPAD</b>	<b>12 hodin</b>
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

<b>PROSINEC</b>	<b>9 hodin</b>
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

<b>LEDEN</b>	<b>9 hodin</b>
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 – komíhání, houpání  
 přeskoky – roznožka, skrčka  
 Výchova ke zdraví: výchova ke zdravému způsobu života

<b>ÚNOR</b>	<b>12 hodin</b>
Sportovní hry	7 hodin.
Gymnastika	4 hodiny
Úpoly	1 hodina

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

<b>BŘEZEN</b>	<b>9 hodin</b>
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

<b>DUBEN</b>	<b>12 hodin</b>
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  
sálová kopaná  
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

<b>KVĚTEN</b>	<b>12 hodin</b>
Sportovní hry	6 hod.
Atletika	4 hod..
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 hod.

Sportovní hry: přehazovaná

basketbal – opakování a procvičování, turnaj

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

<b>ČERVEN</b>	<b>9 hodin</b>
Atletika	5 hod.
Sportovní hry	4 hod.

Atletika: atletický čtyřboj, procvičování učiva a měření výkonnosti

Sportovní hry: softbal – pravidla, hra

vybíjená, házená – hra

**Lyžařský kurz** - týdenní pro 7. ročník

bezpečnost: pravidla bezpečného chování na sjezdových tratích, pojmy, první pomoc, péče o výstroj a výzbroj, údržba

sjezdový výcvik: základní postoj, obraty, bruslení, odšlapování, brzdění a zastavování, jízda na vleku, základní typy oblouků (carvingový oblouk, souvislá jízda)

běžecský výcvik: chůze, střídavý běh dvoudobý, bruslení, turistický výlet na běžecských lyžích

## **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