

TEMATICKÝ PLÁN

Tělesná výchova

Mgr. Beata Jonsztová

2022/2023

Tercie: 3 hodiny týdně (celkem 99 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)

Plavání: bazén při SŠ prof. Zdeňka Matějčka v Ostravě-Porubě

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, poučení o bezpečnosti	1 hod.
Diagnostika	2hod.
Atletika	6 hod.

Diagnostika: leh - sed, výdrž ve shybu, hluboký předklon, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa, běh na 12 min

Lehká atletika: běhy (60 m, štafetový, vytrvalostní, fartlek, speciální běžecká cvičení, technika startů)

skok daleký - odrazová průprava

hod míčkem - hod s rozběhem

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 : běh na 60 m a vytrvalostní běhy, fartlek (rozvoj pohybových schopností a procvičování techniky)
skok daleký (procvičování techniky)

Sportovní hry: přehazovaná

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

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.
Aerobik	1 hod.
Výchova ke zdraví	1 hod.

Sportovní hry: basketbal (pokračování v učivu – uvolňování s míčem a bez míče, procvičování akce „hod’ a běž“)

florbal: pokračování v učivu

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz, překážková dráha

Aerobik: cvičení s hudbou, kondiční posilování

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 nácvik podání vrchem)

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	4 hod.
Sportovní gymnastika	3 hod.
Plavání	4 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 - stoje na rukou, názvosloví, záchrana a pomoc

přeskoky - roznožka a skrčka, pomoc a záchrana

hrazda – náskok do vzporu, výmyk, přešvih únožmo

kruhy – komihání ve svisu, obraty, svis vznesmo, u záhupu seskok

Plavání: technika kraul, prsa a znak (testování)

Výchova ke zdraví: výchova ke zdravému způsobu života

ÚNOR	9 hodin
Sportovní hry	3 hod.
Sportovní gymnastika	1 hod.
Úpoly	1 hod.
Plavání	4 hod.

Sportovní hry: přehazovaná a volejbal (procvičování a prohlubování)

florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování), šplh - lano

Úpoly: přetlaky, přetahy, úpolové hry, zásady bezpečnosti

Plavání: nácvik plaveckých způsobů – znak, skok po hlavě, plavání pod vodou

BŘEZEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Sportovní gymnastika	2 hod.
Aerobik	1 hod.
Plavání	4 hod.

Sportovní hry: basketbal (procvičování a prohlubování)
ringo

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)

Aerobik: cvičení s hudbou, kondiční posilování

Plavání: nácvik plaveckých způsobů – znak, kraul, skoky do vody – 3 m, potápění,

DUBEN	9 – 12 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Sportovní gymnastika	1 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.
Plavání	4 hod.

Sportovní hry: basketbal - prohlubování učiva (dvojtakt, hra)
volejbal - prohlubování učiva (odbití obouruč vrchem, spodem, podání, hra)
badminton

Sportovní gymnastika: krátká sestava, opakování učiva

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: kruhový provoz – rozvoj síly a vytrvalosti

Plavání: nácvik plaveckých stylů – znak, kraul – zdokonalování, skoky,
štafety, lovení předmětů v hlubší vodě, nácvik pl. způsobu -prsa

KVĚTEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	3 hod.
Atletika	4 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)
florbal (utkání)
házená (pravidla, herní činnost jednotlivce – přihrávky, střelba)

Atletika: štafetový běh, běh na 400 m, atletická abeceda

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: štafetové soutěže

Plavání: zdokonalování plaveckých způsobů – zvyšování vytrvalosti, skoky,
štafety, plavání pod vodou – 20 m, záchrana tonoucího

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

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)

Plavání: zdokonalování a procvičování naučeného učiva

Výstupní testování: běh 60 m, člunkový běh, výdrž ve shybu

Průběžné učivo

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

Průpravná cvičení, kondiční, koordinační, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení: cviky na správné držení těla, vedení rozevčky + 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

Kurz plavání – 1x týdně 1 hodina (od ledna do června)

bezpečnost: pravidla bezpečného chování na bazénech, koupalištích a jiných vodních plochách, pojmy, první pomoc

plavecký výcvik: dýchání, drobné vodní hry, lovení předmětů, skoky do vody, zdokonalování

plaveckých způsobů: kraul, znak, prsa

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)