

Mgr. Zdeněk Pospíšil

Tematické plány pro školní rok 2022/2023

Tělesná výchova – sekunda Ch (ŠVP)

## ŠVP (sekunda – chlapci)

hodinová dotace: 99 hodin (3 hodiny týdně)

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)

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	3 hod.
Lehká atletika	5 hod.

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

Pořadová cvičení: opakování učiva z 6. ročníku

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

ŘÍJEN	9 – 12 hodin
Atletika	5 hod.
Sportovní hry	6 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	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, 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 hodin
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hodina

Zásady první pomoci	3 hodiny
---------------------	----------

Sportovní hry: kopaná: pokračování v učivu  
basketbal: pokračování v učivu  
volejbal - herní činnosti jednotlivce - odbítí 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	9 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Sportovní gymnastika	2 hod.
Rytmická gymnastika	1 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

Sportovní hry: florbal (opakování a prohlubování učiva: řízení utkání, 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  
Rytmická gymnastika: cvičení s hudbou, skoky, obraty, cviky rovnováhy  
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz, drobné a doplňující hry

LEDEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	6 hod.
Sportovní gymnastika	5 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

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, houpání s obraty)  
Výchova ke zdraví: výchova ke zdravému způsobu života

ÚNOR	9 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Sportovní gymnastika	3 hod.
Úpoly	1 hod.

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)  
 Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování), šplh - lano  
 Úpoly: přetlaky, přetahy, pády, úpolové hry, zásady bezpečnosti  
 Lyžování: kurz pro 7. ročník (týden)

BŘEZEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	7 hod.
Sportovní gymnastika	3 hod.
Úpoly	1 hod.

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)  
 Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)  
 Úpoly: přetlaky, přetahy, pády, úpolové hry, zásady bezpečnosti

DUBEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	8 hod.
Sportovní gymnastika	2 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 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	9 - 12 hodin
Sportovní hry	6 hod.
Atletika	4 hod..
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	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 (utkání)

Atletika: štafeta, 400 m, běžecká abeceda, víceskoky

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz

ČERVEN	9 - 12 hodin
Atletika	8 hod.
Sportovní hry	2 hod.
Výstupní testování	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 (utkání)  
Výstupní testování: 60 m, člunkový běh, shyby, hod míčkem

#### 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 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

lyžařský kurz - týdenní pro 7. ročník

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

#### Přesahy VÝCHOVA

##### KE ZDRAVÍ

Osobnostní a sociální výchova: psychohygienu (průběžně) Rozvoj pohybových schopností a dovedností.

Osobnostní a sociální výchova: kooperace a kompetice (průběžně)

##### SPORTOVNÍ TEORIE

Mediální výchova: vnímání autora mediálních sdělení (průběžně)

##### LYŽOVÁNÍ

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)