

GYMNÁZIUM OSTRAVA – ZÁBŘEH, VOLGOGRADSKÁ 6A

Mgr. Zdeněk Pospíšil

Tematické plány pro školní rok 2022/2023

Tělesná výchova – sexta (ŠVP)

ŠVP (sexta)

hodinová dotace: 103 hodin (3 hodiny týdně)

Výchova ke zdraví: zdravý způsob života a péče o zdraví (hygiena pohlavního styku, zdravá výživa – potřeby výživy podle věku a zdravotního stavu, první pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách); vztahy mezi lidmi a formy soužití (rozvoj sociálních dovedností pro život s druhými lidmi); změny v životě člověka a jejich reflexe (adolescence, sebereflexe); rizika ohrožující zdraví a jejich prevence (civilizační a pohlavní choroby, stres, šikana, návykové látky, krizové situace); ochrana člověka za mimořádných událostí (živelné pohromy, mimořádné události) (průběžně)

Rozvoj pohybových schopností a dovedností: rozepsáno níže

Sportovní teorie: historie a současnost vybraných sportovních odvětví, pravidla a rozhodování sportů, názvosloví, hygiena a bezpečnost, komunikace a spolupráce, měření výkonů (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, vytrvalostní běh 12 min

Lehká atletika: běh (rychlý, vytrvalostní (od 100 do 3000 m, kondiční běh na 12 minut, v terénu, speciální běžecká cvičení, štafety)

skok daleký

skok do výšky dle podmínek

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 rychlý a vytrvalostní, běh překážkový (rozvoj pohybových schopností a procvičování techniky) skok daleký (procvičování techniky) hod granátem - na cíl z místa

hod kriketovým míčkem - hod s rozběhem, opakování učiva z nižších ročníků

Sportovní hry:

kopaná (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce- zpracování míče, výběr místa, přihrávky, střelba) basketbal (zdokonalování útočných a obranných činností jednotlivce, útočné kombinace, osobní obrana, střelba ze střední vzdálenosti)

florbal (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce) softbal:
 nadhazování, odpalování, chytání míče, hra, pravidla
 Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: orientační běh

LISTOPAD	9 – 12 hodin
Sportovní hry	8 hodin
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 hodiny
Výchova ke zdraví	2 hodiny

Sportovní hry: kopaná:
 pokračování v učivu basketbal:
 pokračování v učivu

volejbal – odbíjení obouruč vrchem a spodem, odbití jednoruč – lob, přihrávka, nahrávka, útočný úder, jednoblok, zdokonalování podání, turnaj, pravidla a jejich změny florbal: turnaj

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

PROSINEC	9-10 hodin
Sportovní hry	7 hod.
Sportovní gymnastika	3 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 hod.

Sportovní hry: florbal (opakování a prohlubování učiva: řízení utkání, utkání) basketbal (opakování a prohlubování učiva: herní systémy a herní kombinace)

Sportovní gymnastika: akrobacie – kotoul vzad se zášvihem, přemet stranou, pokus o přemet vpřed, stoj na ruce, kotoul, krátké sestavy z probraných prvků

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: kruhový provoz

LEDEN	9-12 hodin
Sportovní hry	6 hod.
Sportovní gymnastika	6 hod.
Výchova ke zdraví	1 hod.

Sportovní hry: florbal (opakování a prohlubování učiva) basketbal (opakování a prohlubování učiva) volejbal (opakování a prohlubování učiva)

Sportovní gymnastika: akrobacie - procvičování a prohlubování učiva hrazda - výmyk, toč vzad, pokus o vzepření vzklopno, záchrana a dopomoc kruhy – houpání, obraty, shyby, seskoky, svisy, komíhání

ÚNOR	9 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Sportovní gymnastika	2 hod.
Úpoly	2 hod.

Sportovní hry: florbal, futsal, volejbal a basketbal (procvičování a prohlubování)

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)

Úpoly: přetlaky, přetahy, pády, úpolové hry, zásady bezpečnosti

BŘEZEN	9-12 hodin
Sportovní hry	7 hod.
Sportovní gymnastika	4 hod.
Úpoly	1 hod.

Sportovní hry: florbal, futsal, volejbal a basketbal (procvičování a prohlubování)

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)

Úpoly: přetlaky, přetahy, pády, úpolové hry, zásady bezpečnosti

DUBEN	9 - 12 hodin
Sportovní hry	7 hod.
Sportovní gymnastika	3 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 hod.

Sportovní hry: volejbal - opakování učiva, pravidla, herní systémy)

basketbal, kopaná, florbal (dle výběru)

Sportovní gymnastika: sestavy, šplh

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: kruhový provoz

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

Sportovní hry: kopaná - turnaj basketbal (opakování a procvičování, herní systémy - zdokonalení taktiky)
 volejbal (procvičování, herní systémy a kombinace, smeč) florbal (utkání)
 Atletika: štafeta, 60m
 Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz

ČERVEN	9 - 12 hodin
Atletika	6 hod.
Sportovní hry	4 hod.
Výstupní testování	2 hod.

Atletika: atletický čtyřboj, procvičování učiva
 Sportovní hry: kopaná (HČJ, utkání)
 Výstupní testování: 60 m, 1500 m, 3000 m, člunkový běh, shyby

Průběžné učivo

Průpravná cvičení: štafety s využitím náčiní a náradí, honičky, přeběhy, obratnostní, vytrvalostní a silová cvičení, zdokonalování a opakování pořadových cvičení
 Pohybové hry: zařazovány ke každému sportu do průpravné části hodiny

Přesahy, průřezová témata

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova – PH; Environmentální výchova - ZPŽ (průběžně)

Přesahy: ZSV – psychologie v každodenním životě, Bi – biologie člověka (průběžně)

ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova – ŘPRD, SaSo (průběžně)

Přesahy: ZSV - Člověk jako jedinec (průběžně)

SPORTOVNÍ TEORIE

Přesahy: D (Osvícenství, revoluce a idea svobody, modernizace společnosti)