

GYMNÁZIUM OSTRAVA – ZÁBŘEH, VOLGOGRADSKÁ 6A

Mgr. Zdeněk Pospíšil

Tematické plány pro školní rok 2022/2023

Tělesná výchova – oktáva (ŠVP)

ŠVP (oktáva)

hodinová dotace: 56 hodin (2 hodiny týdně)

Přesahy, průřezová témata

ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Rozvoj pohybových schopností a dovedností: rozepsáno níže

Sportovní teorie: pravidla a rozhodování sportů, názvosloví v jednotlivých sportech, hygiena a bezpečnost při sportu, pomoc a záchrana, komunikace a spolupráce, fair play hra, pěstování smyslu pro hru v kolektivu, měření výkonů (průběžně)

ZÁŘÍ	6 hodin
Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti	1 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: běhy (běžecká abeceda, štafety, běhy od 100 do 3000 m, překážkový a štafetový běh - technika) skok do dálky (zdokonalování), vrhy (koule chlapci - 5 kg)

ŘÍJEN	6-7 hodin
Atletika	2-3 hod.
Sportovní hry	3-4 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 - hra basketbal - utkání, zdokonalování útočných a obranných činností jednotlivce Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: softbal - hra

LISTOPAD	6-7 hodin
Sportovní hry	5-7 hodin
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hodina

Sportovní hry: kopaná: pokračování v učivu

basketbal: útočné kombinace s přečíslením, hra
volejbal - opakování učiva, hra

florbal – HČJ (střelba, přihrávky, herní kombinace), hra

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

PROSINEC	6 hodin
Sportovní hry	3 hod.
Sportovní gymnastika	1-2 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

Sportovní hry: florbal (střelba, instruovaná hra)
osobní obrana, instruovaná hra) Sportovní
gymnastika (prosinec – únor):

basketbal (opakování a prohlubování učiva,

akrobacie - kotoul vzad se zášvihem, přemet stranou, pokus o přemet vpřed, stoj na rukou s dopomocí, stoj,
kotoul, rovnovážná cvičení, krátké sestavy z probraných prvků; přeskok: roznožka a skrčka - bedna, koza, kůň;
hrazda: výmyk, toč vzad, vzepření vzklopmo – chlapci, sešiny, přešvihy, spád, vzepření, podmet, výmyk; kruhy :
houpání, obraty, shyby, seskoky, svisy, komíhání; průpravné cvičení

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz

LEDEN	6-7 hodin
Sportovní hry	2-3 hod.
Sportovní gymnastika	3-4 hod.

Sportovní hry: florbal (opakování a prohlubování učiva)
basketbal (opakování a prohlubování učiva, turnaj) Sportovní gymnastika:
pokračování ve výše rozepsaném učivu

ÚNOR	6 hodin
Sportovní hry	2-3 hod.
Sportovní gymnastika	2 hod.
Úpoly	1 hod.

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování), basketball – zónový obranný systém
odbijená: útočný úder, jednoblok, hra dvojic přes dlouhou síť, instruovaná hra Sportovní gymnastika:
sestavy z probraných prvků

Úpoly: úpolové hry

BŘEZEN	6 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Úpoly	1 hod.

Sportovní hry: kopaná, florbal, odbíjená a basketbal (procvičování a prohlubování) Úpoly: úpolové hry

DUBEN	6 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

Sportovní hry: volejbal – procvičování a prohlubování, utkání basketbal
– procvičování a prohlubování, utkání kopaná - utkání, testování
ovládání míče, střelba na přesnost Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti:
softbal - hra

Průběžné učivo

Průpravná cvičení, kondiční, koordinační, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení: štafety s využitím náčiní a náradí, honičky, přeběhy, využití prvků běžecké abecedy, obratnostní, vytrvalostní a silová cvičení, zdokonalování

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova – SK (průběžně)

Přesahy: přesah do předmětů: Biologie (biologie člověka)

SPORTOVNÍ TEORIE

Průřezová témata: Mediální výchova – RMMD (průběžně) **Přesahy:** Prg (grafika a animace) a opakování pořadových cvičení (nástupy, obraty...), kondiční a estetická cvičení (aerobik - dívky), cvičení s náčiním (švihadla, plné míče, tyče, malé činky)

Pohybové hry: zařazovány ke každému sportu do průpravné části hodiny

