

TEMATICKÝ PLÁN

Tělesná výchova

Mgr. Romana Bělocká

2022/2023

Sekunda B - dívky: 3 hodiny týdně, celkem 103 hod.

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
Změny tematického plánu vyhrazeny vzhledem ke klimatickým podmínkám a obsazenosti sportoviště u školy

ZÁŘÍ	11 hodin
Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti	1 hod.
Diagnostika	2 hod.
Atletika	5 hod.
Pohybové hry	3 hod.

Diagnostika: leh - sed, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa, hod plným míčem, skákání přes švihadla

Atletika: běh - speciální běžecká cvičení, technika běhu, technika startů – polovysoký, nízký
skoky - skok daleký - odrazová průprava, nácvik odrazu a letu, doskok, nácvik rozběhu
hody - hod míčkem z místa

Pohybové hry

Pořadová cvičení: nástup, povelová technika

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

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

Atletika: běh - na 60m, běh na 400m, vytrvalostní běh na 800m (rozvoj pohybových schopností a procvičování techniky)
překážky – přek. abeceda, technika přeběhu překážek

Skoky - skok daleký - procvičování techniky, spojení rozběhu, odrazu a skoku

Sportovní hry: ringo – chytání a přehazování kroužku ve dvojicích, hra
basketbal – herní činnosti jednotlivce - dribling, přihrávky
florbal – přihrávky, vedení míče, střelba
vybíjená – družstev, dvojic a jiné modifikace

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

LISTOPAD	12 hodin
Sportovní hry	8 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	3 hod.
Zásady první pomoci	1 hod.

Sportovní hry: všeobecná vybíjená, vybíjená družstev, dvojic
basketbal – opakování
přehazovaná – pravidla, utkání, další průpravné hry pro volejbal
florbal – pravidla, utkání

PROSINEC	10 hodin
Sportovní hry	4 hod.
Gymnastika	4 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.
Ohrožení obyvatelstva	1 hod.

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

LEDEN	13hodin
Sportovní hry	5 hod.
Gymnastika	5 hod.
Rytmická gymnastika a kompenzační cvičení	3 hod.

Sportovní hry: florbal – opakování a prohlubování učiva
basketbal – opakování a prohlubování učiva

Rytmická gymnastika: skoky, cviky rovnováhy – procvičování, taneční kroky a poskoky, tance

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

ÚNOR	12 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Gymnastika	5 hod.
Úpoly	2 hod.

Sportovní hry: florbal a basketbal, přehazovaná, badminton

Gymnastika: kruhy – komíhání, svis vznesmo, střemhlav, houpání, seskok u záhupu
hrazda – náskok do vzporu, průvlek, překot, přešvihy, seskoky
šplh (tyč)

Úpoly: přetlaky, přetahy, hry, zásady bezpečnosti

BŘEZEN	11 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Gymnastika	3 hod.
Pohybové hry	3 hod.

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)
přehazovaná, vybíjená – různé varianty a míče

Gymnastika: přeskoky (roznožka, skrčka - různé nářadí)
šplh na tyči na čas

Pohybové hry se zaměřením na rychlost, obratnost a spolupráci

DUBEN	10 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Gymnastika	2 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	3 hod.

Sportovní hry: basketbal a florbal - zdokonalování HČJ, základy herních systémů
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

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

Sportovní hry: přehazovaná
basketbal – opakování a procvičování, turnaj
fotbal – 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 s pravidly

Výchova ke zdraví: ochrana člověka za mimořádných událostí

Sportovní teorie: měření výkonu a posuzování pohybových dovedností

ČERVEN	10 hodin
Atletika	5 hod.
Sportovní hry	4 hod.

Atletika: atletický čtyřboj, procvičování učiva,
orientační běh (závod)
měření výkonnosti, rozhodování

Sportovní hry: softbal – pravidla, hra
fotbal – hra

Změny tematického plánu vyhrazeny vzhledem ke klimatickým podmínkám a obsazenosti sportoviště u školy.

Přesahy

Výchova ke zdraví

Osobnostní a sociální výchova: rozvoj schopností poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, komunikace, řešení problémů a rozhodovací dovednosti, seberegulace a sebeorganizace (průběžně).

Multikulturní výchova: lidské vztahy.