

TEMATICKÝ PLÁN

Tělesná výchova

Mgr. Romana Bělocká

2022/2023

Sexta A, B dívky : 3 hodiny týdně (celkem 113-117 hodin)

Místo: školní tělocvična a sportoviště u školy

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

V zimním období – možnost využití plaveckého bazénu nebo veřejného bruslení.

Výchova ke zdraví: průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, kondiční programy, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – první pomoc v 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 (průběžně)

ZÁŘÍ	12 hodin
Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti	1 hod.
Diagnostika	2hod.
Atletika	6 hod.
Sportovní hry	3 hod.

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

Lehká atletika: běhy - 100 m, štafetový, vytrvalostní na 800m, fartlek, speciální běžecká cvičení,

technika startů,

skok daleký - odrazová průprava, skok z místa a zkráceného rozběhu

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

Sportovní hry: softbal – házení a chytání míčku + odpalování a nadhazování

míčku, frisbee, chytaná

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

ŘÍJEN	11 hodin
Atletika	5 hod.
Sportovní hry	4 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.
Výchova ke zdraví	1 hod.

Lehká atletika: běhy- 200m, 400 m a vytrvalostní běhy, fartlek (rozvoj pohybových schopností a procvičování techniky)

skok daleký z rozběhu (procvičování techniky)
vrhy a hody – vrh koulí

Sportovní hry: basketbal (herní činnosti jednotlivce – opakování (dribling, přihrávky, dvojtakt, střelba)

florbal (herní činnosti jednotlivce - přihrávka, střelba, vedení míče)

softbal (pravidla a hra)

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: štafetové, honící, zaháněné, s využitím netradičního náčiní

Výchova ke zdraví: hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

LISTOPAD	12 -14hodin
Sportovní hry	8-9 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2-3 hod.
Kontrolní testy, diagnostika	1 hod.
Výchova ke zdraví	1 hod.

Sportovní hry: basketbal (pravidla, modifikovaná hra - streetbal, střelecké soutěže)

florbal: pokračování v učivu

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz, překážková dráha, halový biatlon, překážkový baseball

Kontrolní testy, diagnostika: kruhový trénink, variabilní provoz, přeskoky přes švihadlo, hod medicinbalem

Výchova ke zdraví: první pomoc při TV a sportu, základní resuscitace, stabilizovaná poloha, ošetření krvácení

PROSINEC	10 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Sportovní gymnastika	2 hod.
Aerobik	1 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	2 hod.

Sportovní hry: basketbal, streetbal (prohlubování učiva, opakování HČJ)

volejbal (herní činnosti jednotlivce - odbití obouruč vrchem a spodem, podání spodem a vrchem, příjem podání)

futsal, nohejbal – pravidla, hra, modifikovaná hra s různými míči

Sportovní gymnastika: akrobacie (kotouly - opakování, rovnovážné polohy, obraty,

poskoky, 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	13 hodin
Sportovní hry	6 hod.
Sportovní gymnastika	5 hod.
Výchova ke zdraví	2 hod.

Sportovní hry: volejbal (opakování a prohlubování učiva: odbití obouruč vrchem, spodem, hra)

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: akrobacie – procvičování a prohlubování učiva, stoj na rukou, přemet stranou, záchrana a dopomoc

přeskoky – roznožka, skrčka, dopomoc, záchrana

hrazda – náskok do vzporu, výmyk, přešvih

únožmo

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

Výchova ke zdraví: výchova ke zdravému způsobu života, kompenzační cvičení

ÚNOR	11-12 hodin
Sportovní hry	5-6hod.
Sportovní gymnastika	5hod.
Úpoly	1 hod.

Sportovní hry: volejbal (procvičování a prohlubování)

florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)

házená (přihrávky, pohyb s míčem, nácvik HČJ)

Sportovní gymnastika: procvičování a prohlubování), šplh – lano

akrobacie – vazby jednotlivých prvků, nácvik sestavy, taneční kroky a poskoky

kruhy – houpání, houpání s obraty a seskok u záhupu

Úpoly: přetlaky, přetahy, úpolové hry, zásady bezpečnosti

BŘEZEN	11 hodin
Sportovní hry	5 hod.
Sportovní gymnastika	4 hod.
Kondiční posilování, strečink	2 hod.

Sportovní hry: volejbal (procvičování a prohlubování)

házená - (procvičování a prohlubování)

ringo, badminton

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)

Kondiční posilování, zásady strečinku

DUBEN	10-11 hodin
Sportovní hry	4-5 hod.
Sportovní gymnastika	3 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.
Aerobik, jóga	2 hod.

Sportovní hry: basketbal - prohlubování učiva (dvojtakt, nácvik obrany, hra)
volejbal – prohlubování učiva a průpravné míčové hry

volej-softball - pravidla, hra, paintball s míči

futsal – pravidla, hra, průpravné hry

Sportovní gymnastika: krátká sestava, gymnastické překážkové dráhy, opakování učiva

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

Aerobik: cvičení s hudbou, kondiční posilování, jóga, relaxační a dechová cvičení

KVĚTEN	12-14 hodin
Sportovní hry	4-5 hod.
Atletika	6 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1-2 hod.
Kondiční posilování, strečink	1 hod.

Sportovní hry: basketbal (opakování a procvičování, osobní obrana)

volejbal (procvičování, herní systémy a kombinace)

softbal (opakování herních činností jednotlivců)

fotbal (pravidla, HČJ – zpracování míče, přihrávky, střelba)

Atletika: běhy – atletická abeceda a speciální běžecká cvičení, akcelerační cvičení,

štafetové běhy (nácvik předávky, pravidla)

překážky – přek. abeceda, technika přeběhu překážek

vrhy a hody – vrh koulí, hod oštěpem – průprava a odhody, nácvik rozběhu

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: štafetové soutěže, závodivé běžecké hry

Kondiční posilování: se zátěží i bez zátěže, s medicinbaly

ČERVEN	10 hodin
Atletika	5 hod.
Sportovní hry	3 hod.
Výstupní testování	2 hod.

Atletika: překážky – přek. abeceda, technika přeběhu překážek, běh přes překážky
 skok vysoký – technika nůžky, technika flop, nácvik rozběhu a odrazu

Výstupní testování: běh na 100 m, 200m, 400m, 800m, vytrvalostní 12minutový běh, skok daleký,
 vrh koulí

Sportovní hry: ringo (utkáni)
 softbal (utkáni)
 pokládání
 frisbee
 tenis

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, powerjóga aj.

Pohybové hry: zařazovány ke každému sportu do průpravné části hodiny

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)

SPORTOVNÍ TEORIE

Průřezová témata: Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení

Práce v realizačním týmu (průběžně)