

# TEMATICKÝ PLÁN – tělesná výchova

Septima 7.A: 2 hod týdně, celkem 66 hod

Mgr. Hana Kahánková

2022/2023

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

## Září

6 hodin

Diagnostika: leh – sed, shyby, hluboký předklon, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa

Lehká atletika: běh (vytrvalostní, v terénu, speciální běžecká cvičení, technika startů)

skok daleký

vrh koulí

Softbal: nácvik házení a chytání, odpaly, hra

## Říjen

7 hodin

Lehká atletika: běh vytrvalostní a sprint

skok daleký (procvičování techniky)

Sportovní hry: basketbal – herní činnosti jednotlivce, rozvoj techniky a přesnosti střelby

kopaná – utkání, herní systémy

florbal – turnaj

Softbal: herní činnosti

## Listopad

8 hodin

Sportovní hry: basketbal – pokračování v učivu

volejbal – opakování učiva, smeč, podání, herní systémy

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti – překážková dráha, kruhový trénink

## Prosinec

5 hodin

Sportovní hry: florbal – opakování a prohlubování učiva: řízení utkání, utkání

basketbal – opakování a prohlubování učiva: herní systémy a herní kombinace

Sportovní gymnastika: akrobacie – stoj na rukou, přemet stranou

hrazda – krátká sestava, průpravné cvičení

## Leden

7 hodin

Sportovní hry: florbal – opakování a prohlubování učiva

basketbal – opakování a prohlubování učiva, turnaj

volejbal – opakování učiva, utkání

Sportovní gymnastika: akrobacie – opakování učiva z předešlých ročníků, sestava

přeskoky – přeskoky s oddáleným můstkem, kotoul letmo

hrazda – výmyk

Výchova ke zdraví

**Únor** **5 hodin**  
Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování učiva)  
Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování učiva)  
Úpoly: úpolové hry  
Výchova ke zdraví

**Březen** **8 hodin**  
Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování učiva)  
Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování učiva)  
Úpoly: přetlaky, přetahy, pády, úpolové hry

**Duben** **6 hodin**  
Sportovní hry: volejbal - utkání  
basketbal – utkání, herní kombinace, dovednostní cvičení s míčem  
házená – herní činnosti jednotlivce, rozvoj techniky  
Sportovní gymnastika: hrazda, kruhy

**Květen** **8 hodin**  
Atletika: atletická abeceda, vrh koulí, štafetová předávka, skok do dálky  
Volejbal: hra  
Softbal: nácvik odpalu a nadhozu míčku, odpaly, hra  
Házená: herní činnosti jednotlivce, pravidla, utkání

**Červen** **6 hodin**  
Atletika: běh 100, 400 a 800, 1500m  
Softbal: nácvik odpalu a nadhozu míčku, pravidla a hra  
Házená: utkání

### **Přesahy**

#### **Výchova ke zdraví**

Osobnostní a sociální výchova: řešení problémů a rozhodovací dovednosti, seberegulace a sebeorganizace (průběžně)

**Osobnostní a sociální výchova:** rozvoj schopností poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, komunikace (průběžně)

**Multikulturní výchova:** lidské vztahy