

TEMATICKÝ PLÁN – tělesná výchova

Kvarta: 2 hod týdně, celkem 66 hod

Mgr. Věra Gajdečková

2022/2023

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

ZÁŘÍ

6 hodin

Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti

Atletika: speciální běžecká cvičení, hod míčkem, štafetová předávka, skok do dálky

Basketbal: herní činnosti jednotlivce (dribling, přihrávky, dvojtakt)

Softbal: nácvik házení a chytání

ŘÍJEN

7 hodin

Atletika: atletická abeceda, běh 60, 400 a 800m, skok do dálky, hod míčkem

Basketbal: základní herní kombinace, osobní obrana

Softbal: nácvik odpalu a nadhozu míčku, pravidla, hra

LISTOPAD

8 hodin

Basketbal: pravidla, střelba, hra

Gymnastika: akrobacie (kotouly, rovnovážné polohy), šplh na tyči, hrazda (výmyk, záchrana a dopomoc), průpravná cvičení

Kruhový trénink, variabilní provoz

PROSINEC

5 hodin

Gymnastika: akrobacie (stoj na rukou a na hlavě), přeskok (roznožka), kruhy (houpání s obraty)

Florbal: nácvik základních herních činností

Basketbal: pravidla, hra

Netradiční hry, pohybové hry

LEDEN

7 hodin

Gymnastika: krátká akrobatická sestava, přeskok (skrčka), kruhy (svis vznesmo a střemhlav), dopomoc a záchrana

Florbal: pravidla, hra

Zásady první pomoci

ÚNOR

6 hodin

Gymnastika: hrazda (výmyk, přešvihy), šplh na tyči na čas

Volejbal: odbití obouruč vrchem a spodem

Netradiční hry, pohybové hry

Kruhový trénink, variabilní provoz

BŘEZEN

7 hodin

Gymnastika: akrobacie (přemet stranou, průpravná cvičení), kruhy (návík sestavy)
Volejbal: odbití obouruč vrchem a spodem, návík podání

DUBEN

6 hodin

Volejbal: návík útočného úderu, pravidla
Ringo: házení a chytání kroužku, pravidla, hra
Úpoly: přetahy, přetlaky

KVĚTEN

8 hodin

Atletika: atletická abeceda, hod míčkem, štafetová předávka, skok do dálky
Volejbal: hra
Softbal: návík házení a chytání
Házená: herní činnosti jednotlivce, pravidla, utkání

ČERVEN

6 hodin

Atletika: běh 60, 400 a 800m, skok do dálky,
Softbal: návík 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