

TEMATICKÝ PLÁN – tělesná výchova

Oktáva: 2 hod týdně, celkem 56 hod

Mgr. Věra Gajdečková

2022/2023

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

Září

7 hodin

Lehká atletika: běh (vytrvalostní, v terénu, speciální běžecká cvičení, technika startů), skok daleký, vrh koulí, hod granátem – na vzdálenost, na cíl (s rozběhem)

Softbal: herní činnosti

Říjen

8 hodin

Lehká atletika: běh vytrvalostní a sprint, skok daleký (procvičování techniky)

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

kopaná – utkáání, herní systémy

florbal – turnaj

Softbal: herní činnosti

Listopad

8 hodin

Sportovní hry: basketbal – pokračování v učivu

volejbal – opakování učiva, útok, podání, herní systémy

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

Prosinec

6 hodin

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

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

Sportovní gymnastika: akrobacie – stoj na rukou, přemet stranou

hrazda – krátká sestava, průpravné cvičení

Leden

8 hodin

Sportovní hry: florbal – opakování a prohlubování učiva

basketbal – opakování a prohlubování učiva, turnaj

volejbal – opakování učiva, utkáání

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)

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)

Úpoly: úpolové hry

Výchova ke zdraví

Březen**8 hodin**

Sportovní hry: volejbal, házená, basketbal, florbal (procvičování a prohlubování)

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti – kruhový trénink

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

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: softbal

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