Tematický plán předmětu Tělesná výchova

Školní rok 2025/26

1.S - vyšší gymnázium

2 hodin týdně, celkem 66 hodin

I. Rozvržení učiva:

Učivo	Počet hodin / měsíc
1**.** Hygiena a bezpečnost v hodinách TV, atletika, odbíjená, košíková, pohybové hry na rozvoj rychlosti, pohyblivosti, cvičení se švihadly, zpevňovací, posilovací a vyrovnávací cvičení	dle aktuálních klimatických podmínek
2. Sportovní gymnastika: opakování stoje na rukou, stoje na hlavě, na lopatkách, přemet stranou, přeskok přes kozu, zdokonalování kotoulů, Košíková: herní činnosti jednotlivce, driblink, přihrávky, střelba. Odbíjená: zdokonalování odbití vrchem obouruč, spodní podání.	
3. Sportovní gymnastika: zdokonalování rovnovážných poloh v postojích, tvorba sestavy, zdokonalování prvků na hrazdě a dívky na kladině. Odbíjená: odbíjenkářský střeh, nácvik hry 6 : 6.	
4. Zpevňovací, posilovací a vyrovnávací cvičení. Košíková: střelba z krátké vzdálenosti, nácvik útočné kombinace založené na akci “hoď a běž”. Jiné sportovní hry: přehazovaná Florbal: HČJ, průpravné hry, hra	
5. Odbíjená: zdokonalování odbití vrchem, spodního odbití, vrchního podání, hra na celé hřiště.	

Pohybové hry na rozvoj rychlosti, pohyblivosti a orientace, cvičení na kruzích, cvičení s náčiním.	
6. Košíková: HČJ, jednoduchá hra, aktivní účast při rozhodování a řízení utkání Florbal: HČJ, průpravné hry, hra. Softbal: základy hry Házená: základy hry	
7. Atletika: běžecká abeceda, sprint, Sportovní gymnastika: cvičení na kruzích. Odbíjená: spodní podání, spodní odbití obouruč, hra 6 : 6	
8. Atletika: zdokonalování techniky běhů, skoků, vrhů a vytrvalosti. Odbíjená: zdokonalování útočného úderu, vrchního podání, hry na celé hřiště. Košíková: jednoduchá hra, střelba na koš, HČJ. Jiné sportovní hry: fotbal, přehazovaná, nohejbal, badminton, ringo.	
9. <u>Plavání</u> - hygienické zásady, bezpečnost, nácvik dýchání, splývání - nácvik stylu prsa a kraul, nácvik startovního skoku, pohybové hry ve vodě - pokračování v nácviku základních plaveckých způsobů - zdokonalování techniky prsa a kraul, nácvik obrátky, nácvik techniky znak, nácvik plavání pod vodou, měření výkonnosti - zdokonalování techniky prsa, kraul, znak, zdokonalování start. skoku, obrátky, pohybové hry ve vodě, základy vodního póla, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího - zdokonalování techniky prsa, kraul, znak (souhry paže - nohy a dýchání) - měření výkonnosti - nácvik kotoulové obrátky - nácvik techniky motýlek - nohy - skoky do vody - zdokonalování plaveckých technik - nácvik techniky motýlek - paže - nácvik souhry paže - nohy - dýchání techniky motýlek - zdokonalování obrátek, start. skok - plavání pod vodou - pohybové hry ve vodě - závěrečné měření výkonnosti naučených plaveckých technik	

II. Společná témata:

předmět: téma hygiena a správné stravovací návyky - občanská nauka

III. Portfolio požadavků

Studentské výstupy:

1. **praktická ukázka přípravy organismu na fyzickou zátěž - rozcvička**

IV. Exkurze:

Lyžařský výcvikový kurz

Vyučující:	Mgr. Jaroslav Štrupl	
	Mgr. Michal Mára	
Schváleno	PK dne: 25. 8. 2025	PPK: Mgr. Michal Mára