

Tematický plán předmětu

Tělesná výchova

školní rok 2025/26

3.P - vyšší gymnázium

2 hodiny týdně, celkem 66 hodin

I. Rozvržení učiva:

Učivo	Počet hodin / měsíc
<u>1. Hygiena a bezpečnost v hodinách TV</u>	dle aktuálních klimatických podmínek
<u>2. Atletika</u> - rozvoj vytrvalosti, rychlosti, zdokonalování a procvičování jednotlivých disciplín, - měření výkonnosti.	
<u>3. Odbíjená</u> - zdokonalování odbití vrchem obouruč, opakování spodního podání, hra 6 : 6. - zdokonalování útočného úderu, zdokonalování vrchního podání opakování odbíjenkářského střehu, zdokonalování hry na celé hřiště - nácvik blokování na síti, útočný úder - rozhodování	
<u>4. Fotbal</u> – HČJ, vedení míče, přihrávky, střelba, hra	
<u>5. Florbal</u> – HČJ, hra, rozhodování	
<u>6. Jiné sportovní hry</u> - přehazovaná, nohejbal, badminton, ringo - znalost pravidel - rozhodování utkání	

7. <u>Košíková</u> - zdokonalování herních činností jednotlivce, osobní, zónová obrana, útočné kombinace založené na akci „hod“ a „běž“, nácvik obranného a útočného doskakování - Aktivní účast při rozhodování a řízení utkání. - znalost pravidel	
8. <u>Sportovní gymnastika</u> - pohybové hry na rozvoj rychlosti, pohyblivosti, orientace v prostoru - prohlubování učiva z předchozích ročníků na jednotlivých nářadích. - tvorba a hodnocení sestavy - kruhový trénink - rozvoj obratnosti, rychlosti, síly, vytrvalosti a flexibility - prohlubování učiva z předchozích ročníků ve cvičení s náčiním (švihadla, činky, therrabandy, šátky, stuhy, obruče, gymbaly a overbaly) - využití cvičení aerobiku, step aerobiku, zumbly - zpevňovací a vyrovnávací cvičení - pohybové hry	

IV. Portfolio požadavků

Studentské výstupy:

1. **praktická ukázka přípravy organismu na fyzickou zátěž - rozvíčka**
2. samostatné výstupy - vedení pohybových činností

Vyučující: Mgr. Jaroslav Štrupl
 Mgr. Petra Klovová

Schváleno PK TV dne: 25. 8. 2025 PPK: Mgr. Michal Mára