

„TEMATICKÝ PLÁN

Motto:

*Tematický plán je sestavený jako optimální souhrn všech **obsahů učiva s ideálním časovým** rozložením na jednotlivá čtvrtletí. Výše uvedené obsahy a zejména jejich časové či hodinové vymezení v praxi **nemůže být vždy striktně dodrženo**. Zejména při definování obsahu učiva **na hranici jednotlivých čtvrtletí musíme počítat se skutečným posunem učebních obsahů**.*

*Vlivem průkazných okolností bude průběžně docházet k dílčím korekcím vzdělávacích obsahů včetně časových dotací. Časové dotace či intervaly nemusí přesně odpovídat uvedenému plánu i z důvodu možného prolínání obsahů v jednotlivých hodinách. Může docházet i k souběžné výuce několika učebních obsahů při realizaci skupinové výuky či doplňování učiva. Zároveň se tematický plán může specifickým způsobem přizpůsobit individuálním potřebám konkrétního žáka či skupiny. **Práce v každé vzdělávací skupině je zcela odlišná, z tohoto důvodu nelze porovnávat ani aktuální stav probíraného učiva v paralelních třídách v ročníku.***

*Výrazné odchylky **skutečně odučených obsahů** či časových dotací **zohlední vyučující v závěrech jednání předmětových komisí** daných předmětů.*

Předmět	Tělesná výchova
Ročník	8. ročník
Časová dotace	2 hod/týden

období	obsah/učivo
září říjen	• bezpečnost při pohybových aktivitách • atletika ○ běžecká abeceda ○ běhy- rychlostní, vytrvalostní, štafetové ○ starty- polovysoký, nízký start z bloků ○ skok do dálky z místa ○ vrh koulí z místa • míčové sporty ○ průpravná cvičení, individuální činnosti jednotlivce, herní kombinace, hra • pálkovací, raketové, netradiční sporty ○ průpravná cvičení, individuální činnosti jednotlivce, herní kombinace, hra • pohybové hry, rozvoj těla, rychlostně silová cvičení
listopad prosinec leden únor březen duben	• míčové sporty ○ Basketbal ■ průpravná cvičení- cvičení s míčem, driblinková cvičení L/P ■ přihrávky jednoruč/obouruč ■ střelba z místa, v pohybu ■ dvojtakt z L i P ■ individuální činnosti jednotlivce ■ základní herní kombinace ■ hra

	○ Volejbal ■ průpravná cvičení- barevný minivolejbal ■ odbití vrchem, odbití spodem ■ spodní podání, nácvič vrchního podání ■ základy smečování a přijetí servisu ■ hra ○ Florbal ■ průpravná cvičení- vedení míčku, nahrávka tahem, slalom s míčkem ■ individuální činnosti jednotlivce ■ přihrávky ■ střelba na branku z místa, v pohybu, tahem, příklepem ■ základní herní kombinace ■ hra ○ Kopaná ■ průpravná cvičení- vedení míče L/P, přihrávky z místa, v pohybu L/P, slalom s míčem, střelba na branku z místa, v pohybu ■ individuální činnosti jednotlivce ■ základní herní kombinace ■ hra ○ Ostatní míčové sporty ■ průpravná cvičení, individuální činnosti jednotlivce, herní kombinace, hra ● gymnastika ○ akrobacie (kotoul vpřed, kotoul vzad, kotoul letmo, přemet stranou, stoj na ruce, kladina, nácvič parkurových prvků, cvičení na trampolínce) ○ přeskok (průpravná cvičení, roznožka, skrčka) ○ rytmická a kondiční gymnastika s hudbou ○ cvičení na hrazdě - sešín ze vzporu ○ cvičení na kruzích - obraty v předhupu, záhupu ● atletika ○ skok vysoký - nůžky, flopu ● pálkovací, raketové, netradiční hry ○ průpravná cvičení, individuální činnosti jednotlivce, herní kombinace, hra ● úpoly/souboje ○ seznámení s úpoly, průpravné úpoly, základní úpoly (přetahy, přetlaky, odpory) ○ základy sebeobrany ● pohybové hry, rozvoj těla, rychlostně silová cvičení ● lyžařský výcvik
květen červen	● atletika ○ běžecká abeceda ○ běhy- rychlostní, vytrvalostní, štafetové ○ starty- polovysoký, nízký start z bloků ○ skok do dálky z místa ○ vrh koulí z místa ● míčové sporty ○ průpravná cvičení, individuální činnosti jednotlivce, herní kombinace, hra ● pálkovací, raketové, netradiční sporty ○ průpravná cvičení, individuální činnosti jednotlivce, herní kombinace, hra ● pohybové hry, rozvoj těla, rychlostně silová cvičení



Upřesnění: Vyučovací hodiny tělesné výchovy probíhají dle domluvy učitelů, aktuálního počasí, počtu cvičících žáků a aktuálních vnitřních podmínek školy v následujících prostorech:

- tělocvična
- sokolovna
- tartanové hřiště u sokolovny
- travnatá plocha u sokolovny
- okolí základní školy.

Realizace obsahu učiva v jednotlivých obdobích a výběr prostorů pro konkrétní hodinu je v kompetenci učitele po vzájemně dohodě vyučujících.