

# Tematický plán – Tělesná výchova - 8. ročník

Počet tematických celků: 13

| ŠVP výstup                                                                                                        | Učivo                                                                                               | Poznámky | Časové vymezení                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------|
| <b>1. Gymnastika</b>                                                                                              |                                                                                                     |          | V průběhu celého školního roku |
| Uvědomuje si, že gymnastika je založena na přesném a estetickém provádění pohybu a snaží se o to                  | Gymnastika – složitější cviky, cviky na nářadí                                                      |          |                                |
| <b>2. Taneční výchova</b>                                                                                         |                                                                                                     |          |                                |
| Pohybuje se na hudební doprovod                                                                                   | Rytmická cvičení, spojování tanečních kroků                                                         |          |                                |
|                                                                                                                   | Aerobní cvičení                                                                                     |          |                                |
| <b>3. Lehká atletika</b>                                                                                          |                                                                                                     |          |                                |
| Reaguje na startovní povely, sám je udává ostatním                                                                | Lehká atletika – štafetové běhy, středně dlouhé tratě, skok daleký, průpravná cvičení - skok vysoký |          |                                |
| Chápe význam atletiky jako vhodné průpravy i pro jiné sporty                                                      | Lehká atletika – štafetové běhy, středně dlouhé tratě, skok daleký, průpravná cvičení - skok vysoký |          |                                |
| <b>4. Sportovní a míčové hry</b>                                                                                  |                                                                                                     |          |                                |
| Spolupracuje v družstvu, rozdělí si role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play, rozumí základním pravidlům | Štafetové soutěže, skupinové pohybové hry                                                           |          |                                |
|                                                                                                                   | Míčové hry – základy volejbalu, basketbal                                                           |          |                                |
|                                                                                                                   | Pravidla osvojovaných pohybových činností - volejbal, basketbal                                     |          |                                |
| <b>5. Vhodné chování v tělesné výchově</b>                                                                        |                                                                                                     |          |                                |
| Reaguje na základní pokyny, signály, povely a gesta učitele                                                       | Poučení o chování v tělesné výchově                                                                 |          |                                |
| Sportuje v duchu v fair play                                                                                      | Dodržování pravidel a fair play při sportovních aktivitách                                          |          |                                |
| <b>6. Bezpečnost a pomoc při pohybových aktivitách</b>                                                            |                                                                                                     |          |                                |
| Dodržuje základy bezpečnosti na různých sportovištích                                                             | Bezpečnost při pohybových činnostech                                                                |          |                                |
|                                                                                                                   | Organizace prostoru a pohybových činností                                                           |          |                                |
| Poskytne základní první pomoc a dokáže pomoc přivolat                                                             | Základy první pomoci                                                                                |          |                                |
| <b>7. Rozcvičení a relaxační cvičení</b>                                                                          |                                                                                                     |          |                                |

|                                                                                                                  |                                                             |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|
| Zaujímá správné základní cvičební polohy                                                                         | Dynamický strečink, kloubní mobilizace                      |  |
|                                                                                                                  | Jógové techniky                                             |  |
| Provádí několik cviků na každou svalovou skupinu a dokáže se samostatně rozcvičit                                | Dynamický strečink, kloubní mobilizace                      |  |
|                                                                                                                  | Technika protahovacích cviků                                |  |
| <b>8. Protahovací, vyrovnávací a kompenzační cvičení</b>                                                         |                                                             |  |
| Vyrovnává svalovou nerovnováhu                                                                                   | Volba a využití správných kompenzačních technik             |  |
| Chrání svaly před přetížením a podporuje regeneraci                                                              | Technika protahovacích cviků                                |  |
| <b>9. Správné dýchání při cvičení</b>                                                                            |                                                             |  |
| Zdravotně zaměřená cvičení provádí se správným dýcháním                                                          | Užití dechových a zdravotně zaměřených cviků v praxi        |  |
| <b>10. Kondiční průprava</b>                                                                                     |                                                             |  |
| Pravidelně posiluje, pohybovou zátěž zvyšuje postupně                                                            | Aerobní aktivity – kardiotrénink                            |  |
| <b>11. Zdravý životní styl</b>                                                                                   |                                                             |  |
| Uvědomuje si, že nejlepší drogou je sport, uvolňuje endorfiny, smysluplně využívá svůj volný čas                 | Význam pohybu pro zdraví, zdravá strava a pitný režim       |  |
| <b>12. Pohyb venku</b>                                                                                           |                                                             |  |
| Dodržuje základní pravidla chování při TV, sportu, turistických akcích i při přesunu na jiná sportoviště či akce | Pravidla při přesunu na stadion, využití areálu stadionu    |  |
| <b>13. Měření výkonů a posuzování pohybové zdatnosti</b>                                                         |                                                             |  |
| Sleduje svoji výkonnost, umí ji evidovat a vyhodnotit                                                            | Měření výkonu a posuzování pohybových dovedností – atletika |  |