**TEMATICKÝ PLÁN – 7. 8. 9. ročník (ženy)**

**TĚLESNÁ VÝCHOVA**

2020/2021

**Měsíc Probíraná látka**

**Září:**  Poučení o chování v tělesné výchově

Teorie: Význam cvičení, význam tepové frekvence

Lehká atletika - hod kriketovým míčkem

Základy sebeobrany např. proti škrcení, úchopy za ruky, přepadení ze zadu, nácvik proti noži.

Míčové hry

**Říjen:**  Lehká atletika - skok do dálky z místa

Míčové hry

Kompenzační cvičení

**Listopad:** Gymnastika - akrobacie

Soutěžní aktivity

Míčové hry

Jóga

**Prosinec:** Gymnastika - přeskok

Soutěžní aktivity

Míčové hry

Jóga

**Leden:**  Gymnastika - Hrazda

Míčové hry

Kompenzační cvičení

**Únor:**  Gymnastika - kladina

Sebeobrana

Míčové hry

Kondiční průprava - kliky/lehsedy/dřepy

**Březen:** Gymnastika - šplh

Míčové hry

Kompenzační cvičení

**Duben:**  Lehká atletika - skok do dálky z místa

Míčové hry

Kondiční průprava - kliky/lehsedy/dřepy

**Květen:** Lehká atletika – teorie jednotlivých disciplín

Sebeobrana

Míčové hry

Kondiční průprava - kliky/lehsedy/dřepy

**Červen:** Kompenzační zvičení

Sebeobrana

Úpolové hry

Volejbal

| **Tělesná výchova** | **1. ročník** |  |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence občanské * Kompetence pracovní | |

|  |
| --- |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** |
| ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Ekosystémy |
| Využívání ekosystémů k aktivnímu odpočinku člověka.Význam těchto ekosystémů pro relaxaci člověka žijícího v ekosystému města. Využívání některých ekosystémů při výuce v tělesné výchově. ( les – vycházky,  pole a louky – hry a přespolní běh ). |
| ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Lidské aktivity a problémy životního prostředí |
| Ohleduplnost k přírodě při tělesných aktivitách. |
| ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Vztah člověka k prostředí |
| Žáci se učí nacházet pro sport a rekreaci vhodné prostředí – v zeleni, v lese, tam kde je čisté ovzduší. |
| ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Základní podmínky života |
| Význam dodržování pitného režimu, hlavně při sportovních aktivitách. |
| MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Fungování a vliv médií ve společnosti |
| Interpretace vztahu mediálních sdělení  a reality, práce v realizačním týmu. |
| MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Kulturní diference |
| Respektování cizinců a příslušníků různých etnických skupin i při tělesné výchově. |
| MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Lidské vztahy |
| Dodržování pravidel slušného chování vůči všem spolužákům i učiteli, využití tělesné výchovy při zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy. |
| MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Princip sociálního smíru a solidarity |
| Vedení k nekonfliktnímu životu ve třídě jejíž součástí jsou i cizí státní příslušníci nebo členové jiných etnických skupin a to i při tělesné výchově a sportu. |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání lidí |
| Poznávání lidí v různých situacích, mezilidské vztahy, fair play. |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Rozvoj schopností poznávání |
| Rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí. |
| VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA - Občan, občanská společnost a stát |
| Zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým – projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně. |
| VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Objevujeme Evropu a svět |
| Rozvoj zájmu žáků o sport v Evropě i ve světě. Příklady našich úspěšných sportovců začleněných do týmů v různých zemích. Setkávání sportovců na mezinárodních soutěžích – ME, MS a OH. |