

Tematický plán - Tělesná výchova - 6. ročník

Počet tematických celků: 9

ŠVP výstup	Učivo	Poznámky	Časové vymezení
1. Gymnastika			
Při gymnastických cvičeních drží zpevněné tělo	Cvičení na žíněnkách		leden
	Přeskok- nácvik		březen
	správné držení těla		září–červen
	základy zdravotní gymnastiky		únor
Provádí základní cvičební prvky při akrobacii, přeskoku	Přeskok- nácvik		březen
	základy zdravotní gymnastiky		únor
	hrazda		leden
Pojmenovává názvoslovně polohy celého těla, základní polohy částí těla a základní pohyby	názvosloví		září–červen
Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech	Průpravná cvičení, kompenzační cvičení, uvolňovací cvičení, protahovací cvičení		září–červen
	správné držení těla		září–červen
2. Lehká atletika			
Pohybovou zátěž postupně zvyšuje, aby nedocházelo ke stagnaci	Rozcvičení jednotlivých částí těla		září–červen
	Přiměřené zatěžování		září–červen
	Posilovací cvičení		prosinec
	Zdravotně orientovaná zdatnost		únor
	kompenzační cvičení		únor
Zvládá základy techniky běhů a hodů	Hod kriketovým míčkem		listopad
	nácvik startu		říjen
	vytrvalostní běh		duben
	sprint		říjen

Reaguje na startovní povely a sám je udává ostatním	vytrvalostní běh		květen
	šplh/vis na hrazdě		únor
	sprint		říjen
	přeskok přes švihadlo		prosinec-únor
Chápe význam atletiky jako vhodné průpravy i pro jiné sporty	Hod kriketovým míčkem		listopad
	nácvik startu		říjen
	názvosloví		říjen
	vytrvalostní běh		květen
	skok do výšky- průprava		březen
	skok do dálky		květen
	sprint		říjen
3. Sportovní a míčové hry			
Zvládá několik pohybových her a dokáže vysvětlit pravidla i ostatním	Pohybové a sportovní hry		červen
	názvosloví		září-červen
	základy stolního tenisu		duben
	basketbal- průprava		listopad
Zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře	florbal- průprava		březen
	fotbal		říjen
	vybíjená		září
	základy stolního tenisu		duben
	basketbal- průprava		listopad
Zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci učitele)	florbal- průprava		březen
	fotbal		říjen
	basketbal- průprava		listopad
4. Žádoucí chování v tělesné výchově			
Dodržuje základní pravidla chování při TV, sportu i při přesunu na jiná sportoviště či akce	zařazení pohybu do každodenního života		září
	Pobyť v přírodě		září-červen

	Pohybové a sportovní hry		červen
Spolupracuje v družstvu, rozdělí si role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play	Pohybové a sportovní hry		červen
	florbal- průprava		březen
	fotbal		říjen
	vybíjená		září
5. Bezpečnost při pohybových aktivitách			
Poskytne základní první pomoc a dokáže pomoc přivolat	Úrazová zábrana: první pomoc a - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech		září
Zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při cvičení	Úrazová zábrana: první pomoc a - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech		září
6. Rozcvičení, kompenzační cvičení a protahování			
Provádí několik cviků na každou svalovou skupinu a dokáže se za pomoci učitele rozčvičit	Rozcvičení jednotlivých částí těla		září–červen
	Přiměřené zatěžování		září–červen
Uvědomuje si své nedostatky a snaží se je odstranit (vyrovnání svalových disbalancí)	Rozcvičení jednotlivých částí těla		září–červen
	Přiměřené zatěžování		září–červen
	Posilovací cvičení		prosinec
	Zdravotně orientovaná zdatnost		únor
	kompenzační cvičení		únor
	Průpravná cvičení, kompenzační cvičení, uvolňovací cvičení, protahovací cvičení		leden-únor
	Cvičení na žíněnkách		leden-únor
	správné držení těla		leden-únor
Zdravotně zaměřená cvičení provádí pravidelně a se správným dýcháním	Význam pohybu pro zdraví		září
	Přiměřené zatěžování		září–červen
	Zdravotně orientovaná zdatnost		únor
	kompenzační cvičení		únor
	Uvolnění a protažení těla		únor
	Průpravná cvičení, kompenzační cvičení, uvolňovací cvičení, protahovací cvičení		září–červen
	Cvičení na žíněnkách		leden-únor

	správné držení těla		září–červen
	základy zdravotní gymnastiky		únor
	strečing		září–červen
Získává návyk správného držení těla	Význam pohybu pro zdraví		září
	Přiměřené zatěžování		září–červen
	Zdravotně orientovaná zdatnost		únor
	kompensační cvičení		únor
	Uvolnění a protažení těla		únor
	Průpravná cvičení, kompenzační cvičení, uvolňovací cvičení, protahovací cvičení		září–červen
Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	Zdravotně orientovaná zdatnost		únor
	kompensační cvičení		únor
	Průpravná cvičení, kompenzační cvičení, uvolňovací cvičení, protahovací cvičení		září–červen
	základy zdravotní gymnastiky		leden
Zařazuje do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení	Zdravotně orientovaná zdatnost		únor
	kompensační cvičení		únor
	Průpravná cvičení, kompenzační cvičení, uvolňovací cvičení, protahovací cvičení		září–červen
Upozorňuje samostatně na činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením	Přiměřené zatěžování		září–červen
	Posilovací cvičení		prosinec
	Zdravotně orientovaná zdatnost		únor
	Průpravná cvičení, kompenzační cvičení, uvolňovací cvičení, protahovací cvičení		září–červen
7. Kondiční průprava			
Pravidelně posiluje – silová příprava by měla vést k vytvoření funkčního svalového korzetu	Rozcvičení jednotlivých částí těla		září–červen
	Přiměřené zatěžování		září–červen
	Posilovací cvičení		prosinec
	Zdravotně orientovaná zdatnost		únor
	kompensační cvičení		únor

Chápe význam kondičního cvičení a vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti	zařazení pohybu do každodenního života		září
	Posilovací cvičení		prosinec
	Zdravotně orientovaná zdatnost		únor
	vytrvalostní běh		duben
Pohybuje se na hudební doprovod	Cvičení s hudbou		prosinec
8. Zdravý životní styl			
Uvědomuje si, že vhodný a pravidelný pohyb pomáhá ke zdravému růstu	Význam pohybu pro zdraví		září
	zařazení pohybu do každodenního života		září
	Zdravotně orientovaná zdatnost		únor
	Uvolnění a protažení těla		únor
Dokáže si uspořádat svůj pohybový režim	Význam pohybu pro zdraví		září
	zařazení pohybu do každodenního života		září
	Přiměřené zatěžování		září–červen
Chápe nebezpečnost drog a jiných škodlivin a smysluplně využívá svůj volný čas	Význam pohybu pro zdraví		září
	zařazení pohybu do každodenního života		září
	Pobyt v přírodě		září–červen
Uvědomuje si, že nejlepší drogou je sport: uvolňuje endorfiny (hormony štěstí)	Význam pohybu pro zdraví		září
	zařazení pohybu do každodenního života		září
	Pobyt v přírodě		září–červen
Chápe význam her pro upevňování mezilidských vztahů	Význam pohybu pro zdraví		září
	zařazení pohybu do každodenního života		září
	Pohybové a sportovní hry		červen
9. Měření výkonu			
sleduje svoji výkonnost, umí ji evidovat a vyhodnotit	zařazení pohybu do každodenního života		září
	Přiměřené zatěžování		září–červen
	vyhodnocování své výkonnosti v rámci ICT		červen