

Tematický plán - Tělesná výchova - 9. ročník

Počet tematických celků: 13

ŠVP výstup	Učivo	Počet hodin	Časové vymezení
1. Gymnastika			
Uvědomuje si, že gymnastika je založena na přesném a estetickém provádění pohybu a snaží se o to	Gymnastika - spojování naučených cviků do gymnastických sestav		Leden, únor
2. Taneční výchova			
Pohybuje se na hudební doprovod	Taneční sestavy		Únor - květen
	Skládání aerobních sestav		Únor - květen
3. Lehká atletika			
Reaguje na startovní povely, sám je udává ostatním	Lehká atletika - vytrvalostní běhy, hod granátem, víceboje		Září – říjen, duben - červen
Chápe význam atletiky jako vhodné průpravy i pro jiné sporty	Lehká atletika - vytrvalostní běhy, hod granátem, víceboje		Září – říjen, duben - červen
4. Sportovní a míčové hry			
Spolupracuje v družstvu, rozdělí si role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play, rozumí základním pravidlům	Kolektivní hry a soutěže		Září - červen
	Míčové hry - fotbal, florbal		Září - červen
	Pravidla osvojovaných pohybových činností - fotbal, florbal		Září - červen
5. Vhodné chování v tělesné výchově			
Reaguje na základní pokyny, signály, povely a gesta učitele	Poučení o chování v tělesné výchově		Září
Sportuje v duchu fair play	Historie a základní myšlenka olympijských her		Listopad
6. Bezpečnost a dopomoc při pohybových aktivitách			
Umí poskytnout dopomoc spolužákům při cvičení	Dopomoc při náročnějších cvicích		Leden
	Organizace prostoru a pohybových činností		Březen
Poskytne základní první pomoc a dokáže pomoc přivolat	Základy první pomoci		Září

7. Rozcvičení a relaxační cvičení			
Zaujímá správné základní cvičební polohy	Aktivní tvorba rozcviček		Září - červen
	Cvičení jógových sestav, další relaxační cvičení		Září - červen
Provádí několik cviků na každou svalovou skupinu a dokáže se samostatně rozcvičit	Aktivní tvorba rozcviček		
8. Protahovací, vyrovnávací a kompenzační cvičení			
Vyrovnává svalovou nerovnováhu	Vyrovnání svalových dysbalancí		Prosinec
Chrání svaly před přetížením a podporuje regeneraci	Samostatné protažení		Září - červen
9. Správné dýchání při cvičení			
Zdravotně zaměřená cvičení provádí se správným dýcháním	Samostatné a účelné použití dechových a zdravotně zaměřených cviků		Prosinec
10. Kondiční průprava			
Pravidelně posiluje, pohybovou zátěž zvyšuje postupně	Kruhový a intervalový trénink		Listopad
11. Zdravý životní styl			
Uvědomuje si, že nejlepší drogou je sport, uvolňuje endorfiny, smysluplně využívá svůj volný čas	Význam pohybu pro zdraví, prohloubení zásad zdravého životního stylu		Září - říjen
12. Pohyb venku			
Dodržuje základní pravidla chování při TV, sportu, turistických akcích i při přesunu na jiná sportoviště či akce	Orientační běh, cvičení v přírodě		Květen, červen
13. Měření výkonů a posuzování pohybové zdatnosti			
Sleduje svoji výkonnost, umí ji evidovat a vyhodnotit	Měření výkonu a posuzování pohybových dovedností - gymnastika		Leden, únor