

Tematický plán - Tělesná výchova - 6. ročník

Školní rok: 2025/2026

Vyučující: Mgr. Michaela Salášková

Počet tematických celků: 9

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

	vytrvalostní běh		Září - říjen, duben - květen
	sprint		Září - říjen, duben - květen
Reaguje na startovní povely a sám je udává ostatním	vytrvalostní běh		Září - říjen, duben - červen
	šplh/vis na hrazdě		Únor
	sprint		Září - říjen, duben - červen
	přeskok přes švihadlo		Září - červen
Chápe význam atletiky jako vhodné průpravy i pro jiné sporty	Hod kriketovým míčkem		Září – říjen, duben - květen
	nácvik startu		Září
	názvosloví		Září
	vytrvalostní běh		Září – říjen, duben - červen
	skok do výšky - průprava		Březen
	skok do dálky		Září – říjen, duben - červen
	sprint		Září – říjen, duben - červen
3. Sportovní a míčové hry			
Zvládá několik pohybových her a dokáže vysvětlit pravidla i ostatním	Pohybové a sportovní hry		Září - červen
	Názvosloví		Září - červen
	Základy stolního tenisu		Prosinec
	Basketbal- průprava		Březen
Zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře	Florbal - průprava		Listopad
	Fotbal		Září - červen
	Vybíjená		Září - červen
	Základy stolního tenisu		Prosinec
	Basketbal - průprava		Listopad
Zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci učitele)	Florbal - průprava		Listopad
	Fotbal		Září - červen
	Basketbal - průprava		Březen
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
	Pobyt v přírodě		Září/červen
	Pohybové a sportovní hry		Září - červen
Spolupracuje v družstvu, rozdělí si role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play	Pohybové a sportovní hry		Září - červen
	Florbal - průprava		Listopad
	Fotbal		Září - červen
	Vybíjená		Září - červen
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/leden
Zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při cvičení	Úrazová zábrana: první pomoc a hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech		Září - červen
6. Rozcvičení, kompenzační cvičení a protahování			
Provádí několik cviků na každou svalovou skupinu a dokáže se za pomoci učitele rozcvičit	Rozcvičení jednotlivých částí těla		Září
	Přiměřené zatěžování		Září
Uvědomuje si své nedostatky a snaží se je odstranit (vyrovnání svalových dysbalancí)	Rozcvičení jednotlivých částí těla		Prosinec- leden
	Přiměřené zatěžování		Září - červen
	Posilovací cvičení		Září - červen
	Zdravotně orientovaná zdatnost		Září - červen
	Kompenzační cvičení		prosinec
	Průpravná cvičení, kompenzační cvičení, uvolňovací cvičení, protahovací cvičení		prosinec
	Cvičení na žíněnkách		prosinec
	Správné držení těla		Září - říjen
Zdravotně zaměřená cvičení provádí pravidelně a se správným dýcháním	Význam pohybu pro zdraví		Září
	Přiměřené zatěžování		Září - červen
	Zdravotně orientovaná zdatnost		Září - červen
	Kompenzační cvičení		Prosinec - leden
	Uvolnění a protažení těla		Prosinec - leden

	Průpravná cvičení, kompenzační cvičení, uvolňovací cvičení, protahovací cvičení		Prosinec - leden
	Cvičení na žíněnkách		Prosinec - leden
	správné držení těla		Prosinec - leden
	základy zdravotní gymnastiky		Prosinec - leden
	strečink		Září
Získává návyk správného držení těla	Význam pohybu pro zdraví		Září
	Přiměřené zatěžování		Září - červen
	Zdravotně orientovaná zdatnost		Září - červen
	kompenzační cvičení		Září - červen
	Uvolnění a protažení těla		Září - červen
	Průpravná cvičení, kompenzační cvičení, uvolňovací cvičení, protahovací cvičení		Září - červen
Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	Zdravotně orientovaná zdatnost		Březen
	kompenzační cvičení		Prosinec - leden
	Průpravná cvičení, kompenzační cvičení, uvolňovací cvičení, protahovací cvičení		Prosinec - leden
	základy zdravotní gymnastiky		Prosinec - leden
Zařazuje do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení	Zdravotně orientovaná zdatnost		Září - červen
	kompenzační cvičení		Září - červen
	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		Září - červen
	Zdravotně orientovaná zdatnost		Září - červen
	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		Září - červen
	Zdravotně orientovaná zdatnost		Září - červen
	kompensační cvičení		Září - červen
Chápe význam kondičního cvičení a vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti	Zařazení pohybu do každodenního života		Září
	Posilovací cvičení		Září - červen
	Zdravotně orientovaná zdatnost		Září - červen
	Vytrvalostní běh		Září – říjen, duben - červen
Pohybuje se na hudební doprovod	Cvičení s hudbou		Září - červen
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		Září - červen
	Uvolnění a protažení těla		Září
Dokáže si uspořádat svůj pohybový režim	Význam pohybu pro zdraví		Září
	Zařazení pohybu do každodenního života		Září - červen
	Přiměřené zatěžování		Září - červen
Chápe nebezpečnost drog a jiných škodlivin a smysluplně využívá svůj volný čas	Význam pohybu pro zdraví		Březen
	Zařazení pohybu do každodenního života		Září - červen
	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 - červen
	Pobyt v přírodě		Září/červen
Chápe význam her pro upevňování mezilidských vztahů	Význam pohybu pro zdraví		Září
	Zařazení pohybu do každodenního života		Září - červen
	Pohybové a sportovní hry		Září - červen
9. Měření výkonu			
	Zařazení pohybu do každodenního života		Září - červen

sleduje svoji výkonnost, umí ji evidovat a vyhodnotit	Přiměřené zatěžování		Září - červen
	Vyhodnocování své výkonnosti v rámci ICT		Březen