

Tematický plán - Tělesná výchova - 8. ročník

Školní rok: 2025/2026

Vyučující: Mgr. Michaela Salášková

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 - složitější cviky, cviky na náradí		Leden, únor
2. Taneční výchova			
Pohybuje se na hudební doprovod	Rytmická cvičení, spojování tanečních kroků		Únor
	Aerobní cvičení		Únor
3. Lehká atletika			
Reaguje na startovní povely, sám je udává ostatním	Lehká atletika - štafetové běhy, středně dlouhé tratě, skok daleký, průpravná cvičení - skok vysoký		Září – říjen, duben - červen
Chápe význam atletiky jako vhodné průpravy i pro jiné sporty	Lehká atletika - štafetové běhy, středně dlouhé tratě, skok daleký, průpravná cvičení - skok vysoký		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	Štafetové soutěže, skupinové pohybové hry		Září - červen
	Míčové hry - základy volejbalu, basketbal		Září - červen
	Pravidla osvojovaných pohybových činností - volejbal, basketbal		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 v fair play	Dodržování pravidel a fair play při sportovních aktivitách		Září - červen
6. Bezpečnost a dopomoc při pohybových aktivitách			
	Bezpečnost při pohybových činnostech		Září - červen

Dodržuje základy bezpečnosti na různých sportovištích	Organizace prostoru a pohybových činností		Září - červen
Poskytne základní první pomoc a dokáže pomoc přivolat	Základy první pomoci		Září - červen
7. Rozcvičení a relaxační cvičení			
Zaujímá správné základní cvičební polohy	Dynamický strečink, kloubní mobilizace		Listopad/Březen
	Jógové techniky		Listopad/Březen
Provádí několik cviků na každou svalovou skupinu a dokáže se samostatně rozcvičit	Dynamický strečink, kloubní mobilizace		Listopad/Březen
	Technika protahovacích cviků		Listopad/Březen
8. Protahovací, vyrovnávací a kompenzační cvičení			
Vyrovnává svalovou nerovnováhu	Volba a využití správných kompenzačních technik		
Chrání svaly před přetížením a podporuje regeneraci	Technika protahovacích cviků		
9. Správné dýchání při cvičení			
Zdravotně zaměřená cvičení provádí se správným dýcháním	Užití dechových a zdravotně zaměřených cviků v praxi		Březen
10. Kondiční průprava			
Pravidelně posiluje, pohybovou zátěž zvyšuje postupně	Aerobní aktivity - kardiotrénink		Září - červen
11. Zdravý životní styl			
Uvědomuje si, že nejlepší drogou je sport, uvolňuje endorfiny, smysluplně využívá svůj volný čas	Význam pohybu pro zdraví, zdravá strava a pitný režim		Září - červen
12. Pohyb venku			
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		Září
13. Měření výkonů a posuzování pohybové zdatnosti			
Sleduje svoji výkonnost, umí ji evidovat a vyhodnotit	Měření výkonu a posuzování pohybových dovedností - atletika		Květen