

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

Základní škola Šatov, příspěvková organizace

Šatov 398, 671 22

	Kompenzační cvičení
Únor:	Gymnastika - kladina
	Sebeobrana
	Míčové hry
	Kondiční příprava - kliky/lehsedy/dřepey
Březen:	Gymnastika - šplh
	Míčové hry
	Kompenzační cvičení
Duben:	Lehká atletika - skok do dálky z místa
	Míčové hry
	Kondiční příprava - kliky/lehsedy/dřepey
Květen:	Lehká atletika – teorie jednotlivých disciplín
	Sebeobrana
	Míčové hry
	Kondiční příprava - kliky/lehsedy/dřepey
Červen:	Kompenzační zvičení
	Sebeobrana
	Úpolové hry
	Volejbal