

ZŠ Šatov, okr. Znojmo
Tematický plán
Školní rok 2020/2021

Třída: 7., 8., 9. chlapci

Školní rok: 2020/2021

Předmět: Tělesná výchova

Vyučující: Mgr. Petr Šlimar

ČASOVÝ PLÁN	TEMATICKÝ CELEK	VÝSTUPY
Září	Poučení o bezpečnosti. Základní tělocvičné názvosloví, smluvené povel, signály, značky. Činnosti ovlivňující zdraví - průpravná cvičení - kompenzační cvičení - uvolňovací cvičení - protahovací cvičení - posilovací cvičení - vyrovnávací cvičení - relaxační cvičení - dechová cvičení - jiná zdravotně zaměřená cvičení Basketbal - driblink, přihrávky, hod na koš, Atletika běhy (rychlostní, vytrvalostní) - skoky (do výšky, do dálky) - vrhy koulí - hod míčkem Netradiční hry (brenball, discgolf)	-zdravotně zaměřená cvičení provádí pravidelně a se správným dýcháním -zvládnutí základní atletické abecedy -základy basketbalových dovedností -využití
Říjen	Atletika – štafetový běh Kopaná BOPO Protahovací cvičení Kompenzační cvičení Šplh	Žáci se připraví samostatně pro různou pohybovou činnost
Listopad	Gymnastika - akrobacie - přeskok - hrazda - trampolína - kondiční -pohybuje se na hudební doprovod	Zvládnutí prevence úrazů-protahovací cvičení Zařazování aerobního bloku v závěru kondičního tréninku, zvyšuje se tím schopnost organismu zužitkovat kyslík a tím jsou pozitivně ovlivňovány zotavné procesy Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - základy gymnastiky - taneční výchova
Prosinec	Florbal - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, vánoční utkání podle pravidel žákovské kategorie	dodržuje základní pravidla chování při TV, sportu, turistice i při přesunu na jiná sportoviště či akce
Leden	posilovací cvičení - vyrovnávací cvičení	uvědomuje si, že vhodný a pravidelný pohyb pomáhá ke

ZŠ Šatov, okr. Znojmo
Tematický plán
Školní rok 2020/2021

	- relaxační cvičení - dechová cvičení - jiná zdravotně zaměřená cvičení	zdravému růstu a upevňování zdraví
Únor	Volejbal – odbíjení prsty, bagrem, servis přehazovaná, hra dvojic (debl) Házená	spolupracuje v družstvu, rozdělí si role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play
Březen	Úpoly Posilování-kondiční cvičení a programy Šplh	rozlišuje zaměření pohybových her
Duben	BOPO Protahovací cvičení Kompenzační cvičení Posilování-nízké lanové překážky	vyrovnává svalovou nerovnováhu
Květen	Atletika – skoky z místa, trojskok, štafetový běh Kopaná	chápe význam her pro upevňování mezilidských vztahů
Červen	Úrazová zábrana - první pomoc - bezpečnost a záchrana u pohybových činností Atletika běhy (rychlostní, vytrvalostní) - vrhy koulí - hod míčkem Netradiční hry (brenball, discgolf)	poskytne základní první pomoc a dokáže pomoc přivolat

Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova

- psychohygienu
- rozvoj schopností poznání, kooperace a kompetence, seberegulace a sebeorganizace, mezilidské vztahy
- sebepoznání a sebepojetí

Environmentální výchova

- vztah člověka k prostředí

EGS

- Evropa a svět nás zajímají (olympijské ideje, význam sportu pro vzájemné porozumění, přátelství mezi lidmi různých národů a národností)

MV

- právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci: udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci, vztahy mezi kulturami, základní morální normy

ZŠ Šatov, okr. Znojmo

Tematický plán

Školní rok 2020/2021

Klíčové kompetence

k učení

- Vedeme žáky k osvojení si základního tělocvičného názvosloví
- Učíme je poznávat smysl a cíl svých aktivit
- Ukazujeme způsob zpracování informací o pohybových aktivitách ve škole

k řešení problémů

- Snažíme se uplatňovat bezpečného chování ve sportovním prostředí
- Řešíme problémy v souvislosti s nesportovním chováním
- Učíme je vnímat nejrůznější problémové situace a plánovat způsob jejich řešení

komunikativní

- Vedeme žáky ke spolupráci při týmových pohybových činnostech a soutěžích
- Učíme je reagovat na povely a pokyny a sami je i vydávat
- Snažíme se zorganizovat pohybové soutěže a činnosti a účinně je zapojit do diskuze
- Učíme je komunikovat na odpovídající úrovni a osvojovat si kultivovaný ústní projev

sociální a personální

- Vedeme žáky k jednání v duchu fair - play (dodržují daná pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, ..)
- Vedeme žáky ke spolupráci ve skupině a podílejí se na pravidlech práce v týmu
- Vytváříme pozitivní představu o sobě samém , která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

občanské

- Učíme žáky podílet se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevovat přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti
- Vedeme je k spojování pohybové činnosti se zdravím
- Snažíme se, aby respektovali názory ostatních
- Formujeme jejich volní a charakterové rysy
- Učíme je rozlišit a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák, ..)

pracovní

- Vedeme žáky k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- Učíme je spoluorganizovat svůj pohybový režim
- Vedeme je k efektivitě při organizování vlastní práce