**Tematický plán - Tělesná výchova - 6. ročník**

**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** |  | Leden - červen |
| 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 |  | Lstopad |
| 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 |
| kompenzační 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** |  |  |
| sleduje svoji výkonnost, umí ji evidovat a vyhodnotit | Zařazení pohybu do každodenního života |  | Září - červen |
| Přiměřené zatěžování |  | Září - červen |
| Vyhodnocování své výkonnosti v rámci ICT |  | Březen |