

Tematický plán tělesná výchova 6. a 7. ročník

Školní rok 2020/2021

Vyučující : Mgr, Michaela Králová

- Září "Základní zásady bezpečného chování při sportu a TV
Zásady pro správné držení těla
Strečink
Posilování celého těla
Míčové hry – vybíjená, kopaná, nácvik přesné přihrávky
Turistický pobyt
- Říjen Sportovní hry - vybíjená – taktika
- košíková - správný postoj při přihrávce, driblink pravou, levou rukou
- ringo
- přehazovaná, házená
- Listopad Gymnastika - kotoul vpřed a vzad, kotoul letmo přes překážku, stoj na rukou se záchranou, přemet stranou se záchranou, přeskok přes bednu, přes kozu
- Prosinec Košíková - dvojtakt, střelba na koš, driblink se slalomem
Gymnastika - akrobacie - kotoul plavmo z trampolíny přes lavičku, výskok na švédskou bednu z trampolíny a seskok do duchen, přeskok vyšší švédské bedny z trampolíny, hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo
- Leden Hry na sněhu
Bruslařský výcvik
- Únor Plavecký výcvik
Lyžařský výcvik
- Březen Plavecký výcvik
- Duben Atletika – atletická abeceda, rychlé běhy, rychlé starty, skok daleký, hod kriketovým míčkem, granátem, vytrvalostní běh
- Květen Netradiční sporty – ringo, branball, baseball, indiánský fotbal
Cyklistika – cyklistický víkend
- Červen Odbíjená, florbal
Atletika – starty z různých poloh, skok daleký
Paralympiáda