

Tematický plán tělesná výchova 9. ročník

Školní rok 2022/2023

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 – pouť do Litoměřic
- Říjen Sportovní hry – vybíjená – taktika
- košíková – správný postoj při přihrávce, driblíng pravou, levou rukou
- ringo, kinball
- 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
Florbal, míčové hry
- Prosinec Košíková – dvojtakt, střelba na koš, driblíng se slalomem
Florbal, kinball
Gymnastika – akrobacie – kotoul plavmo z trampolíny přes lavičku, výskok na švédskou bednu z trampolíny a seskok do dučen, přeskok vyšší švédské bedny z trampolíny, hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo
- Leden Hry na sněhu
Gymnastika – akrobacie – kotoul plavmo z trampolíny přes lavičku, výskok na švédskou bednu z trampolíny a seskok do dučen, přeskok vyšší švédské bedny z trampolíny, hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo
Florbal, míčové hry
- Únor Hry na sněhu
Gymnastika – akrobacie – kotoul plavmo z trampolíny přes lavičku, výskok na švédskou bednu z trampolíny a seskok do dučen, přeskok vyšší švédské bedny z trampolíny, hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo
- Březen Lyžařský výcvik
Gymnastika – akrobacie – kotoul plavmo z trampolíny přes lavičku, výskok na švédskou bednu z trampolíny a seskok do dučen, přeskok vyšší švédské bedny z trampolíny, hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo
- Duben Atletika – atletická abeceda, rychlé běhy, rychlé starty, skok daleký, hod kriketovým míčkem, granátem, vytrvalostní běh
- Květen Netradiční sporty – ringo, brenball, baseball, indiánský fotbal. Kinball, orientační běh
Cyklistika – cyklistický víkend
- Červen Odbíjená, florbal
Atletika – starty z různých poloh, skok daleký
Kinball