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

**Počet tematických celků: 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŠVP výstup** | **Učivo** | **Počet hodin** | **Časové vymezení** |
| **1. Bezpečnost výuky** | |  |  |
| uplatňuje vhodné a bezpečné chování, uplatňuje základní olympijské myšlenky | hygiena, bezpečnost |  |  |
| sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, rozlišuje práva a povinnosti,připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost | organizace výuky |  |  |
| užívá osvojené názvosloví, uplatňuje zásady slušného chování a vyjadřování ke spolužákům i dospělým | pořadová cvičení |  |  |
| **2. Atletika** | |  |  |
| užívá běžeckou abecedu podle pokynů učitele | běžecká abeceda |  |  |
| zvládá podle svých předpokladů techniku a taktiku rychlého, vytrvalostního a štafetového běhu | rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely |  |  |
| seznamuje se a procvičuje základy techniky rozběhu, odrazu, letu a doskoku při skoku do dálky a do výšky | skok daleký, skok vysoký |  |  |
| zvládá základní odhodovou techniku při hodu míčkem | hod kriketovým míčkem |  |  |
| podílí se na organizaci při měření a vyhodnocování atletických disciplín, osvojené dovednosti používá při atletických soutěžích a ke svému zdokonalování | průpravná cvičení, hry a soutěže |  |  |
| **3. Sportovní hry** | |  |  |
| zvládá podle svých předpokladů herní činnosti jednotlivce v jednotlivých osvojovaných sportovních hrách a usiluje o zlepšení svých dovedností při hře | přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal |  |  |
| podílí se na spolupráci a taktice družstva, zná a uplatňuje základní pravidla her | drobné, netradiční a průpravné hry |  |  |
| **4. Gymnastika** | |  |  |
| předvede samostatně kotoul vpřed a vzad a dokáže toto provést i ve vazbách, zvládne stoj na rukou s dopomocí | akrobatická cvičení (kotouly, stoje, přemet stranou) |  |  |
| zvládá odraz z můstku a roznožku přes kozu našíř | přeskok |  |  |
| podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonu při šplhu na tyči | šplh na tyči |  |  |
| předvede jednoduché obraty a rovnovážné polohy | kladina (dívky) |  |  |
| **5. Kondiční cvičení** | |  |  |
| dodržuje zásady kruhového tréninku, přizpůsobuje se podmínkám a pokynům učitele | kruhový trénink |  |  |
| používá správným způsobem tělocvičné náčiní a nářadí (švihadlo, plné míče, činky, bosu, lavičky, stupínky, žebřiny, závěsné systémy TRX) | cvičení na nářadí a s náčiním |  |  |
| vysvětlí správné držení těla, provádí cviky na jeho podporu, dodržuje techniku provedení protahovacích cviků, při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku a správné dýchání, vyhodnocuje zlepšení své fyzické kondice | posilovací, kompenzační, relaxační a protahovací cvičení |  |  |
| dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních | úpoly (ve dvojicích, ve skupinách) |  |  |