Základní škola Holýšov, příspěvková organizace

Tematický plán

**Tělesná výchova, 6. ročník dívky**

|  |  |
| --- | --- |
| **Měsíc** | **Učivo** |
| Září | Organizace, bezpečnost  Atletika – ověření výkonnosti po prázdninách, běžecká abeceda, nácvik startů z bloků, skok daleký, hod kriketovým míčkem, taktika delších běhů (600m), atletické hry  Vybíjená – základní pravidla, na kapitány, s plněním úkolů, s posilováním,…  Hry pro zpestření - kin ball, badminton, frisbee, softball, ping-pong |
| Říjen | Atletika – skok vysoký, hod kriketovým míčkem  Přehazovaná  Hry pro zpestření - kin ball, badminton, frisbee, softball, ping-pong |
| Listopad | Basketbal – herní činnosti jednotlivce, základní pravidla  Přehazovaná  Sportovní gymnastika  Posilování – kruhový trénink, plné míče, švihadla, překážkové dráhy  Hry pro zpestření - kin ball, badminton, frisbee, softball, ping-pong |
| Prosinec | Atletika – skok vysoký  Házená – herní činnost jednotlivce, základní pravidla  Sportovní gymnastika  Posilování – kruhový trénink, kondiční cvičení na hudbu  Hry pro zpestření - kin ball, badminton, frisbee, softball, ping-pong |
| Leden | Basketbal – herní činnost jednotlivce  Přehazovaná  Vybíjená – na třetího, všichni proti všem,….  Posilování – švihadla, překážkové dráhy  Hry pro zpestření - kin ball, badminton, frisbee, softball, ping-pong |
| Únor | Házená – herní činnost jednotlivce  Přehazovaná  Vybíjená – na třetího, všichni proti všem, ….  Hry pro zpestření - kin ball, badminton, frisbee, softball, ping-pong |
| Březen | Basketbal – herní činnost jednotlivce, variabilní provoz  Volejbal – herní činnost jednotlivce  Sportovní gymnastika  Hry pro zpestření - kin ball, badminton, frisbee, softball, ping-pong |
| Duben | Atletika – skok daleký, hod kriketovým míčkem  Házená – herní činnost jednotlivce  Sportovní gymnastika  Hry pro zpestření - kin ball, badminton, frisbee, softball, ping-pong |
| Květen | Atletika – větší důraz na výkony než na jaře, příprava na soutěže, skok daleký, hod kriketovým míčkem, štafetová předávka, sprint, vytrvalost  Volejbal – herní činnost jednotlivce  Hry pro zpestření – kin ball, badminton, frisbee, softball, ping-pong |
| Červen | Atletika – sprint, atletické hry, skok vysoký  Volejbal – herní činnost jednotlivce  Vybíjená – na třetího, všichni proti všem  Hry pro zpestření - kin ball, badminton, frisbee, softball, ping-pong |

* Během školního roku bude do hodin TV častěji zařazován pobyt v přírodě a turistika do blízkého okolí školy.
* Digitální kompetence budou rozvíjeny v rámci zpracování výsledků výkonů a soutěží.