

MENSA GYMNAZIUM, o.p.s.  
TEMATICKÉ PLÁNY

TEMATICKÝ PLÁN (ŠR 2018/19)

<b>PŘEDMĚT</b>	Tělesná výchova
<b>TŘÍDA/SKUPINA</b>	Prima
<b>VYUČUJÍCÍ</b>	Aleš Presl
<b>ČASOVÁ DOTACE</b>	4 hodiny/týdně
<b>UČEBNICE (UČEB. MATERIÁLY) - ZÁKLADNÍ</b>	tělocvična, venkovní areál s atletickou dráhou, sportovní areály
<b>POZN. (UČEBNÍ MATERIÁLY DOPLŇKOVÉ aj.)</b>	

# MENSA GYMNAZIUM, o.p.s.

## TEMATICKÉ PLÁNY

Tematický celek	Výstupy	Téma	Klíčové kompetence
	<i>Prima</i>		
Zdravý způsob života - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	uplatňuje vhodné a bezpečné chování při sportovních aktivitách a činnostech	poučení o bezpečnosti a chování v hodinách TV, při jednotlivých sportech	
	adekvátně reaguje v situaci úrazu sebe i spolužáka	pozor na zneužití síly (skryté násilí, šikana)	
Plavání	uplatňuje vhodné a bezpečné chování v plaveckém areálu	základní plavecká výuka, základní plavecké dovednosti - hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí; základy plaveckých způsobů, správné dýchání, dodržování bezpečnosti (prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím)	
Pohybové hry	jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví	tradiční i netradiční pohybové hry zařazené do úvodních částí hodin,	
Fotbal / Florbal / Basketbal / Přehazovaná		pravidla hry, historie a současnost daného sportu	
	spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	základní technika - herní činnosti jednotlivce	
		různé formy hry, průpravné hry	
	posoudí provedení osvojované pohybové činnosti  zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti	dodržování pravidel a bezpečnosti při hře	
Gymnastika		kompensační cvičení, cvičení s náčiním, na nářadí, akrobacie	
		cvičení prostrná a se švihadly	
Atletika		základy atletiky (běžecká abeceda)	
		rozvoj rychlosti a obratnosti, koordinace	
		drobná sprinterská cvičení	
		atletické disciplíny a soutěže	
Cvičení na hudbu		základy aerobiku - zařazení do rozcvičení	

## MENSA GYMNÁZIUM, o.p.s. TEMATICKÉ PLÁNY

Výchova ke zdraví, význam pohybu pro zdraví	zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje při rekreačních činnostech	rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců	
	dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky	výživa a zdraví, tělesná a duševní hygiena	
	projevuje odpovědný vztah k sobě samému	dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví	

### **Hodnocení**

#### Zásady dílčího a celkového hodnocení

Váhou 1,0 budou hodnoceny výstupy. Dílčí hodnocení z gymnastiky, atletiky apod. bude hodnoceno s váhou 0,5. Aktivita, rozvíjení a nástup bude mít váhu 0,25.

#### Hodnocení aktivity

V každém čtvrtletí bude každý student hodnocen známkou za aktivitu v daném čtvrtletí. Individuálně pak student může získat známku za aktivitu z různých disciplín.

#### Pomůcky, bezpečnost, způsob/y komunikace apod.

Na každou hodinu bude mít student vhodné oblečení na TV a bude dodržovat zásady bezpečnosti, dodržování sportovních pravidel.