

MENSA GYMNAZIUM, o.p.s.
TEMATICKÉ PLÁNY

TEMATICKÝ PLÁN (ŠR 2018/19)

PŘEDMĚT	Tělesná výchova
TŘÍDA/SKUPINA	Kvinta, Septima, Sexta, Oktáva/ Dívky
VYUČUJÍCÍ	Aleš Presl
ČASOVÁ DOTACE	2 hodiny/týdně
UČEBNICE (UČEB. MATERIÁLY) - ZÁKLADNÍ	tělocvična, venkovní areál s atletickou dráhou
POZN. (UČEBNÍ MATERIÁLY DOPLŇKOVÉ aj.)	

MENSA GYMNÁZIUM, o.p.s. TEMATICKÉ PLÁNY

Tematický celek	Výstupy	Téma	Klíčové kompetence
	<i>Dívky</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	
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 a jejich modifikace	
Fotbal / Florbal / Basketbal / Volejbal	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	
Atletika		cvičení prostná a se švihadly	
		rozvoj rychlosti a obratnosti, koordinace	
		základy atletiky (běžecká abeceda)	
		drobná sprinterská cvičení	
		atletické disciplíny a soutěže	
Cvičení na hudbu		zařazení do rozcvičení	
		základy tanců	
		aerobic, fitness	
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	
	dává do souvislostí 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	
Úpoly	základy sebeobrany	posilovací cvičení	

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, rozcvičení 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.