

MENSA GYMNAZIUM, o.p.s.  
TEMATICKÉ PLÁNY

TEMATICKÝ PLÁN (ŠR 2018/19)

<b>PŘEDMĚT</b>	Tělesná výchova
<b>TŘÍDA/SKUPINA</b>	Kvarta
<b>VYUČUJÍCÍ</b>	Aleš Presl
<b>ČASOVÁ DOTACE</b>	2 hodiny/týdně
<b>UČEBNICE (UČEB. MATERIÁLY) - ZÁKLADNÍ</b>	tělocvična, venkovní areál s atletickou dráhou
<b>POZN. (UČEBNÍ MATERIÁLY DOPLŇKOVÉ aj.)</b>	

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

Tematický celek	Výstupy	Téma	Klíčové kompetence
	Kvarta		
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 / Házená / 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		komenzační 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	
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	

# MENSA GYMNÁZIUM, o.p.s.

## TEMATICKÉ PLÁNY

### 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, rozevření 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.