

Střední škola automobilní Ústí nad Orlicí
Studium formou kurzu jednotlivých předmětů (KJP)

TĚLESNÁ VÝCHOVA
Tematický plán

Školní rok: 2020-2021

Obor: Dopravní prostředky

Vyučující: PhDr. Vlastimil Kolář

Počet hodin: 5h

Hodina	Tematický celek, téma	Poč. hod.
1	Bezpečnost, chování a hygiena při TV, stručná historie TK, stručná pravidla míčových a sportovních her (kopaná, basketbal, florbal, házená, futsal, volejbal, softball, baseball), stručná pravidla a zásady individuálních sportů (lyžování, cyklistika, plavání, tenis, duatlon, triatlon), stručné základy anatomie lidského těla, výživa (pitný režim, zdroje energie, péče o zdraví)	
2	Sportovní hry – fotbal, florbal (základy individuální techniky, hra)	
3	Gymnastika – prostná, přeskok, hrazda, šplh (tyč, lano)	
4	Atletická příprava – atletická abeceda, starty, akcelerace, úpoly, kondiční cvičení – kruhový trénink	
5	Sportovní hry – basketbal, volejbal (základy individuální techniky, hra)	

Zpracoval: PhDr. Vlastimil Kolář