

Střední škola automobilní Ústí nad Orlicí

Studium formou kurzu jednotlivých předmětů /KJP/

Tematický plán vyučovacího předmětu

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Školní rok: 2023-2024

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 – athletic. abeceda, starty, akcelerace, úpoly, kondiční cvičení – kruhový trénink	
5	Sportovní hry – basketbal, volejbal /základy individuální techniky, hra/	

Zpracoval: **PhDr. Vlastimil Kolář**