

Střední odborná škola NET OFFICE Orlová, spol. s.r.o.

Studijní obor: 26-47-M/ 003 informační technologie

Tématický plán

Předmět	Tělesná výchova
Ročník	1
Školní rok	2008/2009
Vyučující	Mgr. R. Funk,
Hodinová dotace roční	60
Hodinová dotace týdenní	2

<u>Měsíc</u>	<u>Téma</u>	<u>Hodinová dotace</u>
Září	1. Atletika	6
	1.1. – zdokonalování techniky běhů, startů a hodů	3
	1.2. – kondiční běh, testy atletických disciplín	3
říjen, listopad,	2. Sportovní hry.	14
	2.1. - Sálová kopaná -hra, diagnostika dovedností	2
	2.2. - Volejbal - nácvik herních činností jednotlivce	8
	- odbití míče obouruč vrchní, spodní, jednoruč	
	- nahrávky, podání, zpracování podání, hra na síti	
	- hra	
	2.3. - Florbal - herní kombinace, hra	2
	3.3. - Házená - základy, přihrávky, střelba, činnost brankáře, hra	2
prosinec,	3. Sportovní gymnastika	6
leden	3.1. – opakování a zdokonalení gymn.prvků, prostná, přeskok	4
únor	3.2. – hodnocení – sestava prostná, přeskok	1
	3.3. - hrazda, kruhy	1
	(<i>lyžařský výcvik</i>)	(30)
	4. Gymnastika a tanec – DÍVKY, úpolové a silové sporty CH	4
	4.1. - kladina, nácvik, cvičení s hudbou	4
	5. Sportovní hry CH	6
	5.1. – kopaná – herní kombinace	2
	5.2. - - hra	2
	5.3. – volejbal – hra	2
březen	6. sportovní hry	6
	6.1. – basketball – herní činnosti jednotlivce, kombinace	3
	6.2.- - protiútok, osobní obrana, utkání	3
duben	7. Sportovní hry	6
	7.1. – košíková	2
	7.2. – odbíjená	2
	7.3. – fotbal	2
květen	8. Atletika, rekreační sporty	6
	8.1. – Kondiční běh, testy	4
	8.2. – Tenis, nohejbal, volejbal	2
červen	9. Rekreační sporty (tenis, nohejbal, volejbal)	6

Střední odborná škola NET OFFICE Orlová , spol. s.r.o.

Studijní obor : 26-47-M/ 003 informační technologie

Tématický plán

Předmět	Tělesná výchova
Ročník	2
Školní rok	2008/2009
Vyučující	Mgr. Foman FUNK
Hodinová dotace roční	60
Hodinová dotace týdenní	2

<u>Měsíc</u>	<u>Téma</u>	<u>Hodinová dotace</u>
Září	1. Atletika	6
	1.1. – zdokonalování techniky běhů, startů a hodů	3
	1.2. – kondiční běh, testy atletických disciplín	3
říjen, listopad,	2. Sportovní hry.	14
	2.1. - Sálová kopaná -hra	2
	2.2. - Volejbal - opakování uč.I.roč.	2
	- příjem podání. Kombinace s nahrávačem, smeč, blok	6
	- hra	
	2.3. – Florbal - herní kombinace, hra	2
	3.3. - Házená - přihrávky, střelba, herní kombinace, hra	2
prosinec,	3. Sportovní gymnastika	6
leden	3.1. – opakování a zdokonalení gymn.prvků, prostná, přeskok	4
únor	3.2. – hodnocení – sestava prostná, přeskok	1
	3.3. - hrazda, kruhy	1
	4. Gymnastika a tanec – <u>DÍVKY, úpolové a silové sporty CH</u>	4
	4.1. - kladina, nácvik, cvičení s hudbou	4
	5. Sportovní hry CH	6
	5.1. – kopaná – herní kombinace	2
	5.2. - - hra	2
	5.3. – volejbal – hra	2
březen	6. sportovní hry	6
	6.1. – basketball – herní činnosti jednotlivce, kombinace	3
	6.2.- - protiútok, zónová obrana, utkání	3
duben	7. Sportovní hry	6
	7.1. – košíková	2
	7.2. – odbíjená	2
	7.3. – fotbal	2
květen	8. Atletika, rekreační sporty	6
	8.1. – Kondiční běh, testy	4
	8.2. – Tenis, nohejbal, volejbal	2
červen	9. Rekreační sporty (tenis, nohejbal, volejbal)	6
	(turistický kurz)	(30)

Střední odborná škola NET OFFICE Orlová, spol. s.r.o.

Studijní obor: 26-47-M/ 003 informační technologie

Tématický plán

Předmět	Tělesná výchova
Ročník	3
Školní rok	2008/2009
Vyučující	Mgr. R. Funk,
Hodinová dotace roční	60
Hodinová dotace týdenní	2

Měsíc	Téma	Hodinová dotace
Září	1. Atletika	6
	1.1. – zdokonalování techniky běhů, startů a hodů	3
	1.2. – kondiční běh, testy atletických disciplín	3
říjen, listopad,	2. Sportovní hry.	14
	2.1. - Sálovová kopaná -hra	2
	2.2. - Volejbal - opakování uč.II.roč.	2
	- příjem podání, kombinace, nahrávky, smeč, blok	6
	- hra	
	2.3. – Florbal - herní kombinace, hra	2
	3.3. - Házená - přihrávky, střelba, herní kombinace, hra	2
prosinec,	3. Sportovní gymnastika	6
leden	3.1. – opakování a zdokonalení gymn.prvků, prostná, přeskok	4
únor	3.2. – hodnocení – sestava prostná, přeskok	1
	3.3. - hrazda, kruhy	1
	4. Gymnastika a tanec – DÍVKY, úpolové a silové sporty CH	4
	4.1. - kladina, nácvik, cvičení s hudbou, aerobní cvičení	
4	5. Sportovní hry CH	6
	5.1. – kopaná – herní kombinace	2
	5.2. - - hra	2
	5.3. – volejbal – hra	2
březen	6. sportovní hry	6
	6.1. – basketball – herní činnosti jednotlivce, kombinace	3
	6.2.- - útok, zónová a osobní obrana, střelba, utkání	3
duben	7. Sportovní hry	6
	7.1. – košíková	2
	7.2. – odbíjená	2
	7.3. – fotbal	2
květen	8. Atletika, rekreační sporty	6
	8.1. – Kondiční běh, testy	4
	8.2. – Tenis, nohejbal, volejbal	2
červen	9. Rekreační sporty (tenis, nohejbal, volejbal)	6

Střední odborná škola NET OFFICE Orlová, spol. s.r.o.

Studijní obor : 26-47-M/ 003 informační technologie

Tématický plán

Předmět	Tělesná výchova
Ročník	4
Školní rok	2008/2009
Vyučující	Mgr. R. Funk,
Hodinová dotace roční	60
Hodinová dotace týdenní	2

Měsíc	Téma	Hodinová dotace
Září	1. Atletika	6
	1.1. – zdokonalování techniky běhů, startů a hodů	3
	1.2. – kondiční běh, testy atletických disciplín	3
říjen, listopad,	2. Sportovní hry.	14
	2.1. - Sálová kopaná -hra, diagnostika dovedností	2
	2.2. - Volejbal - nácvik herních činností jednotlivce	8
	- odbití míče obouruč vrchní, spodní, jednoruč	
	- nahrávky, podání, zpracování podání, hra na síti	
	- hra	
	2.3. – Florbal - herní kombinace, hra	2
	3.3. - Házená - základy, přihrávky, střelba, činnost brankáře, hra	2
prosinec,	3. Sportovní gymnastika	6
leden	3.1. – opakování a zdokonalení gymn.prvků, prostná, přeskok	4
únor	3.2. – hodnocení – sestava prostná, přeskok	1
	3.3. - hrazda, kruhy	1
	4. Gymnastika a tanec – DÍVKY, úpolové a silové sporty CH	4
	4.1. - kladina, nácvik, cvičení s hudbou	4
	5. Sportovní hry CH	6
	5.1. – kopaná – herní kombinace	2
	5.2. - - hra	2
	5.3. – volejbal – hra	2
březen	6. sportovní hry	6
	6.1. – basketball – herní činnosti jednotlivce, kombinace	3
	6.2.- - protiútok, osobní obrana, utkání	3
duben	7. Sportovní hry	6
	7.1. – košíková	2
	7.2. – odbíjená	2
	7.3. – fotbal	2
květen	8. Atletika, rekreační sporty	6
	8.1. – Kondiční běh, testy	4
	8.2. – Tenis, nohejbal, volejbal	2
červen	9. Rekreační sporty (tenis, nohejbal, volejbal)	6

Schválené a doporučené učebnice: --

Zpracováno na základě osnov vydaných MŠMT ČR dne 23.5.1996, č.j. 19891/96-50

V Orlové dne: 1. 9. 2008

Schváleno v metodickém sdružení dne:

Podpis ředitele školy:

Zpracoval: Mgr. Roman Funk

30.08. 2008

Podpis předsedy metod. sdružení: