**Roční plán práce 2023/2024**

**Třída: VIII. A/B - chlapci Předmět: Tělesná výchova**

**Vyučující: Michal Urbanec Počet hodin týdně: 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Učivo** | **Očekávané výstupy** | **poznámka** |
| Poučení o bezpečnostiPořadová cvičeníŠtafetové hryAtletika – 60m, 250m, 500m, 1500m, štafetový běh, přespolní běh, hod míčkem, vrh koulí, skok do dálky, skok vysokýKondiční, koordinační, kompenzační cvičení, cvičení na stanovištích, protahovací cvičení, strečinkSportovní hry - florbal, basketbal, volejbal, kopaná, malá kopaná, házená, softbal, ringo, badmintonŠplh – tyč, lanoÚpolyPosilování – kruhový trénink, cvičení na stanovištíchGymnastika - prostná, přeskok – koza, švédská bedna, hrazda, kruhy, kladina, rovnovážná cvičeníAkrobatické cvičení - překážková dráha, trampolínaZávodivé hry, pohybové a průpravné hryNetradiční sportovní hry – freesbee, … | Zná atletické disciplínyZná míčové hryZískává speciální obratnost pro sportovní gymnastikuProvádí činnost ke splnění očekávaných výstupůZná pravidla vybraných sportovních her |  |