**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 bezpečnosti  Pořadová cvičení  Štafetové hry  Atletika – 60m, 250m, 500m, 1500m, štafetový běh, přespolní běh, hod míčkem, vrh koulí, skok do dálky, skok vysoký  Kondiční, koordinační, kompenzační cvičení, cvičení na stanovištích, protahovací cvičení, strečink  Sportovní hry - florbal, basketbal, volejbal, kopaná, malá kopaná, házená, softbal, ringo, badminton  Šplh – tyč, lano  Úpoly  Posilování – kruhový trénink, cvičení na stanovištích  Gymnastika - prostná, přeskok – koza, švédská bedna, hrazda, kruhy, kladina, rovnovážná cvičení  Akrobatické cvičení - překážková dráha, trampolína  Závodivé hry, pohybové a průpravné hry  Netradiční sportovní hry – freesbee, … | Zná atletické disciplíny  Zná míčové hry  Získává speciální obratnost pro sportovní gymnastiku  Provádí činnost ke splnění očekávaných výstupů  Zná pravidla vybraných sportovních her |  |