

Roční plán práce na školní rok 2023/2024

Třída: VII. B (dívky)

Vyučující: Kristýna Danielová

Předmět: Tělesná výchova

Počet hodin týdně: 2

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
Atletika – běh na 60m, 500m, přespolní běh – hod kriketovým míčkem – skok daleký – skok vysoký - nůžky – nízký start – atletická abeceda, rovinky	- zná základní pravidla atletických disciplín - orientuje se v atletických disciplínách - ovládá základní technické dovednosti	
Sportovní hry – přehazovaná – ringo – basketbal – házená – vybíjená – fotbal – florbal – softball	- dodržuje základní pravidla sportovních her, fair play - ovládá základní herní dovednosti - spolupracuje s družstvem	
Gymnastika – prostná – kotoul vpřed, stoj na rukou, přemet stranou – kladinka a kladina – rovnovážná cvičení – hrazda - toč vpřed, výmyk – přeskok – skrčka, roznožka	- zná posilovací cviky a cviky na rozvoj pohyblivosti - ovládá správné držení těla - umí základní gymnastické prvky	
Kondiční cvičení – lavičky – žebřiny – plný míč – šplh na tyči – švihadlo – kruhový trénink	- rozvíjí svou fyzickou zdatnost - zná kompenzační cviky, chápe jejich význam	
Soutěže družstev, štafetové hry	- spolupracuje s družstvem, dodržuje pravidla fair play	
Rytmická gymnastika, aerobik	- rozvíjí koordinaci - pohybuje se v rytmu	