

Roční plán práce na školní rok 2023/2024

Třída: VIII.B

Vyučující: Kristýn Danielová

Předmět: Tělesná výchova- dívky

Počet hodin týdně: 2

Učivo	Očekávané výstupy	Poznámka
Atletika <ul style="list-style-type: none">– běh na 60m, 750m, přespolní běh– štafetová předávka, štafetový běh– vrh koulí – sun– skok do dálky - závěs– skok vysoký – nůžky, flop	<ul style="list-style-type: none">- ovládá pravidla atletických disciplín- orientuje se v atletických disciplínách- ovládá technické dovednosti	
Sportovní hry <ul style="list-style-type: none">– basketbal– volejbal– softball– florbal– ringo– přehazovaná– fotbal– vybíjená	<ul style="list-style-type: none">– dodržuje základní pravidla sportovních her, fair play– ovládá základní a rozšiřující herní dovednosti– spolupracuje s družstvem	
Gymnastika <ul style="list-style-type: none">– prostná – stoj na rukou, přemet stranou– kladina – rovnovážná cvičení– hrazda - toč vpřed, toč jízdo vpřed, výmyk– přeskok – skrčka, roznožka	<ul style="list-style-type: none">– zná posilovací cviky a cviky na rozvoj pohyblivosti– ovládá správné držení těla– ovládá základní a navazující gymnastické prvky– umí vytvořit vlastní pohybovou sestavu	
Kondiční cvičení <ul style="list-style-type: none">– lavičky– žebřiny– plný míč– činky– šplh na laně– kruhový trénink	<ul style="list-style-type: none">– rozvíjí svou fyzickou zdatnost– zná kompenzační cviky, chápe jejich význam	
Soutěže družstev, štafetové hry	<ul style="list-style-type: none">– spolupracuje s družstvem– dodržuje zásady fair play	
Rytmická gymnastika, aerobik	<ul style="list-style-type: none">– rozvíjí koordinaci– pohybuje se v rytmu– umí vytvořit vlastní pohybovou sestavu	