

## Roční plán práce 2022/2023

**Třída: IX. A/B**

**Vyučující: Dušan Žvábek**

**Předmět: Tělesná výchova**

**Počet hodin týdně: 2**

<b>Učivo</b>	<b>Očekávané výstupy</b>	<b>poznámka</b>
Poučení o bezpečnosti	Zná atletické disciplíny	
Pořadová cvičení	Zná míčové hry	
Štafetové hry	Získává speciální obratnost pro sportovní gymnastiku	
Atletika – 60m, 250m, 500m, 1500m, štafetový běh, přespolní běh, hod míčkem, vrh koulí, skok do dálky, skok vysoký	Provádí činnost ke splnění očekávaných výstupů	
Kondiční, koordinační, kompenzační cvičení, cvičení na stanovištích, protahovací cvičení, strečink	Zná pravidla vybraných sportovních her	
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, ...		