Roční plán práce na školní rok 2022/2023

Třída: IX. A
Vyučující: Kristýna Danielová

Předmět: Tělesná výchova
Počet hodin týdně: 2

Učivo	**Očekávané výstupy**	**Poznámka**
Atletika − běh na 60m, 750m, přespolní běh − štafetová předávka, štafetový běh − vrh koulí - sun − skok do dálky - závěs − skok vysoký – nůžky, flop	- zná pravidla atletických disciplín - orientuje se v atletických disciplínách - ovládá technické dovednosti	
Sportovní hry − basketbal − volejbal − florbal − fotbal − softball − házená − ringo	− dodržuje pravidla sportovních her, fair play − ovládá základní a rozšiřující herní dovednosti − spolupracuje s družstvem	
Gymnastika − prostná – stoj na rukou, přemet stranou − kladina – rovnovážná cvičená − hrazda - toč vpřed, toč jízdmo vpřed, výmyk − přeskok – skrčka, roznožka	− zná posilovací cviky a cviky na rozvoj pohyblivosti − ovládá správné držení těla − ovládá základní a navazující gymnastické prvky − vytvoří vlastní pohybovou sestavu	
Kondiční cvičení − lavičky − žebřiny − plný míč − činky − šplh na laně − 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 − vytvoří vlastní pohybovou sestavu	