

Roční plán práce na školní rok 2022/2023

Třída: IX. C

Vyučující: Kristýna Danielová

Předmět: Tělesná výchova

Počet hodin týdně: 2

| Učivo | Očekávané výstupy | Poznámka |
|---|--|----------|
| <p>Atletika</p> <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"> - zná pravidla atletických disciplín - orientuje se v atletických disciplínách - ovládá technické dovednosti | |
| <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - basketbal - volejbal - florbal - fotbal - softball - házená - ringo | <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje pravidla sportovních her, fair play - ovládá základní a rozšiřující herní dovednosti - spolupracuje s družstvem | |
| <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - prostná – stoj na rukou, přemet stranou - kladina – rovnovážná cvičená - 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 - vytvoří vlastní pohybovou sestavu | |
| <p>Kondiční cvičení</p> <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 | |
| <p>Soutěže družstev, štafetové hry</p> | <ul style="list-style-type: none"> - spolupracuje s družstvem, dodržuje pravidla fair play | |
| <p>Rytmická gymnastika, aerobik</p> | <ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí koordinaci - pohybuje se v rytmu - vytvoří vlastní pohybovou sestavu | |