

## Roční plán práce 2021/2022

**Třída: IX. A**  
**Vyučující: Michal Vrobel**

**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	
Atletika – 60m, 250m, 500m, 1500m, štafetový běh, přespolní běh, hod míčkem, vrh koulí, skok do dálky, skok vysoký, hod oštěpem, hod diskem	Získává speciální obratnost pro sportovní gymnastiku	
Kondiční, koordinační, kompenzační cvičení, cvičení na stanovištích, protahovací cvičení, strečink	Provádí činnost ke splnění očekávaných výstupů	
Sportovní hry - florbal, basketbal, volejbal, kopaná, malá kopaná, házená, softbal, ringo, badminton	Zná pravidla vybraných sportovních her	
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, ringo, badminton, ..		