

Roční plán práce 2020/2021

Třída: IX. B
Vyučující: Michal Vrobel

Předmět: Tělesná výchova
Počet hodin týdně: 2

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
<p>Poučení o bezpečnosti</p> <p>Pořadová cvičení</p> <p>Atletika – 60m, 250m, 500m, 1500m, štafetový běh, přespolní běh, hod míčkem, vrh koulí, skok do dálky, skok vysoký, hod oštěpem, hod diskem</p> <p>Kondiční, koordinační, kompenzační cvičení, cvičení na stanovištích, protahovací cvičení, strečink</p> <p>Sportovní hry - florbal, basketbal, volejbal, kopaná, malá kopaná, házená, softbal, ringo, badminton</p> <p>Šplh – tyč, lano</p> <p>Úpoly</p> <p>Posilování – kruhový trénink, cvičení na stanovištích</p> <p>Gymnastika - prostná, přeskok – koza, švédská bedna, hrazda, kruhy, kladina, rovnovážná cvičení</p> <p>Akrobatické cvičení - překážková dráha, trampolína</p> <p>Závodivé hry, pohybové a průpravné hry</p> <p>Netradiční sportovní hry – freesbee, ...</p>	<p>Zná atletické disciplíny</p> <p>Zná míčové hry</p> <p>Získává speciální obratnost pro sportovní gymnastiku</p> <p>Provádí činnost ke splnění očekávaných výstupů</p> <p>Zná pravidla vybraných sportovních her</p>	