

## Roční plán práce 2019/2020

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

**Předmět: Tělesná výchova**  
**Počet hodin týdně: 2**

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