

Roční plán práce

Třída: IX. B

Vyučující: Kateřina Motyčková

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 jízdo 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	