

Roční plán práce na školní rok 2021/2022

Třída: IX. C

Vyučující: Lucie Březinová

Předmět: Tělesná výchova

Počet hodin týdně: 2

Učivo	Očekávané výstupy	Poznámka
Atletika <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	
Sportovní hry <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	
Gymnastika <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	
Kondiční cvičení <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	
Soutěže družstev, štafetové hry	<ul style="list-style-type: none">- spolupracuje s družstvem, dodržuje pravidla fair play	
Rytmická gymnastika, aerobik	<ul style="list-style-type: none">- rozvíjí koordinaci- pohybuje se v rytmu- vytvoří vlastní pohybovou sestavu	