

## 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
<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh na 60m, 750m, přespolní běh</li> <li>- štafetová předávka, štafetový běh</li> <li>- vrh koulí - sun</li> <li>- skok do dálky - závěs</li> <li>- skok vysoký – nůžky, flop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zná pravidla atletických disciplín</li> <li>- orientuje se v atletických disciplínách</li> <li>- ovládá technické dovednosti</li> </ul>	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- basketbal</li> <li>- volejbal</li> <li>- florbal</li> <li>- fotbal</li> <li>- softball</li> <li>- házená</li> <li>- ringo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje pravidla sportovních her, fair play</li> <li>- ovládá základní a rozšiřující herní dovednosti</li> <li>- spolupracuje s družstvem</li> </ul>	
<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prostná – stoj na rukou, přemet stranou</li> <li>- kladina – rovnovážná cvičená</li> <li>- hrazda - toč vpřed, toč jízdo vpřed, výmyk</li> <li>- přeskok – skrčka, roznožka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zná posilovací cviky a cviky na rozvoj pohyblivosti</li> <li>- ovládá správné držení těla</li> <li>- ovládá základní a navazující gymnastické prvky</li> <li>- vytvoří vlastní pohybovou sestavu</li> </ul>	
<p>Kondiční cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lavičky</li> <li>- žebřiny</li> <li>- plný míč</li> <li>- činky</li> <li>- šplh na laně</li> <li>- kruhový trénink</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjí svou fyzickou zdatnost</li> <li>- zná kompenzační cviky, chápe jejich význam</li> </ul>	
<p>Soutěže družstev, štafetové hry</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spolupracuje s družstvem, dodržuje pravidla fair play</li> </ul>	
<p>Rytmická gymnastika, aerobik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjí koordinaci</li> <li>- pohybuje se v rytmu</li> <li>- vytvoří vlastní pohybovou sestavu</li> </ul>	