

Roční plán práce 2026/2027

Třída: IX. A/B/C
Vyučující: Iveta Kopečná

Předmět: Tělesná výchova
Počet hodin týdně: 2

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
Poučení o bezpečnosti	Používá vhodné oblečení,	
Pořadová cvičení	dodržuje pravidla	
Štafetové, závodivé, pohybové a průpravné hry	bezpečnosti.	
Atletika – 60 m, 250 m, 500 m, 1500 m, štafetový	Zvládá vést rozsvičku a	
běh, přespolní běh, hod míčkem, vrh koulí, skok	chápe význam prevence	
daleký, skok vysoký, atletická abeceda, rovinky,	zranění.	
nízký start	Získává speciální obratnost	
Kondiční, koordinační, kompenzační a protahovací	pro sportovní gymnastiku a	
cvičení, strečink	zvládne technicky správně	
Míčové hry – florbal, basketbal, volejbal, kopaná,	předvést požadované prvky.	
malá kopaná, házená, softbal, ringo, badminton,	Zná atletické disciplíny a	
vybíjená	zvládne je technicky	
Netradiční sportovní hry – freesbee, ...	správně převést.	
Šplh – tyč, lano	Zná pravidla míčových her.	
Švihadlo	Zná pravidla vybraných	
Úpoly	sportovních her.	
Posilování – kruhový trénink, cvičení na stanovištích	Respektuje zásady fair play	
Gymnastika	a spolupracuje v týmu.	
- prostná – kotoul vpřed a vzad, přemet	Provádí činnosti ke splnění	
- koza, švédská bedna – skrčka, roznožka	očekávaných výstupů.	
- hrazda – toč vpřed, výmyk, toč jízdo vpřed		
- kladina – rovnovážná cvičení		
- kruhy		
Rytmická gymnastika, aerobik		
Akrobatické cvičení – překážková dráha, trampolína		