Roční plán práce 2026/2027

Třída: VII. A/B **Předmět: Tělesná výchova**
Vyučující: Iveta Kopečná **Počet hodin týdně: 2**

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