**Roční plán práce 2024/2025**

**Třída: IX. 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  Sportovní 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, rondát * koza, švédská bedna – skrčka, roznožka * hrazda – toč vpřed, výmyk, toč jízdmo vpřed * 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. |  |