**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 bezpečnostiPořadová cvičeníŠtafetové, závodivé, pohybové a průpravné hryAtletika – 60 m, 250 m, 500 m, 1500 m, štafetový běh, přespolní běh, hod míčkem, vrh koulí, skok daleký, skok vysoký, atletická abeceda, rovinky, nízký startKondiční, koordinační, kompenzační a protahovací cvičení, strečinkSportovní hry – florbal, basketbal, volejbal, kopaná, malá kopaná, házená, softbal, ringo, badminton, vybíjenáNetradiční sportovní hry – freesbee, …Šplh – tyč, lanoŠvihadloÚpolyPosilování – kruhový trénink, cvičení na stanovištíchGymnastika * 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, aerobikAkrobatické 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. |  |