

Roční plán práce 2024/2025

Třída: IX. C
Vyučující: Michal Vrobel

Předmět: Tělesná výchova
Počet hodin týdně: 2

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
Poučení o bezpečnosti	Zná atletické disciplíny	
Pořadová cvičení	Zná míčové hry	
Atletika – 60m, 250m, 500m, 1500m, štafetový běh, přespolní běh, hod míčkem, vrh koulí, skok do dálky, skok vysoký, hod oštěpem, hod diskem	Získává speciální obratnost pro sportovní gymnastiku	
Kondiční, koordinační, kompenzační cvičení, cvičení na stanovištích, protahovací cvičení, strečink	Provádí činnost ke splnění očekávaných výstupů	
Sportovní hry - florbal, basketbal, volejbal, kopaná, malá kopaná, házená, softbal, ringo, badminton	Zná pravidla vybraných sportovních her	
Šplh – tyč, lano		
Úpoly		
Posilování – kruhový trénink, cvičení na stanovištích		
Gymnastika - prostná, přeskok – koza, švédská bedna, hrazda, kruhy, kladina, rovnovážná cvičení		
Akrobatické cvičení - překážková dráha, trampolína		
Závodivé hry, pohybové a průpravné hry		
Netradiční sportovní hry – freesbee, ringo, badminton, ..		