

Roční plán práce 2024/2025

Třída: IX. C
Vyučující: Iveta Kopečná

Předmět: Tělesná výchova
Počet hodin týdně: 2

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
<p>Poučení o bezpečnosti</p> <p>Pořadová cvičení</p> <p>Štafetové, závodivé, pohybové a průpravné hry</p> <p>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</p> <p>Kondiční, koordinační, kompenzační a protahovací cvičení, strečink</p> <p>Sportovní hry – florbal, basketbal, volejbal, kopaná, malá kopaná, házená, softbal, ringo, badminton, vybíjená</p> <p>Netradiční sportovní hry – freesbee, ...</p> <p>Šplh – tyč, lano</p> <p>Švihadlo</p> <p>Úpoly</p> <p>Posilování – kruhový trénink, cvičení na stanovištích</p> <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - prostná – kotoul vpřed a vzad, přemet stranou, stoj na ruce, rondát - koza, švédská bedna – skrčka, roznožka - hrazda – toč vpřed, výmyk, toč jízdo vpřed - kladina – rovnovážná cvičení - kruhy <p>Rytmická gymnastika, aerobik</p> <p>Akrobatické cvičení – překážková dráha, trampolína</p>	<p>Používá vhodné oblečení, dodržuje pravidla bezpečnosti.</p> <p>Zvládá vést rozcvičku a chápe význam prevence zranění.</p> <p>Získává speciální obratnost pro sportovní gymnastiku a zvládne technicky správně předvést požadované prvky.</p> <p>Zná atletické disciplíny a zvládne je technicky správně převést.</p> <p>Zná pravidla míčových her.</p> <p>Zná pravidla vybraných sportovních her.</p> <p>Respektuje zásady fair play a spolupracuje v týmu.</p> <p>Provádí činnosti ke splnění očekávaných výstupů.</p>	