

Roční plán práce na školní rok 2024/2025

Třída: VII. A

Vyučující: Zdeňka Skupinová

Předmět: Tělesná výchova - chlapci

Počet hodin týdně: 2

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh na 60m, 500m, přespolní běh - hod kriketovým míčkem - skok daleký - skok vysoký - nůžky - nízký start - atletická abeceda, rovinky 	<ul style="list-style-type: none"> - zná základní pravidla atletických disciplín - orientuje se v atletických disciplínách - ovládá základní technické dovednosti 	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - přehazovaná - ringo - basketbal - házená - vybíjená - fotbal - florbal - softball 	<ul style="list-style-type: none"> - dodržuje základní pravidla sportovních her, fair play - ovládá základní herní dovednosti - spolupracuje s družstvem 	
<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - prostná – kotoul vpřed, stoj na rukou, přemet stranou - kladinka a kladina – rovnovážná cvičení - hrazda - toč vpřed, výmyk - přeskok – skrčka, roznožka 	<ul style="list-style-type: none"> - zná posilovací cviky a cviky na rozvoj pohyblivosti - ovládá správné držení těla - umí základní gymnastické prvky 	
<p>Kondiční cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - lavičky - žebřiny - plný míč - šplh na tyči - švihadlo - kruhový trénink 	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí svou fyzickou zdatnost - zná kompenzační cviky, chápe jejich význam 	
<p>Soutěže družstev, štafetové hry</p>	<ul style="list-style-type: none"> - spolupracuje s družstvem, dodržuje pravidla fair play 	
<p>Rytmická gymnastika, aerobik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí koordinaci - pohybuje se v rytmu 	