

## Tematický plán tělesná výchova 9. ročník

Školní rok 2024/2025

Vyučující: Jura Plachý

Září	Základní zásady bezpečného chování při sportu a TV Zásady pro správné držení těla Strečink Posilování celého těla Míčové hry – vybíjená, kopaná, nácvik přesné přihrávky Turistický pobyt – pouť do Litoměřic
Říjen	Sportovní hry – vybíjená – taktika - košíková – správný postoj při přihrávce, driblíng pravou, levou rukou - ringo, kinball - přehazovaná, házená
Listopad	Gymnastika – kotoul vpřed a vzad, kotoul letmo přes překážku, stoj na rukou se záchranou, přemet stranou se záchranou, přeskok přes bednu, přes kozu Florbal, míčové hry
Prosinec	Košíková – dvojtakt, střelba na koš, driblíng se slalomem Florbal, kinball Gymnastika – akrobacie – kotoul plavmo z trampolíny přes lavičku, výskok na švédskou bednu z trampolíny a seskok do dučen, přeskok vyšší švédské bedny z trampolíny, hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo
Leden	Hry na sněhu Gymnastika – akrobacie – kotoul plavmo z trampolíny přes lavičku, výskok na švédskou bednu z trampolíny a seskok do dučen, přeskok vyšší švédské bedny z trampolíny, hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo Florbal, míčové hry
Únor	Hry na sněhu Gymnastika – akrobacie – kotoul plavmo z trampolíny přes lavičku, výskok na švédskou bednu z trampolíny a seskok do dučen, přeskok vyšší švédské bedny z trampolíny, hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo
Březen	Lyžařský výcvik Gymnastika – akrobacie – kotoul plavmo z trampolíny přes lavičku, výskok na švédskou bednu z trampolíny a seskok do dučen, přeskok vyšší švédské bedny z trampolíny, hrazda - vzpor na rukách, kotoul vpřed, vzpor na rukách přešvihem únožmo
Duben	Atletika – atletická abeceda, rychlé běhy, rychlé starty, skok daleký, hod kriketovým míčkem, granátem, vytrvalostní běh
Květen	Netradiční sporty – ringo, brenball, baseball, indiánský fotbal. Kinball, orientační běh Cyklistika – cyklistický víkend
Červen	Odbíjená, florbal Atletika – starty z různých poloh, skok daleký Kinball