

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova-chlapci**

Ročník: 7.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</b></li> <li>▪ <b>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</b></li> <li>▪ při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli</li> <li>▪ zvládá techniku atletické disciplíny i další náročnější techniky</li> <li>▪ získané dovednosti uplatní při případné reprezentaci školy</li> <li>▪ <b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</b></li> <li>▪ zvládá jednoduchou sestavu, cvičební prvky na hrazdě i kruzích</li> <li>▪ dokáže zvládnout prvky s dopomocí</li> <li>▪ při cvičení uplatní svůj fyzický fond</li> <li>▪ používá správnou techniku</li> <li>▪ <b>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</b></li> <li>▪ <b>zvládá v souladu s individuálními</b></li> </ul>	<b>Atletika</b> <b>Běh vytrvalostní 1500 m, rychlostní běh - 60m</b> <b>Skok daleký - základní techniky</b> <b>Skok vysoký - nácvik techniky flopu</b> <b>Hod kriketovým míčkem nebo granátem</b>	OSV VDO	Stadion, tělocvična
	<b>Gymnastika</b> <b>Akrobacie - jednoduchá sestava (kotouly, stoj na rukou)</b> <b>Hrazda - nácvik výmyku, sešinu</b> <b>Kruhy - překot vzad, houpání</b> <b>Trampolína - dle schopností - kotoul letmo</b> <b>Koza našíř, nadél – roznožka, skrčka</b> <b>Rytmická a kondiční gymnastika</b> <b>Šplh</b>	VDO OSV	Tělocvična
	<b>Úpoly – přetlaky a přetahy, pády</b>	EGS OSV MKV	
	<b>Sportovní hry (házená, basketbal, fotbal, florbal, softball)</b>	EV	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<p><b>předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>využije zkušenosti z her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</li> <li><b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></li> <li><b>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</b></li> <li><b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></li> <li>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li><b>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</b></li> </ul>	<p><b>Stolní tenis (dle možností)</b></p> <p><b>Plavání – základní styl prsa, kraul, rozvoj plavecké zdatnosti</b></p> <p><b>Základy snowboardingu nebo lyžování</b></p> <p><b>Význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport</b>  <b>Organizace prostoru a pohybových činností- v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj - výběr, ošetřování</b></p> <p><b>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun</b></p>	<p>OSV VDO EV</p> <p>EGS EV</p> <p>EV F-správný styl</p> <p>MDV</p>	<p>Plavecký bazén</p> <p>LVVK</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>▪ užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</li> <li>▪ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu</li> <li>▪ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</li> <li>▪ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li> </ul>	<p>raněného Zdravotně orientovaná zdatnost</p> <p>Komunikace v TV- tělocvičné názvosloví osvojovaných činností</p> <p>Historie a současnost sportu</p> <p>Měření, evidence, vyhodnocování výkonů</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech Pravidla osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží) Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</p>	<p>Př-PP</p> <p>Př-zdravý životní styl</p> <p>EV MKV D-Olympijské myšlenky</p> <p>Př-Zdravotní aspekty</p>	