

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova-dívky

Ročník: 7.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
▪ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program ▪ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí ▪ při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli ▪ zvládá techniku atletické disciplíny i další náročnější techniky ▪ získané dovednosti uplatní při případné reprezentaci školy	Atletika Běh vytrvalostní, rychlostní běh-60m Skok daleký-základní techniky Skok vysoký-nácvik techniky flopu Hod kriketovým míčkem nebo granátem	OSV VDO	Stadion, tělocvična
▪ samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly ▪ zvládá jednoduchou sestavu, cvičební prvky na hrazdě i kruzích ▪ dokáže zvládnout prvky s dopomocí ▪ při cvičení uplatní svůj fyzický fond ▪ používá správnou techniku	Gymnastika Akrobacie-jednoduchá sestava (kotouly, stoj na ruku, poskoky...) Hrazda-nácvik výmyku, podmetu, sešinu Kruhy-překot vzad, houpání Trampolína-dle schopností-kotoul letmo Švédská bedna nadél-kotoul Kladina – náskok, jednoduchá sestava Žebřiny, koza	VDO OSV	Tělocvična
▪ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	Rytmická a kondiční gymnastika Aerobik Úpoly – přetlaky a přetahy, pády Šplh	EGS OSV MKV	
▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové	Sportovní hry (házená, volejbal, basketbal,	EV	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - využije zkušenosti z her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	fotbal s upravenými pravidly) Drobné hry (vybíjená, přebíjená, přehazovaná florbal, ringo, softball, branball) Stolní tenis (dle možností) Komunikace v TV-tělocvičné názvosloví	OSV VDO EV EGS EV EV F-správný styl MDV	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
▪ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší ▪ užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu ▪ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu ▪ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci ▪ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže		Př-PP Př-zdravý životní styl EV MKV D-Olympijské myšlenky Př-Zdravotní aspekty	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky