

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova-dívky

Ročník: 7.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">▪ 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
<ul style="list-style-type: none">▪ 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
<ul style="list-style-type: none">▪ 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	
<ul style="list-style-type: none">▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové	Sportovní hry (házená, volejbal, basketbal,	EV	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 		<p>Př-PP</p> <p>Př-zdravý životní styl</p> <p>EV MKV D-Olympijské myšlenky</p> <p>Př-Zdravotní aspekty</p>	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky