

Tělesná výchova

7. ročník

Učivo	Výstup	Průřezová témata
Činnosti ovlivňující zdraví		
<u>Příprava organismu</u> <u>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</u> <u>Hygiena při TV</u> <u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u>	▪ samostatně se připraví před každou pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly ▪ uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech ▪ zaujímá správné cvičební polohy ▪ užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence ▪ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu ▪ v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ▪ předvídá možné nebezpečí úrazu, přizpůsobí jim svou činnost ▪ uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí i mimo něj	
Činnost podporující pohybové učení		
<u>Komunikace v TV</u> <u>Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností</u>	▪ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka ▪ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z těchto rolí ▪ vnímá smluvené signály, povely a gesta ▪ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva ▪ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
<u>Pohybové hry</u> <u>Základy sportovních her</u>	▪ vytvoří si pro pohybovou hru jednoduché náčiní (za pomoci učitele) ▪ dodržuje pravidla v duchu fair play ▪ vysvětlí význam sportovních her, uplatňuje základní pravidla sportovních her, vysvětlí základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her ▪ zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)	
<u>Sportovní hry</u>	▪ fotbal (H) - zvládá základní herní	

Tělesná výchova

7. ročník

	činnosti jednotlivce (výběr místa, vhazování míče, střelba z místa, střelba po vedení míče, uvolňování hráče, obcházení hráče, zpracování míče, přihrávka, odebrání míče) ▪ basketbal - zvládá základní herní činnosti jednotlivce (uvolňování hráče bez míče i s míčem, přihrávka jednoruč a obouruč) ▪ volejbal :- zvládá základní herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč vrchem, spodem, přihrávka, nahrávka, spodní podání), zvládá utkání na zmenšeném hřišti, vysvětlí základy herních systémů. ▪ floorball (H) - zvládá základní herní činnosti jednotlivce (přihrávka, střelba), zvládá utkání 4+1. ▪ lyžování - uvědomuje si význam pohybu v zimní krajině pro zdraví, vyjmenuje základní zásady pohybu v zimní krajině, zvládá základní dovednosti na sjezdových lyžích, vyjmenuje zásady chování na společných zařízeních - vleky, sjezdovky a řídí se jimi, chrání krajinu při zimních sportech ▪ softbal - přihraje a chytí míček, odpálí míček v rámci svých možností, zašlápne metu, používá zjednodušená pravidla	
<u>Doplňkové sporty</u>		
<u>Atletika</u>	▪ vysvětlí význam běžecké abecedy ▪ změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách, upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start ▪ uběhne 60 m, 800 m (D), 1500m (H) ▪ ukáže základní techniku hodů míčkem (D) hodů granátem (H), skoku dalekého, skoku vysokého, nízkého startu, běhu a štafetového běhu ▪ používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností	

Tělesná výchova

7. ročník

<u>Gymnastika</u>	▪ dovede stoj na rukou s dopomocí-výdrž 2s, roznožku přes kozu našíř s oddáleným můstkem, skrčku přes kozu našíř s oddáleným můstkem ▪ předvede svis vznesmo , svis střemhlav, výmyk jednož s dopomocí a přešvihy ve vzporu na hrazdě ▪ předvede kotoul vpřed a vzad ve vazbách ▪ dovede vyžít gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla ▪ zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích (s dopomocí učitele)	
<u>Kondiční cvičení</u>	▪ předvede šplh na tyči /na laně ▪ vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti	
<u>Rytmické a kondiční formy cvičení</u>	▪ vysvětlí pojem kruhový trénink ▪ zvládá základní estetické držení těla ▪ vysvětlí zdravotní a relaxační účinky cvičení s hudbou ▪ vyjmenuje základní druhy cvičení a pohybu s hudbou, zvládá základní aerobní cvičení s hudbou (D) ▪ zatančí lidový tanec, polkový krok (D)	