

Tělesná výchova – 7. ročník

Tělesná výchova						7. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti ovlivňující zdraví						
➤ rozliší a charakterizuje rekreační a výkonnostní sport. Uvede příklady sportů určené převážně dívkám či chlapcům	• význam pohybu pro zdraví rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců	OSV Osobnostní rozvoj Sebepoznání a sebepojetí moje tělo, psychika		• orientace ve sportovních odvětvích		
➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	• zdravotně orientovaná zdatnost rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením			• schopnost rozevíčet a posílit organismus		
➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	OSV Sociální rozvoj Kooperace a kompetice rozvoj individuálních sociálních dovedností pro etické zvládání situací, soutěže, konkurence, kooperace		• schopnost rozevíčet a posílit organismus, znalost posilovacích cviků vhodných pro korekci jednostranného zatížení		
➤ samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly	• 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 raněného			• na hodinu chodí žák vždy vhodně upravený a oblečený na sport, zná postup a jednání při úrazech		

Tělesná výchova						7. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti ovlivňující zdraví						
➤ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	• sportovní etika • informovanost o znečištění prostředí			• uvědomuje si škodlivost některých látek a jejich vliv na sportovní aktivitu jedince • ví, kde získat informace o znečištění prostředí v místě bydliště		
➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	• vhodné návyky při sportovních aktivitách v jiném prostředí (mimo areál školy)	OSV Sociální rozvoj Kooperace a kompetice • rozvoj individuálních sociálních dovedností pro etické zvládání situací, soutěže, konkurence, kooperace		• přizpůsobuje svou činnost v rámci sportovišť mimo budovu školy (kluziště, plavecký bazén, atletický areál, lezecká stěna)		
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností						
➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	• pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity	OSV Sociální rozvoj Komunikace • komunikace v různých situacích, asertivní komunikace, řešení konfliktů		• v závislosti na individuálních předpokladech se zapojuje do hry a uplatňuje prvky kolektivní hry		
➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	• gymnastika – akrobacie: kotoul vpřed a vzad, stoj na hlavě; přeskoky: přes kozu skřekou; cvičení s náčiním a na nářadí: šplh o tyči, kruhy: houpání, chlapci nácvik visu vznesmo a svisu vznesmo; hrazda: výmyk			• s ohledem na předpoklady jednotlivce provede jednotlivé cvičební úkony. k individuálnímu zlepšení využívá průpravná cvičení.		

Tělesná výchova						7. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností						
➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech	estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance			žáci dokáží zatančit lidový i klasický tanec, vnímají hudbu a rytmus		
➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	úpoly – základy sebeobrany, základy judo, přetahy, přetlaky			žáci dokáží reagovat na vnější podmínky		
	atletika – rychlý běh 60m, vytrvalý běh na dráze, skok do dálky a do výšky, hod kriketovým míčkem sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace – házená, kopaná, basketbal, přehazovaná, florbal turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla			- s ohledem na individuální (i fyziologické) předpoklady jednotlivce zvládá jednotlivé disciplíny. Základy atletiky, běžecká abeceda, starty, běhy, správná odhodová technika - zvládnutí základních činností jednotlivce.		
				schopnost plánování trasy, znalost pravidel silničního provozu, schopnost přežití v přírodě		
	další (i netradiční) pohybové činnosti ringo, friesbee, prožitková pedagogika			ovládá zjednodušená pravidla netradičních her		

Tělesná výchova						7. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti podporující pohybové učení						
➤ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu	• kommunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech			• ovládá základní tělocvičnou komunikaci		
➤ naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	• organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování			• respektuje prostorové uspořádání činností. Využívání vhodných prostředků a prostoru pro tělocvičnou činnost. Orientace ve sportovní výstroji a výzbroji		
➤ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	• historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta			• zná základy olympismu, vrcholné současné sportovce		
➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora	• pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží			• znalost pravidel		
➤ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	• zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech			• ctí pravidla fair play		

Tělesná výchova						7. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti podporující pohybové učení						
➤ zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	• měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování			• dokáže změřit a zapsat sportovní výkon a vyhodnotí jej podle kritérií		
➤ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci						