

TĚLESNÁ VÝCHOVA 7. ROČNÍK

| VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU | UČIVO | POZNÁMKY |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • dovede při vytrvalosti uplatnit i vůli • zvládá techniku nových atletických disciplín i další náročnější techniky, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy • sleduje výkony, eviduje je a vyhodnotí • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti • posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly • uplatňuje vhodné a bezpečné chování • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je | <p>CHLAPCI</p> <p>Atletika – Běh rychlý, nízký start, běh vytrvalostní v terénu, štafety - předávka. Skok daleký skrčný – zdokonalování techniky, skok vysoký – nácvik techniky flopu. Hod míčkem – technika – hod na dálku a na cíl. Měření výkonů, evidence, vyhodnocování.</p> <p>Gymnastika – Akrobacie: speciální průpravná cvičení, kotouly ve vazbách a sestavách, kotoul letmo, stoj na hlavě, stoj na ruce s dopomocí, přemet stranou. Přeskok: technika rozběhu a odrazu, roznožka a skrčka s oddáleným můstkem. Hrazda: výmyk, přešvihy, spád a vzepření. Kruhy: houpání. Trampolínka: skok prostý odrazem z trampolínky. Šplh: šplh na výkon.</p> <p>Rytmická a kondiční gymnastika – koordinace svalového napětí a uvolnění. Polkový krok – taneční hry. Kondiční formy cvičení.</p> <p>Úpoly - úpolové hry.</p> <p>Sportovní hry – košíková, kopaná a malá kopaná: herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní</p> | <p>OSV 3/1 – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</p> <p>EnV 4/4 – prostředí a zdraví</p> <p>Př, Z, F</p> <p>OSV 1/1 – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění</p> <p>F</p> <p>MuV 1/2 – člověk jako nedílná jednota tělesné i duševní stránky, ale i součást etnika</p> <p>MEGS 1/5 – lidová slovesnost, zvyky a tradice národů Evropy</p> <p>Př, D, Z, Hv, Čj</p> <p>OSV 3/1 – cvičení sebekontroly a sebeovládání</p> <p>D, Z</p> <p>OSV 10/2 – vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost,</p> |

TĚLESNÁ VÝCHOVA 7. ROČNÍK

| VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU | UČIVO | POZNÁMKY |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu • předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | <p>systémy, utkání podle pravidel hry Ringo, florbal, lední hokej.</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí. Hygiena a bezpečnost při sportovních činnostech. Význam pohybu pro zdraví.</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě.</p> | <p>respektování ...</p> <p>MuV 2/6 – uplatňování principu slušného chování Ov, VkZ</p> <p>EnV 3/5, 4/4 – ochrana přírody; prostředí a zdraví OSV 4/3 – dobrá organizace času Př</p> <p>EnV 3/5, 4/4 – ochrana přírody; prostředí a zdraví Z, D, M, Př</p> |
| <p>Žákyně</p> <ul style="list-style-type: none"> • dovede při vytrvalosti uplatnit i vůli • zvládá techniku nových atletických disciplín i další náročnější techniky, získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy • sleduje výkony, eviduje je a vyhodnotí • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti | <p style="text-align: center;">DÍVKY</p> <p>Atletika – běh rychlý, nízký start, běh vytrvalostní v terénu, štafety - předávka. Skok daleký skrčný – zdokonalování techniky, skok vysoký – nácvik techniky flopu. Hod míčkem – technika – hod na dálku. Měření výkonů, evidence, vyhodnocování.</p> <p>Gymnastika – akrobacie: speciální průpravná cvičení, kotouly ve vazbách a sestavách, stoj na</p> | <p>OSV 3/1– cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle</p> <p>EnV 4/4 – prostředí a zdraví Př, Z, F</p> <p>OSV 1/1 – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění</p> |

TĚLESNÁ VÝCHOVA 7. ROČNÍK

| VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU | UČIVO | POZNÁMKY |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny • užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program • uplatňuje vhodné a bezpečné chování • zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech • dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti | <p>hlavě, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou; jednoduché sestavy z osvojeného učiva. Přeskok: technika rozběhu a odrazu, roznožka, skrčka. Hrazda: výmyk, přešvihy, spád a vzepření. Kruhy: houpání. Trampolínka: skok prostý odrazem z trampolínky. Šplh: šplh na výkon.</p> <p>Rytmická a kondiční gymnastika –koordinace svalového napětí a uvolnění v různých postojích a polohách. Polkový a valčíkový krok, jednoduché pohybové improvizace. Kondiční formy cvičení. Základy aerobiku.</p> <p>Úpoly - úpolové hry.</p> <p>Sportovní hry – Košíková: herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel hry. Přehazovaná, Ringo, florbal.</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí. Hygiena a bezpečnost při sportovních činnostech. Význam pohybu pro zdraví.</p> | <p>F</p> <p>MuV 1/2 – člověk jako nedílná jednotka tělesné i duševní stránky, ale i součást etnika</p> <p>MEGS 1/5 – lidová slovesnost, zvyky a tradice národů Evropy</p> <p>Př, D, Z, Hv, Čj</p> <p>OSV 3/1 – cvičení sebekontroly a sebeovládání</p> <p>D, Z</p> <p>OSV 10/2 – vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování ...</p> <p>MuV 2/6 – uplatňování principu slušného chování</p> <p>VkZ, Ov</p> <p>EnV 3/5, 4/4 – ochrana přírody; prostředí a zdraví</p> <p>OSV 4/3 – dobrá organizace času</p> <p>Př</p> |

TĚLESNÁ VÝCHOVA 7. ROČNÍK

| VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU | UČIVO | POZNÁMKY |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <ul style="list-style-type: none">• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu• předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | <p>Turistika a pobyt v přírodě.</p> | <p>EnV 3/5, 4/4 – ochrana přírody; prostředí a zdraví Př, Z, M, D</p> |