

Tělesná výchova**Ročník: 7.**

| Očekávané výstupy z RVP ZV | Školní výstupy | Učivo | Průřezová témata |
|---|--|--|------------------|
| <p>Žák: Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. TV-9-1-01</p> <p>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. TV-9-1-02</p> <p>Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly. TV-9-1-03</p> | <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné cvičební polohy, předvídá možné nebezpečí úrazu, uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, v hodinách TV- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti <ul style="list-style-type: none">- chápe význam přípravy organismu před cvičením, připravuje a uklízí náčiní- v tělocvičně předchází možným poraněním- chápe, že různá cvičení mají různé účinky, ví o svých pohybových schopnostech | <p>Význam pohybu pro zdraví Komunikace v TV</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost Manipulace se zatížením Kondiční programy</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</p> | |

Tělesná výchova

Ročník: 7.

| Očekávané výstupy z RVP ZV | Školní výstupy | Učivo | Průřezová témata |
|---|--|---|---|
| <p>Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší. TV-9-1-04</p> <p>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. TV-9-1-05</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. TV-9-2-01</p> <p>Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. TV-9-2-02</p> | <ul style="list-style-type: none"> - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem - předvídá možné nebezpečí úrazu, uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí - chápe význam sportovních her - chápe základní role ve hře - zvládá základní herní činnosti jednotlivce <p>-zvládá základní estetické držení těla</p> <ul style="list-style-type: none"> - ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky - používá základní průpravná cvičení | <p>Hygiena</p> <p>Bezpečnost při pohybových činnostech, první pomoc při TV, improvizovaná ošetření a odsun raněného, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</p> <p>Pohybové hry Sportovní hry – základy florbal, basketbal, volejbal, Fotbal, vybíjená, házená Netradiční pohybové činnosti – ringo Lyžařský výcvik – běh na lyžích Gymnastika – akrobacie (předvede kotoul vzad a vpřed, letmo, přeskok přes kozu, stoj na rukou s dopomocí)</p> | <p>OSV-vede k uvolnění, relaxaci, zvládání stresových situací (Psychohygiena)</p> |

Tělesná výchova

Ročník: 7.

| Očekávané výstupy z RVP ZV | Školní výstupy | Učivo | Průřezová témata |
|--|--|---|---|
| <p>Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu. TV-9-3-01</p> <p>Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu. TV-9-3-02</p> <p>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. TV-9-3-03</p> <p>Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora. TV-9-3-04</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ovládá cvičení pro osvojení základních atletických činností - používá základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností - rozpozná smluvené povely a signály - spolupracuje s ostatními cvičenci - zajímá se o sportovní dění doma i ve světě - účastní se školních soutěží v duchu fair play - respektuje základní pravidla sportovních her - chová se v duchu fair play, respektuje spoluhráče, rozhodčí | <p>Atletika – běh na krátké a střední tratě, hod kriketovým míčkem, skok daleký</p> <p>Komunikace v TV Historie a současnost sportu</p> <p>Pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí</p> | <p>OSV-vede k rozvoji základních rysů kreativity (Kreativita)</p> |

Tělesná výchova**Ročník: 7.**

| Očekávané výstupy z RVP ZV | Školní výstupy | Učivo | Průřezová témata |
|---|---|---|------------------|
| <p>Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. TV-9-3-05</p> <p>Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže. TV-9-3-06</p> <p>Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci. TV-9-3-07</p> <p>V improvizaci i tvorbě uplatňuje své vlastní zkušenosti a zážitky. TPV-9-1-05</p> | <ul style="list-style-type: none">- seznamuje se s měřicími přístroji, zapisuje výkony do tabulky- používá sportovní výstroj a výzbroj, ošetřuje ji- zapisuje naměřená data a inspiruje se pro další lepší výkony- vnímá hudební melodii a tělem vyjádří pohyb | <p>Práce se stopkami, měřicím pásmem</p> <p>Organizace prostoru a pohybových činností</p> <p>Evidence naměřených hodnot</p> <p>Cvičení s hudbou Základy rytmické gymnastiky</p> | |

Tělesná výchova**Ročník: 7.**

| Očekávané výstupy z RVP ZV | Školní výstupy | Učivo | Průřezová témata |
|---|---|--|------------------|
| Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení. ZTV-9-1-01 | Uplatňuje vytrvalost a cílevědomost. | Základní druhy oslabení, vědomá kontrola cvičení. | |
| Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení. ZTV-9-1-02 | Zařazuje speciální vyrovnávací cvičení. | Oslabení podpůrně pohybového systému. Oslabení vnitřních orgánů. Oslabení smyslových a nervových funkcí. | |
| Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení. ZTV-9-1-03 | Vyhýbá se činnostem, které mu škodí. | Vhodná cvičení a činnosti. | |