

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		7. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- změří srdeční frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže</li> <li>- posoudí praktické jednání a rozhodování ve vypjatých situacích</li> <li>- používá základní cviky pro různé účely a dovede je samostatně využívat v denním režimu</li> <li>- pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví</li> <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách</li> <li>- reaguje na základní pokyny, signály, gesta učitele</li> <li>- zvládá aktivně základní osvojené pojmy</li> <li>- zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>- zvládá základní techniku běhů skoků, hodů</li> <li>- zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start</li> <li>- dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách</li> <li>- zvládá základní techniku skoku do výšky</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>- předvede učiteli pohybové výkony: rychlý běh na dráze 60 m, vytrvalostní běh na dráze 1000 m, skok daleký, hod kriketovým míčkem</li> <li>- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> </ul>	<p><b>Člověk a sport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- význam měření pro zdraví a pohybovou aktivitu</li> <li>- pojmy osvojovaných činností</li> <li>- základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním životě</li> </ul> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště</li> <li>- základní techniky běhů, skoků, hodů</li> <li>- startovní povely</li> <li>- základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů</li> <li>- <b>Běh:</b></li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>- běžecká abeceda</li> <li>- nízký start na povel i z bloků, polovysoký start</li> <li>- rychlý běh na výkon 60 m</li> <li>- vytrvalostní běh na výkon 1000 m</li> <li>- <b>Skok do dálky, výšky:</b></li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>- naměření rozběhu</li> <li>- propojení rozběhu s odrazem, nácvik rozběhu</li> <li>- skok do dálky z rozběhu odrazem z břevna na výkon</li> <li>- skok do výšky z krátkého rozběhu – nácvik, rozměření rozběhu, průpravná cvičení</li> <li>- <b>Hod:</b></li> <li>- průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>- hod míčkem z rozběhu – nácvik a spojení rozběhu s odhodem</li> <li>- hod míčkem s rozběhem/bez rozběhu na výkon</li> <li>- Měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách</li> </ul>	<p>např. ŘM, ŘR,D, PDR</p> <p>PČ, MV, KZP</p>	<p>OVO: 2.1, 2.2, 2.4, 2.5 U: 2.1, 2.3, 2.4</p> <p>OVO: 2.3, 3.1, 4.1, 4.2, 4.4, 4.5, 4.7 U: 2.1 3.5, 4.1, 4.2, 4.4, 4.6</p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		7. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dovede poskytnout základní dopomoc a záchranu při cvičení</li> <li>- při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů</li> <li>- zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s dopomocí, přemet stranou</li> <li>- zvládá napínací a protahovací cvičení</li> <li>- zvládá základy gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky</li> <li>- zvládá základy chůze na lavičce s obměnami</li> <li>- zvládá šplh</li> <li>- jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li> <li>- předvede učiteli pohybové výkony – kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, šplh do požadované výšky, přeskok – skrčka, roznožka, hluboký předklon</li> <li>- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> <li>-</li> </ul>	<p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, názvy používaného nářadí a náčiní</li> <li>- základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů</li> <li>- <b>Akrobacie:</b></li> <li>- kotoul vpřed a jeho modifikace</li> <li>- kotoul vzad a jeho modifikace</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou</li> <li>- stoj na rukou (s dopomocí)</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí přemetu stranou</li> <li>- přemet stranou (s dopomocí)</li> <li>- <b>Přeskok:</b></li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku</li> <li>- skrčka přes kozu (bednu, koně) našší odrazem z můstku</li> <li>- roznožka přes kozu našší odrazem z můstku</li> <li>- <b>Kladina, lavička:</b></li> <li>- chůze bez dopomocí s různými obměnami</li> <li>- rovnovážná cvičení</li> <li>- cvičení na lavičkách</li> <li>- <b>Šplh na tyči, na laně:</b></li> <li>- šplh do výšky 4 m na tyči</li> <li>- průpravná cvičení pro šplh na laně</li> <li>- <b>Hrazda:</b></li> <li>- průpravná cvičení na hrazdě odpovídající velikosti</li> <li>- přitahy, ručkování, výdrž ve shybu</li> <li>- nácvik pro sešín</li> <li>- <b>Kruhy:</b></li> <li>- průpravná cvičení na kruzích – houpání</li> <li>-</li> <li>- měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách</li> <li>-</li> </ul>	<p>Např. PP, H, MV</p>	<p>OVO: 2.3, 4.1, 4.2, 4.5</p> <p>Podpůrná op.: 2-2p, 2-4p, 2-3p, 3-1p</p>	

<b>PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA</b>		<b>7. ročník</b>		
<b>Konkretizovaný výstup</b>	<b>Konkretizované učivo</b>	<b>Evaluace a její nástroje</b>	<b>Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)</b>	<b>Průřezová témata</b>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje základy pravidel bezpečnosti</li> <li>- dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji</li> <li>- vyjmenuje různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet</li> <li>- zvládá základní pojmy osvojovaných činností</li> <li>- dovede zaznamenat výsledky utkání a pomáhat při rozhodování</li> <li>- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede pravidla her využívat – vybíjená, fotbal, basketbal, florbal, přehazovaná</li> <li>- zvládá herní činnosti jednotlivce vybraných sportovních her</li> <li>- zvládá a předvede učitel elementární herní činnosti jednotlivce ve vybraných hrách a využívá je v základních kombinacích i v utkání dle pravidel – driblíng, dvojtakt, střelba, přihrávky, nahrávky, chycení míče, zpracování míče, hod míče, podání přes síť</li> <li>- objasní základní role, hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání</li> <li>- uplatňuje zásady fair play jednání ve hře</li> <li>- posoudí a porovná pohybové dovednosti s předchozími výsledky</li>   <li>- vyjmenuje základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví</li> <li>- objasní, že různá cvičení mají různé účinky</li> <li>- předvede několik základních cviků z každé osvojené oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy</li> <li>- dovede se soustředit na správné a přesné provedení pohybu</li> <li>- zvládá a předvede/provede na výkon sed – leh, kliky, skoky přes švihadlo, skok snožmo z místa, člunkový běh</li> <li>- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</li> </ul>	<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť</li> <li>- pravidla sportovních her – basketbal, vybíjená, fotbal, florbal, přehazovaná</li> <li>- role ve hře</li> <li>- základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání)</li> <li>- vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry</li> <li>- <b>Práce s míčem:</b></li> <li>- přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, krčením)</li> <li>- přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem)</li> <li>- chytání míče jednoruč, obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy, zpracování míče</li> <li>- vedení míče – driblíng, nohou</li> <li>- nácvik dvojtaktu</li> <li>- střelba jednoruč na koš, na branku – z místa i za pohybu</li> <li>- udržení míče pod kontrolou</li> <li>- základní spolupráce ve hře</li> <li>- utkání podle zjednodušených pravidel</li> <li>- nácvik podání</li>   <li>- posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných sportovních hrách</li> </ul> <p><b>Průpravná, kondiční a relaxační cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zařazují se pravidelně do pohybového režimu v hodinách TV</li> <li>- průpravná cvičení pro rozvoj tělesné zdatnosti</li> <li>- nácvik správného provedení sed-leh</li> <li>- sed – leh na výkon</li> <li>- nácvik pro skoky přes švihadlo, skoky na výkon</li> <li>- nácvik a rozvoj odrazové síly, skok snožmo z místa na výkon</li> <li>- nácvik člunkového běhu, člunkový běh na výkon</li> <li>- nácvik správného provedení kliku, klik na výkon</li> <li>- protahovací a relaxační cvičení</li> <li>- měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách</li> </ul>	<p><b>Např.</b>  <b>U, KZP, PP, D, PČ</b></p>	<p><b>OVO: 2.3, 4.2, 4.3, 4.4, 4.6, 4.7</b>  <b>U 2.4, 3.1, 3.6, 4.1, 4.2, 4.4, 4.5, 4.6</b></p>	

<b>PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA</b>		<b>7. ročník</b>		
<b>Konkretizovaný výstup</b>	<b>Konkretizované učivo</b>	<b>Evaluace a její nástroje</b>	<b>Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)</b>	<b>Průřezová témata</b>
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost</li> <li>- ukáže jednoduché prvky při jízdě</li> <li>- popíše stručně historii lyžování</li> <li>- dovede rozdělit jednotlivé lyžařské disciplíny (sjezdové, běžecké, skoky atd.)</li> <li>- zvládne mazání a údržbu lyží</li> <li>- chová se bezpečně a ohleduplně v roli cyklisty</li> <li>- používá správnou výbavu jízdního kola</li> <li>- vysvětlí bezpečné chování z pohledu cyklisty</li> <li>- chová se odpovědně jako účastník silničního provozu</li> <li>- odhadne nebezpečí konkrétní situace a vyvodí správné řešení</li> <li>- předchází nebezpečí s ohledem na sebe i ostatní účastníky silničního provozu</li> <li>- rozlišuje další dopravní značky a jejich význam</li> <li>-</li> <li>- zpracuje a vyhodnotí naměřená data (i za pomoci digitálních technologií)</li> <li>- posoudí provedení osvojené pohybové aktivity</li> <li>- pozoruje přímo nebo ze záznamu pohybovou činnost</li> <li>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> </ul>	<p><b>Bruslení</b> – dle možností</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osvojení sportu na ledě</li> <li>- jednoduché prvky při jízdě – vpřed a vzad, obraty, zastavení, změny směru</li> </ul> <p><b>Lyžování</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní prvky při jízdě – pluh, základní kročňý oblouk, oblouk z přivrátu vyšší lyže</li> <li>- základy carvingu</li> <li>- historie lyžování</li> <li>- výstroj, výzbroj</li> <li>- mazání a údržba</li> <li>- zásady pro pohyb na horách</li> </ul> <p><b>Dopravní výchova – cyklistika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výbava jízdního kola a cyklista</li> <li>- výbava jízdního kola, výbava cyklisty (doplňky pro bezpečnou jízdu)</li> <li>- odpovědnost cyklisty a vztahy mezi účastníky silničního provozu</li> <li>- cyklista na silnici</li> <li>- pravidla bezpečné jízdy na silnici</li> <li>- cyklista na křižovatce</li> <li>- pravidla bezpečné překonání křižovatky</li> <li>- vztahy mezi účastníky silničního provozu</li> <li>- křižovatka řízená příslušníkem policie</li> <li>- dopravní značky</li> <li>- odpovídající značky pro jednotlivá témata</li> </ul> <p><b>Testy tělesné zdatnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- měření výkonů – sport. testy, krokoměr, chytré hodinky</li> <li>- porovnávání naměřených výkonů – tabulky, grafy</li> <li>- evidence dat o pohybových aktivitách pomocí digitálních technologií</li> <li>- sledování pohybové aktivity</li> </ul>	<p>Např. PP</p> <p><b>D, PP, Z</b></p>	<p><b>OVO: 2.3, 2.5, 3.1, 4.2</b> <b>U: 3.9, 4.1, 4.2, 4.5</b></p> <p><b>OVO: 2.1, 2.5, 3.2, 3.1</b> <b>U: 2.4, 3.9, 4.4, 4.5</b></p> <p><b>OVO: 2.5, 2.6</b> <b>U: 2.5</b></p>	

