

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		7. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – změří srdeční frekvenci, stanoví, jak tento údaj využít pro úpravu pohybové zátěže – posoudí praktické jednání a rozhodování ve vypjatých situacích – používá základní cviky pro různé účely a dovede je samostatně využívat v denním režimu – pečuje o svoji tělesnou zdatnost a zdraví – uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách – reaguje na základní pokyny, signály, gesta učitele – zvládá aktivně základní osvojené pojmy – zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu – zvládá základní techniku běhů skoků, hodů – zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu a vydat povely pro start – dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách – zvládá základní techniku skoku do výšky – jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám – předvede učiteli pohybové výkony: rychlý běh na dráze 60 m, vytrvalostní běh na dráze 1000 m, skok daleký, hod kriketovým míčkem – změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	Člověk a sport - význam měření pro zdraví a pohybovou aktivitu - pojmy osvojovaných činností - základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním životě Atletika - základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanského sektoru, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště - základní techniky běhů, skoků, hodů - startovní povely - základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů - Běh: - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - běžecká abeceda - nízký start na povel i z bloků, polovysoký start - rychlý běh na výkon 60 m - vytrvalostní běh na výkon 1000 m - Skok do dálky, výšky: - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - naměření rozběhu - propojení rozběhu s odrazem, nácvik rozběhu - skok do dálky z rozběhu odrazem z břevna na výkon - skok do výšky z krátkého rozběhu – nácvik, rozměření rozběhu, průpravná cvičení - Hod: - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z rozběhu – nácvik a spojení rozběhu s odhodem - hod míčkem s rozběhem/bez rozběhu na výkon - Měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách	např. ŘM, ŘR,D, PDR PČ, MV, KZP	OVO: 2.1, 2.2, 2.4, 2.5 U: 2.1, 2.3, 2.4 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	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		7. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – dovede poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení – při gymnastickém cvičení zvládá přesné provádění pohybů – zvládá kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou s pomocí, přemet stranou – zvládá napínací a protahovací cvičení – zvládá základy gymnastického odrazu z můstku – zvládá roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky – zvládá základy chůze na lavičce s obměnami – zvládá šplh – jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám – předvede učiteli pohybové výkony – kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, šplh do požadované výšky, přeskok – skrčka, roznožka, hluboký předklon – změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky –	Gymnastika - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, názvy používaného nářadí a náčiní - základní záchrana a pomoc při gymnastickém cvičení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů - Akrobacie: - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - stoj na rukou (s pomocí) - průpravná cvičení pro zvládnutí přemetu stranou - přemet stranou (s pomocí) - Přeskok: - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - skrčka přes kozu (bednu, koně) našir odrazem z můstku - roznožka přes kozu našir odrazem z můstku - Kladina, lavička: - chůze bez pomoci s různými obměnami - rovnovážná cvičení - cvičení na lavičkách - Šplh na tyči, na laně: - šplh do výšky 4 m na tyči - průpravná cvičení pro šplh na laně - Hrazda: - průpravná cvičení na hrazdě odpovídající velikosti - přitahy, ručkování, výdrž ve shybu - nácvik pro sešín - Kruhy: - průpravná cvičení na kruzích – houpání - - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách -	Např. PP, H, MV	OVO: 2.3, 4.1, 4.2, 4.5 Podpůrná op.: 2-2p, 2-4p, 2-3p, 3-1p	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		7. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: - uplatňuje základy pravidel bezpečnosti - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice) družstva a dodržuje ji - vyjmenuje různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim předcházet - zvládá základní pojmy osvojovaných činností - dovede zaznamenat výsledky utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede pravidla her využívat – vybíjená, fotbal, basketbal, florbal, přehazovaná - zvládá herní činnosti jednotlivce vybraných sportovních her - zvládá a předvede učiteli elementární herní činnosti jednotlivce ve vybraných hrách a využívá je v základních kombinacích i v utkání dle pravidel – driblink, dvojtakt, střelba, přihrávky, nahrávky, chycení míče, zpracování míče, hod míče, podání přes síť - objasní základní role, hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání - uplatňuje zásady fair play jednání ve hře - posoudí a porovná pohybové dovednosti s předchozími výsledky - vyjmenuje základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví - objasní, že různá cvičení mají různé účinky - předvede několik základních cviků z každé osvojené oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy - dovede se soustředit na správné a přesné provedení pohybu - zvládá a předvede/provede na výkon sed – leh, kliky, skoky přes švihadlo, skok snožmo z místa, člunkový běh - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	Sportovní hry - základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť - pravidla sportovních her – basketbal, vybíjená, fotbal, florbal, přehazovaná - role ve hře - základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání) - vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry - Práce s míčem: - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, krčením) - přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč, obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy, zpracování míče - vedení míče – driblink, nohou - nácvik dvojtaktu - střelba jednoruč na koš, na branku – z místa i za pohybu - udržení míče pod kontrolou - základní spolupráce ve hře - utkání podle zjednodušených pravidel - nácvik podání - posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných sportovních hrách Průpravná, kondiční a relaxační cvičení - zařazují se pravidelně do pohybového režimu v hodinách TV - průpravná cvičení pro rozvoj tělesné zdatnosti - nácvik správného provedení sed-leh - sed – leh na výkon - nácvik pro skoky přes švihadlo, skoky na výkon - nácvik a rozvoj odrazové síly, skok snožmo z místa na výkon - nácvik člunkového běhu, člunkový běh na výkon - nácvik správného provedení kliku, klik na výkon - protahovací a relaxační cvičení - měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy ve vybraných disciplínách	Např. U, KZP, PP, D, PČ	OVO: 2.3, 4.2, 4.3, 4.4, 4.6, 4.7 U 2.4, 3.1, 3.6, 4.1, 4.2, 4.4, 4.5, 4.6	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		7. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost – ukáže jednoduché prvky při jízdě – popíše stručně historii lyžování – dovede rozdělit jednotlivé lyžařské disciplíny (sjezdové, běžecké, skoky atd.) – zvládne mazání a údržbu lyží – chová se bezpečně a ohleduplně v roli cyklisty – používá správnou výbavu jízdního kola – vysvětlí bezpečné chování z pohledu cyklisty – chová se odpovědně jako účastník silničního provozu – odhadne nebezpečí konkrétní situace a vyvodí správné řešení – předchází nebezpečí s ohledem na sebe i ostatní účastníky silničního provozu – rozlišuje další dopravní značky a jejich význam – zpracuje a vyhodnotí naměřená data (i za pomoci digitálních technologií) – posoudí provedení osvojené pohybové aktivity – pozoruje přímo nebo ze záznamu pohybovou činnost – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Bruslení – dle možností - osvojení sportu na ledě - jednoduché prvky při jízdě – vpřed a vzad, obraty, zastavení, změny směru Lyžování - základní prvky při jízdě – pluh, základní kročný oblouk, oblouk z přivrátu vyšší lyže - základy carvingu - historie lyžování - výstroj, výzbroj - mazání a údržba - zásady pro pohyb na horách Dopravní výchova – cyklistika - výbava jízdního kola a cyklista - výbava jízdního kola, výbava cyklisty (doplňky pro bezpečnou jízdu) - odpovědnost cyklisty a vztahy mezi účastníky silničního provozu - cyklista na silnici - pravidla bezpečné jízdy na silnici - cyklista na křižovatce - pravidla bezpečné překonání křižovatky - vztahy mezi účastníky silničního provozu - křižovatka řízená příslušníkem policie - dopravní značky - odpovídající značky pro jednotlivá témata Testy tělesné zdatnosti – měření výkonů – sport. testy, krokoměr, chytré hodinky – porovnávání naměřených výkonů – tabulky, grafy – evidence dat o pohybových aktivitách pomocí digitálních technologií – sledování pohybové aktivity	Např. PP D, PP, Z	OVO: 2.3, 2.5, 3.1, 4.2 U: 3.9, 4.1, 4.2, 4.5 OVO: 2.1, 2.5, 3.2, 3.1 U: 2.4, 3.9, 4.4, 4.5 OVO: 2.5, 2.6 U: 2.5	

