

Tělesná výchova

(Člověk a zdraví)

Učební plán předmětu

Ročník	7
Dotace	2
Povinnost (skupina)	povinný
Dotace skupiny	

7. ročník - dotace: 2, povinný

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
PD: Atletika			
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá techniku atletické disciplíny 	Atletika - atletická abeceda - sprint - nízký start (na povel i z bloků) - běh vytrvalostní - skok daleký - nácvik techniky, výkon - skok vysoký - nácvik techniky (flop), výkon - hod kriketovým míčkem - výkon		OSV <ul style="list-style-type: none"> • RSP: • ŘPRD: • SaS: • SRaSO: • PH: • Ko: • KaK:
PD: Gymnastika			
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá cvičební prvky z akrobacie, na hrazdě, kruzích, kladině a přeskoku 	Gymnastika Akrobacie: zdokonalení technik - kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace		OSV <ul style="list-style-type: none"> • RSP: • ŘPRD: • SaS:

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> ● dokáže zvládnout obtížnější prvek s dopomocí ● při cvičení uplatní svůj fyzický fond ● cvičí podle slovních pokynů 	<p>- stoj na rukou, přemet stranou</p> <p>Hrazda</p> <ul style="list-style-type: none"> - přešvihy únožmo ve vzporu - svis závěsem v podkolení - náskok do vzporu - nácvik výmyku <p>Kruhy</p> <ul style="list-style-type: none"> - komíhání ve svisu - houpání s obraty - svis vznesmo, střemhlav <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - švédská bedna našíř, nadél - koza našíř, nadél – roznožka, skrčka <p>Šplh</p> <ul style="list-style-type: none"> - s přírazem na výkon <p>Kladina (dívky)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze, obraty, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky <p>Trampolínka</p> <ul style="list-style-type: none"> - skoky prosté, s pohyby nohou, s obraty 		<ul style="list-style-type: none"> ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK:
PD: Sportovní hry			

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> ● rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými druhy sportovních her (fotbalové, hokejové, pátkovací, volejbalové ...) ● rozumí základním pravidlům hry ● respektuje pravidla hry ● ovládá základy rozhodování při hře ● uplatňuje zásady fairplay ● zvládá základní herní činnosti jednotlivce a kombinace a uplatňuje je ve hře 	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - volejbal, košíková, fotbal, florbal, vybíjená, přehazovaná - zdokonalení základních herních činností jednotlivce, nácvik jednoduchých herních kombinací, hra 		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK:
PD: Lyžování			
<ul style="list-style-type: none"> ● zvládá základní dovednosti na sjezdových lyžích, snowboardu nebo běžeckých lyžích ● samostatně zvládá jízdu na vleku ● ovládá pravidla pohybu a chování na sjezdovce 	<p>Lyžování</p> <p>Sjezdový výcvik</p> <ul style="list-style-type: none"> - výstupy, obraty - nácvik oblouků (krátký, střední, dlouhý) - brzdění jednostranným a oboustranným přívratem - jízda na vleku - přejíždění terénních nerovností <p>Běžecký výcvik</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze skluzem, sunem - běh střídavý dvoudobý, soupažný - běh ve stopě <p>Snowboardový výcvik</p>		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK: <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● VČP:

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
	- padající list, čelem ke svahu, zády ke svahu - nácvik oblouku		
ČOZ: Význam pohybu pro zdraví			
<ul style="list-style-type: none"> ● usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ● uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu ● provádí samostatně protažení zatěžovaných svalů ● zná nebezpečí dopingu a jiných škodlivých látek pro tělo 	Význam pohybu pro zdraví Kondiční cvičení - kruhový trénink, plné míče, švihadla, gumy Protahovací cvičení Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech		OSV <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK: