

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: tělesná výchova
Ročník: 7.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - dokáže uplatnit rychlost a vytrvalost - uplatňuje vůli při vytrvalostním běhu - zvyšuje svou tělesnou zdatnost - zlepšuje techniku provedení - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky - zvládá kombinaci prvků - umí ovládnout své tělo, dokáže uplatnit svůj fyzický fond a snaží se jej zvyšovat - dokáže překonat obavy - dokáže poskytnout pomoc a záchranu 	<p>atletika – vytrvalostní běh na 800m sprint – 60m hod kriketovým míčkem skok daleký štafetový běh</p> <p>gymnastika akrobacie – modifikace kotoulů, přemet stranou, stoj na rukách, obraty, stoj na hlavě, váha předklonmo hrazda – výmyk, toč v závěsu v podkolení, podmet kladina – náskok z můstku, skoky, váha , seskok kruhy – houpání střídnož, seskok přeskok – roznožka, skrčka s oddáleným můstkem</p> <p>sportovní hry volejbal – technika odbití obouruč vrchem, obouruč spodem, podání - spodem</p>	<p>OSV- rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, mezilidské vztahy</p> <p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým odpovědné řešení krizových situací</p> <p>MKV – lidské vztahy, kulturní difference</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí</p> <p>MV – interpretace mediálních sdělení a reality, práce v týmu</p>	<p>stadion LA</p> <p>hřiště</p> <p>tělocvična</p> <p>terén</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: tělesná výchova
Ročník: 7.

<ul style="list-style-type: none"> - umí pravidla, zvládá hru v kolektivu a pohyb po hřišti - zlepšuje techniku odbití - naučí se dodržovat pravidla a respektovat rozhodčího, vylepšuje taktiku hry - dokáže využít poznatky, dovednosti a zkušenosti z jiných her - umí poskytnout první pomoc - zvládá stabilizační polohu a umělé dýchání - naučí se dodržovat zásady bezpečnosti při pobytu na horách a pohybu v horském terénu - umí poskytnout první pomoc při úrazech a ošetřit omrzliny - zvládá bezpečný pohyb terénu - usiluje o zlepšení techniky pohybu a fyzické kondice - uplatňuje bezpečné chování i v neznámém prostředí 	<p>basketbal – dvojtakt, střelba z místa i z pohybu, uvolnění</p> <p>florbal – střelba a přihrávka, uvolnění</p> <p>softbal – základní pravidla, pohyb po hřišti</p> <p>Díky za život první pomoc, stabilizační poloha, umělé dýchání</p> <p>lyžařský výcvik sjezd – obraty, výstupy, základní sjezdařský postoj, jízda přímo, šikmo svahelem, zastavení, odšlapování, bruslení, sesouvání, oblouky, carving</p> <p>běh na lyžích – obraty, výstupy, rovnováha ve skluzu na jedné lyži, přenášení váhy, zastavení, sesouvání, odšlapování, bruslení</p>		<p>bazén</p> <p>sjezdovka</p> <p>běžecké tratě cvičná louka terén</p>
---	---	--	--

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: tělesná výchova
Ročník: 7.

<ul style="list-style-type: none">- ovládne dva plavecké styly- uplave 200metrů - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti- samostatně využívá osvojené relaxační a kompenzační techniky k regeneraci organismu, překonání únavy- reaguje optimálně na fyziologická změny v dospívání -- chová se kultivovaně k opačnému pohlaví- na základě svých znalostí je schopen správně vyhodnotit vliv médií- uvědomuje si rizika užívání návykových látek	<p>technika běhu – střídavý dvojdobý, soupažný jednodobý</p> <p>plavání</p> <p>Význam pohybu pro zdraví Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</p> <p>přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</p>		
--	--	--	--