

Předmět: <b>Tělesná výchova</b>			
Ročník: <b>septimý, 3. ročníky</b>		Zaměření: <b>živé jazyky a všeobecné</b>	Rozsah: <b>2 h týdně</b>

<b>Školní výstupy – žák</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata, přesahy</b>	<b>Hodnocení, poznámky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</li> <li>• Organizuje svůj pohybový režim v souladu s pohybovými předpoklady a využívá vhodné a dostupné aktivity.</li> </ul>	<b>Pořadová cvičení</b>  <b>Rozvoj pohybových schopností a dovedností</b>	<b>OSV</b> Morálka všedního dne Spolupráce a soutěž V průběhu výuky: jednání v duchu fair play	Průběžně  Průběžně Schopnostní testy
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovládá základy posilování, umí používat posilovací pomůcky a stroje pro zlepšení svalové síly a budování vlastního těla.</li> <li>• Respektuje věkové, pohlavní a jiné rozdíly, přizpůsobí pohybovou činnost dané skladbě sportujících.</li> <li>• Eviduje přírůstky své výkonnosti.</li> <li>• Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci.</li> <li>• Ovládá základní názvosloví, terminologii.</li> <li>• Připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení.</li> </ul>	<b>Kondiční kulturistika a posilování</b>		Průběžně 15 %
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Průběžně zlepšuje svoji zdatnost a výkony v prováděných atletických disciplínách a dílčích dovednostech.</li> <li>• Sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje.</li> </ul>	<b>Atletika</b> – běhy a skoky		Průběžně 10 % Kontrolní cviky, výkony  Průběžně 10 % Měřené disciplíny
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech a soutěžích.</li> <li>• Respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané</li> </ul>	Bloková výuka: <b>Sportovní hry</b> – výběrově <b>Průpravné hry</b> <b>Iniciativní a kooperativní hry</b>	<b>OSV</b> Sociální komunikace Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení	Průběžně 50 % Kontrolní cviky, herní výkony, slovní hodnocení

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<p>role; spolupracuje ve prospěch družstva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvládá s ohledem na své předpoklady HČJ: HK a HS v procvičovaných sportovních hrách, dokáže tyto dovednosti uplatnit ve hře.</li> <li>• Vybere a používá vhodnou výstroj a výzbroj k provádění hře, udržuje ji.</li> <li>• Vyjmenuje základy pravidel sportovních i netradičních her, dokáže se podílet na organizaci nebo rozhodování her a soutěží.</li> <li>• Může být členem školních reprezentačních družstev v okresních a krajských soutěžích.</li> </ul>	<p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kopaná</li> <li>– házená</li> <li>– košíková</li> <li>– florbal</li> <li>– odbíjená</li> </ul> <p><b>Netradiční hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stolní tenis</li> <li>– softbal</li> <li>– badminton</li> <li>– squash</li> <li>– frisbee</li> <li>– lacros</li> </ul> <p><b>Netradiční sporty</b> – spinning (HČJ: + HK+HS jednotlivých her dle úrovně schopností a dovedností žáků)</p> <p><b>Plavání</b></p> <p><b>Tenis</b></p> <p><b>In-line</b></p> <p><b>Aerobic</b></p>	<p>problémů</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– organizační dovednosti v hodinách</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovládá základy jisticí techniky a dokáže se bezpečně pohybovat na různých překážkách a umělé stěně.</li> </ul>	<b>Základy lezení</b>		Příležitostně
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznamuje se s vodáckou výstrojí a výzbrojí.</li> <li>• Osvojuje si základní dovednosti s pádlem a plavidlem, dokáže bezpečně splout jednodušší vodní toky.</li> <li>• Poskytne první pomoc při poranění i v nestandardních podmínkách.</li> <li>• Podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech.</li> <li>• Dodržuje zásady pro pobyt v přírodě, orientuje se dle mapy a ostatních značek.</li> </ul>	<b>Turistika a pobyt v přírodě</b> <b>Vodní turistika a pohyb na vodních tocích</b>	<p><b>Z</b> – (kartografie)</p> <p><b>Bi</b> – (biologie člověka)</p>	Kurz – 5 dní

Školní výstupy – žák	Učivo	Průřezová témata, přesahy	Hodnocení, poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Činnosti ovlivňující zdraví.</li> <li>• Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</li> <li>• Uvědoměle dbá na zásady správného držení těla a správný životní styl.</li> <li>• Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.</li> <li>• Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.</li> <li>• Částečně se orientuje v historii OH (kdy, kde, účast české reprezentace), současné olympijské hnutí a česká reprezentace.</li> <li>• Aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti.</li> <li>• Zná negativa užívání stimulačních a psychotropních látek.</li> </ul>		<p><b>Výchova ke zdraví –</b> integrace</p> <p><b>OSV</b> Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů – plánování vlastního času dle nabídky školních aktivit – sportovní nástěnka</p> <p><b>MV</b> Mediální produkty a jejich význam</p>	Průběžně