

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 7.

Očekávané výstupy

Činnosti ovlivňující zdraví

- aktivně vstupuje do organizování svého pohybového režimu, pravidelností a konkrétností některých pohybových činností
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím
- upravuje pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu
- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- zvládá podle svých možností osvojované pohybové dovednosti, tvořivě je aplikuje ve hře a rekreačních činnostech

Činnosti podporující pohybové učení

- užívá názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího aj.
- naplňuje v podmínkách školy základní olympijské myšlenky – čisté soupeření, pomoc postiženým, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dokáže rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- dokáže sledovat prvky pohybové činnosti a výkony, evidovat je a vyhodnotit
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody;
- zvládne spolurozhodovat osvojené hry a soutěže
- dokáže zpracovat naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílet se na jejich prezentaci

Všeobecně rozvíjející pohybové činnosti

- uplatňovat vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
- zařazovat pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu vyrovnávací cvičení
- aktivně se vyhýbat činnostem, které působí negativně vzhledem k jeho zdravotnímu oslabení

Dílčí výstupy

- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech
- zaujímá správné cvičební polohy
- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva
- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- odmítá drogy a jiné škodliviny

- uplatňuje vhodné a bezpečné chování v přírodě a na méně známém prostředí sportovišť
- předvídá možné nebezpečí úrazu
- uplatňuje pravidla hygieny
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti
- uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži a rekreační činnosti
- posoudí pohybový projev spolužáka
- vysvětlí význam přípravy organismu před cvičením
- připravuje a uklízí náradí a náčiní
- rozliší vhodné a nevhodné pohybové činnosti
- v tělocvičně předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví
- plní zodpovědně pokyny učitele
- dokáže vysvětlit účinky nejčastěji používaných cvičení
- rozpozná své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele je ovlivňuje
- dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu
- dovede stoj na rukou s dopomocí-výdrž 2s
- roznožku přes kozu našír s oddáleným můstkem
- skrčku přes kozu našír s oddáleným můstkem
- předvede základní skoky na trampolíně odrazem snožmo, s roznožením skrčením přednožmo
- předvede kotoul vpřed a vzad ve vazbách
- dovede z osvojených cviků připravit krátké sestavy a zacvičit je
- dovede vyžít gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla
- zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích (s dopomocí učitele)
- předvede šplh na tyči /na laně)
- používá při cvičeních krátké a dlouhé švihadlo, plný míč
- vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti
- vysvětlí pojem kruhový trénink
- předvede jednoduché cviky zpevňování a uvolňování těla a jeho částí
- vyjmenuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních
- uvědomuje si následky zneužití bojových umění a chová se v duchu fair play
- zvládá základní úchopy, postoje, odpory a pády
- vysvětlí význam běžecké abecedy
- změří a zapíše výkony v osvojovaných disciplínách
- upraví doskočiště, připraví start běhu a vydá povely pro start
- používá aktivně základní osvojované pojmy
- uběhne 60 m, 800 m (D), 1500m (H) ve zlepšeném osobním výkonu
- ukáže základní techniku hodu míčkem (D), hodu granátem (H), skok dalekého, nízkého startu, běhu a štafetového běhu
- používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností
- vyjmenuje základní pravidla atletických soutěží
- ví, že hra přináší radost a příjemné zážitky
- vytvoří si pro pohybovou hru nové náčiní (samostatně nebo s pomocí učitele)
- vyjmenuje základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách
- snaží se o fair play jednání při pohybových hrách
- vysvětlí význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů
- vyjmenuje základní pravidla sportovních her
- vysvětlí základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her

- používá základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště a nejznámější sportovní hry
- zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)
- dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování
- zvládá základní herní činnosti jednotlivce (přihrávka, střelba)
- zvládá utkání 4+0
- vyjmenuje základní pravidla sportovních her
- vysvětlí základní pojmy osvojovaných činností, základní označení a vybavení hřišť, základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her
- používá základní pojmy označující používané náčiní, části hřiště a nejznámější sportovní hry
- zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)
- dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování

Učivo:

- význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport
- prevence a korekce jednostranného zatížení – průpravné, vyrovnávací, relaxační a jiná cvičení
- hygiena a bezpečnost při pohyb. činnostech – první pomoc při TV, improvizované ošetření poraněného, jeho odsun
- pohybové hry i netradiční
- gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem
- základy sebeobrany
- sportovní hry – košíková, florbal, malá kopaná, házená
- atletika – sprint, vytrvalostní běh, kros, skoky – dálka, hody /míček/
- turistika a pohyb v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu, pravidla bezpečnosti silničního provozu /chodec, cyklista/, táboření, ochrana přírody, základy orientace, dokumentace z turistické akce
- lyžování, bruslení
- netradiční pohybové činnosti
- komunikace v TV – tělocvičná názvosloví, smluvené povely, signály, gesta, komunikace a spolupráce
- sportovní výzbroj a výstroj – její výběr a ošetřování
- historie a současnost sportu – soutěže a sportovci
- olympijské myšlenky, charta OH
- pravidla osvojovaných činností – hry, závody, soutěže
- zásady jednání a chování v různých prostředích při různých činnostech – měření výkonů, posuzování a rozhodování, evidence, vyhodnocování
- zdravotní oslabení – prevence, pohybový režim, vhodné oblečení, obutí, správné držení těla, dechová cvičení, nevhodná cvičení
- speciální cvičení a základní cvičební polohy, základní technika cvičení

Mezipředmětové vztahy

M - měření vzdáleností,

F - jednotky času, délky

D - historie olympijských her,

Hv - pohybové hry

Čj - osobnosti ve sportu – Kratochvílová, Zátopek

Osv - hra fair play