

■ VZDĚLÁVACÍ OBSAH PŘEDMĚTU

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>20. vhodně reagovat na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobit pohybové aktivity</p> <p>25. užívat osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</p> <p>28. rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</p> <p>17. cíleně se připravit na pohyb. činnost a její ukončení</p> <p>ZdrTV OVO 7. a 8.</p> <p>15. pochopit zásady zatěžování</p> <p>18. využívat základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy ZdrTV OVO 7., 8. a 9.</p> <p>19. odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</p> <p>21. znát základní zásady poskytování první pomoci a zvládat zajištění odsunu raněného</p> <p>15. změřit úroveň své těl. zdatnosti jednoduchými zadanými testy</p> <p>24. posoudit provedení osvojované pohybové činnosti, označit příčiny nedostatků ZdrTV OVO 8.</p> <p>29. sledovat určité prvky pohybové činnosti a výkony a hodnotit je</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vybírá si vhodné prostředí a vybavu pro pohyb. aktivity - přizpůsobí typ, délku a intenzitu pohybové aktivity aktuálnímu stavu ovzduší - cvičí podle pokynů učitele s využitím odborné tělocvičné terminologie - aktivně používá osvojenou tělocvičnou terminologii - rozlišuje roli cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka, své chování přizpůsobí dané roli - rozlišuje a vhodným způsobem uplatňuje práva a respektuje povinnosti vyplývající z role cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxač. cvičení jako přípravu na pohyb. činnost a zklidnění po rušném cvičení, kontroluje správnost cvičení - ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení - zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení - spolupracuje při výběru vhodné pohyb. aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy; vybraná cvičení začlení do denního režimu - vyhýbá se kontraindikovaným pohybovým aktivitám - je seznámen s nabídkou sport. aktivit ve škole i mimo ni - zhodnotí rizika spojená s užíváním drog a škodlivin a jejich vliv na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu - osvojuje si základní techniky odmítání drog a škodlivin - osvojil si základy poskytování první pomoci s využitím příruční lékárničky i improvizovaných prostředků, zná důležitá telefon. čísla, umí přivolat pomoc v krizových situacích - s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků a měří úroveň vlastní tělesné zdatnosti - k hodnocení tělesné zdatnosti používá jednoduché testy - zhodnotí individuální pokrok, hledá příčiny nedostatků ve vlastním výkonu, citlivě hodnotí výkony spolužáků, respektuje rozdílnou úroveň tělesné zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v různ. prostředí, pravidla práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - zdroje informací o kvalitě ovzduší a jejich využití, výběr typu, délky a intenzity pohyb. aktivity podle aktuálního stavu ovzduší - cvičení podle pokynů s využitím odborné tělocvičné terminologie - práva a povinnosti cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka - asertivní uplatňování práv, zodpovědnost a zásady fair play při plnění povinností - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - kontrola správnosti cvičení (pokyny učitele, zrcadlo) - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - pořad. cvičení (nástup, hlášení, obraty, útvary) - význam přípravy organismu na cvičení a zklidnění organismu po rušném cvičení - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, úprava režimu - nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu - rizika spojená s užíváním drog a návyk. látek, vliv těchto látek na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu - základní techniky odmítání drog a návykových látek - první pomoc - vybavení lékárničky a improvizované prostředky - důležitá telefonní čísla - praktický nácvik přivolání pomoci - jednoduché testy tělesné zdatnosti (zadání, zápis měření, vyhodnocení) - hodnocení vlastních výkonů - hledání příčin nedostatků - citlivé hodnocení výkonů spolužáků 	<p>PT osobnostní a sociální vých. - osobnostní rozvoj: psychohygiena</p> <p>PT - environmentální výchova - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p>matematika 6 - zápis čísel do tabulky, výpočet výsledků; práce s kalkulátorem porovnávání čísel; jednotky délky a času</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl: 26. naplňovat ve škol. podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>22. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p> <p>16. usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohyb. dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p>23. zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chová se ohleduplně ke spoluhráčům, respektuje jejich práva - dodržuje pravidla her, jedná podle zásad fair play - respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů - s empatií pomáhá slabším a handicapovaným - chrání přírodu při všech pohyb. aktivitách v přírodě - ujde trasu přiměřenou tělesné zdatnosti a zdravot. stavu žáků, typu terénu a časovému rozvrhu - orientuje se v terénu podle turistické mapy a značek - bezpečně jezdí na kole po cyklistické stezce, provádí základní údržbu kola - zná pravidla BESIP (ověřuje na dopravním hřišti) - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostor. orientaci a postřeh při pohyb. hrách - překonává různé typy překážek - hází a chytá létající talíř a ringo kroužky - osvojuje si základní herní činnosti jednotlivce pro přehazovanou, vybíjenou, kopanou (jen chlapci), košíkovou, stolní tenis a florbal - dodržuje domluvená pravidla podle zásad fair play - chová se ohleduplně ke spoluhráčům - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - osvojil si základy bruslení, sjezdového a běžeckého lyžování (podle podmínek školy a žáků) - řídí se pravidly bezpečného pobytu v horách - pro zimní sport. aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj 	<ul style="list-style-type: none"> - olympijské myšlenky - zásady fair play <p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle turistické mapy a značek - jízda na kole, údržba kola (jízda rovně, odbočování, jízda zručnosti) - povinná výbava kola a cyklisty - zásady BESIP, dopravní hřiště <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - štafetové soutěže, překážkové dráhy - házení a chytání létajícího talíře a ringo kroužků - přehazovaná a vybíjená <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka hor. obloukem a jednoruč i obouruč - kopaná (jen chlapci) <ul style="list-style-type: none"> - zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - základy košíkové <ul style="list-style-type: none"> - driblíng, střelba na koš, přihrávka trčením obouruč - stolní tenis <ul style="list-style-type: none"> - práce s pálkou, odpal míčku přes síťku - florbal <ul style="list-style-type: none"> - odpal míčku, přihrávka, zpracování míčku, střelba <p><u>dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů</u></p> <p><u>hry na sněhu a na ledu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - základy bruslení (podle podmínek školy a žáků) <ul style="list-style-type: none"> - jízda vpřed a vzad bez opory, brzdění a zatáčení - základy lyžování (podle podmínek školy a žáků) <ul style="list-style-type: none"> - sjezd: obraty, výstupy, jízda na vleku, jízda šikmo svahem, odšlapování, brzdění (na upraveném svahu) - běžky: chůze, obraty, jízda v nenáročném terénu, výstupy, brzdění, zastavení - bezpečnost při pobytu v horách, výzbroj a výstroj 	<p><u>PT - environmentální výchova</u> <u>-ochrana přírody při sport. akcích</u> <u>zeměpis 6</u> - místní region, práce s turistickou mapou kult., hist. a přír. zajímavosti <u>přírodopis 6</u> - praktické pozorování přírody, nebezpečí vztekliny <u>PT osobnostní a sociální vých.</u> <u>- soc. rozvoj: mezilidské vztahy</u></p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>16. usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohyb. dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p>23. zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - přejde (s modifikacemi) úzkou stranu lavičky s doprovodnými pohyby paží, provádí obraty - provádí kotoul vpřed (opakovaně) a jeho modifikace - provádí kotoul vzad - vydrží ve stoji na lopatkách - přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky - provádí posilovací cvičení na žebřinách - vyskočí do dřepu na švédskou bednu s odrazem z můstku, seskočí - skáče roznožku přes kozu s odrazem z můstku - protahuje svaly cvičením s krátkým švihadlem - přeskakuje švihadlo (s modifikacemi) - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu, seskočí - houpe se na kruzích, vyskočí, seskočí, provádí překoty - houpe se na laně - nacvičuje šplh s přírazem na tyči a na laně - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísuvný krok stranou vlevo i vpravo, tančí mazurku a základní kroky polky - k rytmickému cvičení používá náčiní a osvojené cviky spojuje do krátké gymnastické sestavy (jen dívky) - provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým, polovysokým a nízkým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho z rozběhem (z břevna nebo odraz. pásma) - hází kriket. míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jednoho z rozběhem, přeskakuje překážky - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - dýchá do vody, splývá, cvičí ve vodě, potápění - koordinuje pohyby paží a nohou (plavec. způsob znak) - skáče do vody z nízkých poloh 	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rovnovážné polohy, změny poloh bez opory rukou - chůze po úzké straně lavičky (kladině) a její modifikace, doprovodné pohyby paží, obraty - kotoul vpřed (opakovaně) a jeho modifikace - kotoul vzad - stoj na lopatkách (není-li zdravotně kontraindikován) - cvičení na lavičkách a s lavičkami (přeskok snožmo, zvedání, přenášení ...) - cvičení na žebřinách: posilovací cvičení - cvičení na švédské bedně: průprava pro skrčku (výskok do dřepu s odrazem z můstku, seskok) - roznožka přes kozu s odrazem z můstku - cvičení s krátkým švihadlem - (protahovací cvičení, přeskoky a jejich modifikace) - cvičení na hrazdě: výskok, ručkování ve visu, seskok - houpání na kruzích, výskok, vis, seskok, překoty - houpání na laně - šplh s přírazem na tyči i na laně, nácvik smyčky - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskočný krok, přísuvný krok stranou, mazurka, nácvik polky a valčíku (zákl. krok) - rytmické cvičení s obručí, tyčí a šátkem (jen dívky) - jednoduchá gymnastická sestava (jen dívky) <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 12 minut (nebo 800 m); vysoký, polovysoký a nízký start - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho z břevna nebo odrazového pásma - hod kriket. míčkem hor. obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho z <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání, cvičení ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou plavec. způsobu znak - skoky do vody z nízkých poloh 	<p><u>hudební výchova 6</u> - vyjádření rytmu a tempa pohybem, spontánní a společenský tanec (mazurka, polka, valčík)</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>20. vhodně reagovat na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobit pohybové aktivity</p> <p>25. užívat osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</p> <p>28. rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</p> <p>17. cíleně se připravit na pohyb. činnost a její ukončení</p> <p>ZdrTV OVO 7. a 8.</p> <p>18. využívat základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy ZdrTV OVO 7., 8. a 9.</p> <p>15. pochopit zásady zatěžování</p> <p>19. odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</p> <p>21. znát základní zásady poskytování první pomoci a zvládat zajištění odsunu raněného</p> <p>15. změřit úroveň své těl. zdatnosti jednoduchými zadanými testy</p> <p>24. posoudit provedení osvojované pohybové činnosti, označit příčiny nedostatků ZdrTV OVO 8.</p> <p>29. sledovat určité prvky pohybové činnosti a výkony a hodnotit je</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vybírá si vhodné prostředí a vybavu pro pohyb. aktivity - přizpůsobí typ, délku a intenzitu pohybové aktivity aktuálnímu stavu ovzduší - cvičí podle pokynů s využitím odborné terminologie - aktivně používá osvojenou tělocvičnou terminologii - rozlišuje roli cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka, své chování přizpůsobí dané roli - rozlišuje a vhodným způsobem uplatňuje práva a respektuje povinnosti vyplývající z role cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relax. cvičení jako přípravu na pohyb. činnost a zklidnění po rušném cvičení, kontroluje správnost cvičení - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy; vybraná cvičení začlení do denního režimu - vyhýbá se kontraindikovaným pohybovým aktivitám - ke cvičení využívá gymnastické balóny a plné míče - správně reaguje na základní povely pořadových cvičení - zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení - je seznámen s nabídkou sport. aktivit ve škole i mimo ni - zhodnotí rizika spojená s užíváním drog a škodlivin a jejich vliv na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu - osvojuje si základní techniky odmítání drog a škodlivin - osvojil si základy poskytování první pomoci s využitím příruční lékárničky i improvizovaných prostředků, zná důležitá telefon. čísla, umí přivolat pomoc v krizových situacích - s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků a měří úroveň vlastní tělesné zdatnosti - k hodnocení tělesné zdatnosti používá jednoduché testy - zhodnotí individuální pokrok, hledá příčiny nedostatků ve vlastním výkonu, citlivě hodnotí výkony spolužáků, respektuje rozdílnou úroveň tělesné zdatnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečnosti při cvičení v různ. prostředí, pravidla práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - zdroje informací o kvalitě ovzduší a jejich využití, výběr typu, délky a intenzity pohyb. aktivity podle aktuálního stavu ovzduší - cvičení podle pokynů s využitím odbor. terminologie - práva a povinnosti cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka - asertivní uplatňování práv, zodpovědnost a zásady fair play při plnění povinností - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - kontrola správnosti cvičení - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, úprava režimu - cvičení s gymnastickými balóny a plnými míči - pořad. cvičení (nástup, hlášení, obraty, útvary) - význam přípravy organismu na cvičení a zklidnění organismu po rušném cvičení - nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu - rizika spojená s užíváním drog a návyk. látek, vliv těchto látek na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu - základní techniky odmítání drog a návykových látek - první pomoc - vybavení lékárničky a improvizované prostředky - důležitá telefonní čísla - praktický nácvik přivolání pomoci - jednoduché testy tělesné zdatnosti (zadání, zápis měření, vyhodnocení) - hodnocení vlastních výkonů - hledání příčin nedostatků - citlivé hodnocení výkonů spolužáků 	<p>PT - environmentální výchova - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p>PT osobnostní a sociální vých. - osobnostní rozvoj: psychohygiena</p> <p>PT - environmentální výchova - ochrana zdraví, zdravý způsob života občanská výchova 7 - životospřáva, racionální strava, škodliviny, volnočasové aktivity</p> <p>přírodopis 7 - drogy; odmítání návykových látek</p> <p>matematika 7 - zápis čísel do tabulky, výpočet výsledků; práce s kalkulátorem porovnávání čísel; jednotky délky a času</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl: 26. naplňovat ve škol. podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>22. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p> <p>16. usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohyb. schopností a rozvoj pohyb. dovedností základních sport. odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p>23. zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p> <p>27. dohodnout se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržovat ji</p> <p>30. spolurozhodovat osvojené hry a soutěže</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - je seznámen s myšlenkou OH, sleduje úspěchy českých sportovců - chová se ohleduplně ke spoluhráčům, respektuje jejich práva - dodržuje pravidla her, jedná podle zásad fair play - respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů - s empatií pomáhá slabším a handicapovaným - chrání přírodu při všech pohyb. aktivitách v přírodě - ujde trasu přiměřenou tělesné zdatnosti a zdravot. stavu žáků, typu terénu a časovému rozvrhu - orientuje se v terénu podle turistické mapy a značek - bezpečně jezdí na kole po cyklistické stezce, provádí základní údržbu kola - zná pravidla BESIP (ověřuje na dopravním hřišti) - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostor. orientaci a postřeh při pohyb. hrách - překonává různé typy překážek - hází a chytá létající talíř a ringo kroužky - osvojuje si základní herní činnosti jednotlivce pro přehazovanou, vybíjenou, kopanou (jen chlapci), košíkovou, stolní tenis a florbal - srozumitelně vyjádří své názory při stanovení pravidel a herní taktiky, respektuje názory spoluhráčů - dodržuje domluvená pravidla podle zásad fair play - spolupracuje při naplňování domluvené taktiky - plní povinnosti vyplývající z role pomocného rozhodčí - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - osvojil si základy bruslení, sjezdového a běžeckého lyžování (podle podmínek školy a žáků) - řídí se pravidly bezpečného pobytu v horách - pro zimní sport. aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj 	<ul style="list-style-type: none"> - zimní a letní olympijské hry, olympijské symboly - úspěchy českých sportovců - olympijské myšlenky a ideály - zásady fair play <p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v terénu podle turistické mapy a značek - jízda na kole, údržba kola (jízda rovně, odbočování, jízda zručnosti) - povinná výbava kola a cyklisty - zásady BESIP, dopravní hřiště <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - štafet.soutěže, překážkové dráhy, kruhový trénink - házení a chytání létajícího talíře a ringo kroužků - přehazovaná a vybíjená: přihrávka, chytání, vybíjení - kopaná (jen chlapci) <ul style="list-style-type: none"> - zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - zákl. košíkové: driblíng, střelba na koš, přihrávka - stolní tenis: odpal míčku přes síťku - florbal: přihrávka, zpracování míčku, střelba - dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů - jednoduchá herní taktika u kolektivních her - role pomocného rozhodčího (např. čárový rozhodčí) <p><u>hry na sněhu a na ledu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - základy bruslení (podle podmínek školy a žáků) <ul style="list-style-type: none"> - jízda vpřed a vzad bez opory, brzdění a zatáčení - základy lyžování (podle podmínek školy a žáků) <ul style="list-style-type: none"> - sjezd: obraty, výstupy, jízda na vleku, jízda šikmo svahem, odšlapování, brzdění (na upraveném svahu) - běžky: chůze, obraty, jízda v nenáročném terénu, výstupy, brzdění, zastavení - bezpečnost při pobytu v horách, výzbroj a výstroj 	<p><u>PT - environmentální výchova</u> -ochrana přírody při sport. akcích <u>zeměpis 6</u> - místní region, práce s turistickou mapou kult., hist. a přír. zajímavosti</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - soc. rozvoj: mezilidské vztahy</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 7. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>16. usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohyb. dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p>23. zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží) - mění polohy těla bez opory rukou - provádí kotoul vpřed i vzad a jejich modifikace - vydrží ve stoji na lopatkách - provádí průpravná cvičení pro přemet stranou - přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky - provádí posilovací cvičení na žebřinách - skáče roznožku přes kozu s odrazem z můstku - vyskočí do dřepu na šv. bednu s odrazem z můstku - přeskakuje švihadlo (s modifikacemi), protahuje svaly - vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu, seskočí - houpe se na kruzích, vyskočí, seskočí, provádí překoty - houpe se na laně - šplhá s přírazem na tyči a na laně (se smyčkou) - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - osvojil si poskočný krok a přísuvný krok stranou, tančí mazurku, disco tance, základní kroky polky a valčíku - k rytmickému cvičení používá náčiní a osvojené cviky - spojuje do krátké gymnastické sestavy (jen dívky) - osvojuje si základní kroky a cviky aerobiku (jen dívky) - provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým, polovysokým a nízkým startem - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho z rozběhem (z břevna nebo odraz. pásma) - hází kriket. míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skáče do výšky s odrazem jednoho z rozběhem, přeskakuje překážky - v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě - dýchá do vody, splývá, cvičí ve vodě, potápí se, - koordinuje pohyby paží a nohou (plavec. způsob znak) - provádí pohyby paží a nohou plaveckého způsobu prsa - skáče do vody z nízkých poloh 	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze po úzké straně lavičky (kladině) s doprovod. pohyby paží; obraty; rovnovážné polohy s výdrží, změny poloh bez opory rukou - kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace - stoj na lopatkách (není-li zdravotně kontraindikován) - průpravná cvičení pro přemet stranou - cvičení na lavičkách a s lavičkami (přeskok snožmo, zvedání, přenášení ...) - cvičení na žebřinách: vis, přitahování - roznožka přes kozu s odrazem z můstku - průprava pro skrčku přes švédskou bednu a kozu - cvičení s krát. švihadlem (protah. cvičení, přeskoky) - cvičení na hrazdě: výskok, ručkování ve visu, seskok - houpání na kruzích, výskok, vis, seskok, překoty - houpání na laně - šplh s přírazem na tyči i na laně, nácvik smyčky - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, poskoč. a přísuvný krok stranou, mazurka, disco tance, nácvik polky a valčíku - rytmické cvičení s obručí, tyčí a šátkem (jen dívky) - jednoduchá gymnastická sestava (jen dívky) - základy aerobiku (jen dívky) <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh do 12 minut (nebo 1000 m); nácvik předávání štafetového kolíku - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho z břevna, doskok do písku - hod kriket. míčkem hor. obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho z <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání, cvičení ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou plavec. způsobu znak - průpravná cvičení pro plavecký způsob prsa - skoky do vody z nízkých poloh 	

