

# Tělesná výchova

Tělesná výchova	septima	
<b>Výchovné a vzdělávací strategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetence k řešení problémů</li> <li>• Kompetence komunikativní</li> <li>• Kompetence sociální a personální</li> <li>• Kompetence občanská</li> <li>• Kompetence k učení</li> <li>• Kompetence k podnikavosti</li> </ul>	
<b>RVP výstupy</b>	<b>ŠVP výstupy</b>	<b>Učivo</b>
<b>Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>		
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivit	organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže
usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých		individuální pohybový režim
usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže
usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých		individuální pohybový režim
vybere z nabídky vhodné soubory vyrovňovacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití	vybere z nabídky vhodné soubory vyrovňovacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití	zdravotně orientovaná zdatnost – složky ZOZ; kondiční testy
		zdravotně zaměřená cvičení
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí	uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí	rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností – zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže
		individuální pohybový režim
<b>Tematický celek - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</b>		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni	provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni	pohybové hry různého zaměření

Tělesná výchova	septima	
individuálních předpokladů	individuálních předpokladů	<p>gymnastika – akrobacie; přeskoky a cvičení na nářadí: bradla; cvičení s náčiním: obruč, základní gymnastika; šplh</p> <p>kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem: aerobik, kruhový trénink</p> <p>úpoly – sebeobrana</p> <p>atletika – běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh); skok do výšky vrh koulí</p> <p>sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání: fotbal, florbal, basketbal, volejbal, házená</p> <p>turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce a pobytu v přírodě; orientace v méně přehledné krajině, orientační běh, příprava a likvidace tábořiště</p> <p>plavání – zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího</p> <p>další moderní a netradiční pohybové činnosti: kin-ball, stolní tenis, tenis, nohejbal, lezení na umělé stěně, frisbee, softbal, ringo, jóga, relaxační cvičení, atypické hry</p>
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	<p>průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení</p> <p>pohybové hry různého zaměření</p> <p>gymnastika – akrobacie; přeskoky a cvičení na nářadí: bradla; cvičení s náčiním: obruč, základní gymnastika; šplh</p> <p>kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem: aerobik, kruhový trénink</p> <p>úpoly – sebeobrana</p> <p>atletika – běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh); skok do výšky vrh koulí</p> <p>sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání: fotbal, florbal, basketbal, volejbal, házená</p> <p>turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce a pobytu v přírodě; orientace v méně přehledné krajině, orientační běh, příprava a likvidace tábořiště</p>

Tělesná výchova	septima	
		plavání – zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího další moderní a netradiční pohybové činnosti: kin-ball, stolní tenis, tenis, nohejbal, lezení na umělé stěně, frisbee, softbal, ringo, jóga, relaxační cvičení, atypické hry
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	pohybové dovednosti a pohybový výkon průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem: aerobik, kruhový trénink
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní
<b>Tematický celek - ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</b>		
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech pohybové činnostní, sportovní a turistické akce – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita pohybové činnostní, sportovní a turistické akce – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace pravidla osvojovaných pohybových činností
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	pohybové činnostní, sportovní a turistické akce – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace pravidla osvojovaných pohybových činností
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	sportovní role
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	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	měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	olympismus v současném světě: jednání fair play – spolupráce ve sportu a pomoc soupeři, pomoc pohybově znevýhodněným, sport pro každého, sport a ochrana

Tělesná výchova	septima	
		přírody, odmítání podpůrných látek neslučitelných s etikou sportu
<b>Tematický celek - OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ</b>		
rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události	rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události	vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události
rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení		živelní pohromy: povodeň
		jiné mimořádné události: terorismus, napadení státu
		první pomoc – klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel, otravy
		sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí – rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace
prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel	prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel	vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události
rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení		živelní pohromy: povodeň
		jiné mimořádné události: terorismus, napadení státu
		první pomoc – klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel, otravy
		sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí – rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace