**Tematický plán - Tělesná výchova - 7. ročník**

**Počet tematických celků: 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŠVP výstup** | **Učivo** | **Počet hodin** | **Časové vymezení** |
| **1. Bezpečnost výuky** | |  |  |
| uplatňuje vhodné a bezpečné chování, uplatňuje základní olympijské myšlenky | hygiena, bezpečnost |  |  |
| sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, rozlišuje práva a povinnosti, připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost | organizace výuky |  |  |
| užívá osvojené názvosloví, uplatňuje zásady slušného chování a vyjadřování ke spolužákům i dospělým | pořadová cvičení |  |  |
| **2. Atletika** | |  |  |
| zná a používá běžeckou abecedu | běžecká abeceda |  |  |
| zvládá podle svých předpokladů techniku a taktiku rychlého, vytrvalostního a štafetového běhu | rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely |  |  |
| zvládá techniky rozběhu, odrazu, letu a doskoku při skoku do dálky a do výšky | skok daleký, skok vysoký |  |  |
| zvládá odhodovou techniku při hodu míčkem | hod kriketovým míčkem |  |  |
| podílí se na organizaci při měření a vyhodnocování atletických disciplín, osvojené dovednosti používá při atletických soutěžích a ke svému zdokonalování | průpravná cvičení, hry a soutěže |  |  |
| **3. Sportovní hry** | |  |  |
| ovládá podle svých předpokladů herní činnosti jednotlivce a herní kombinace v jednotlivých osvojovaných sportovních hrách a usiluje o zlepšení svých dovedností | přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal |  |  |
| podílí se na spolupráci a taktice družstva, zná a uplatňuje základní pravidla her | drobné, netradiční a průpravné hry |  |  |
| **4. Gymnastika** | |  |  |
| předvede samostatně kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách a s dopomocí stoj na rukou, z osvojených akrobatických cviků dokáže předvést krátkou sestavu | akrobatická cvičení (kotouly, stoje, přemet stranou) |  |  |
| zvládá odraz z můstku, roznožku a skrčku přes kozu našíř | přeskok |  |  |
| podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonu při šplhu na tyči | šplh na tyči |  |  |
| předvede jednoduché obraty a rovnovážné polohy | kladina (dívky) |  |  |
| **5. Kondiční cvičení** | |  |  |
| dodržuje zásady kruhového tréninku, přizpůsobuje se podmínkám a pokynům učitele | kruhový trénink |  |  |
| při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku a správné dýchání | posilovací, kompenzační, relaxační a protahovací cvičení |  |  |
| dodržuje správné držení těla | úpoly (ve dvojicích, ve skupinách) |  |  |
| usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, sleduje určené prvky pohybové činnosti, výkony a vyhodnocuje zlepšení své fyzické kondice | posilovací, kompenzační, relaxační a protahovací cvičení |  |  |
| používá správným způsobem tělocvičné náčiní a nářadí (švihadlo, plné míče, činky, bosu, lavičky, stupínky, žebřiny, závěsné systémy TRX) | cvičení na nářadí a s náčiním |  |  |
| **6. Lyžování a snowboard** | |  |  |
| zvládá podle svých předpokladů techniku sjezdového lyžování, popřípadě snowboardingu (dobrovolné) | sjezdové lyžování, snowboarding |  |  |