Tělesná výchova

Tělesná výchova	7. ročník	
RVP výstupy	**ŠVP výstupy**	**Učivo**
	zná zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech a uplatňuje je při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště, svým jednáním předchází nebezpečným situacím, uvědomuje si problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby	hygiena, bezpečnost
	při pohybových činnostech jedná v duchu fair-play, respektuje pohybové dovednosti, předpoklady a zájmy ostatních, respektuje odlišnosti, snaží se podporovat znevýhodněné osoby	organizace výuky
	rozumí pokynům, povelům a signálům spojených s různými pohybovými činnostmi a užívá osvojené názvosloví	organizace výuky
		pořadová cvičení
	procvičuje základní atletické dovednosti, reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka	běžecká abeceda
		rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
		skok daleký, skok vysoký
		hod kriketovým míčkem
		průpravná cvičení, hry a soutěže
	rozvíjí tělesnou zdatnost podle pokynů učitele a svých individuálních možností, uplatňuje vůli při překonávání námahy spojenou s tělesnou zátěží	rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely
	podílí se na organizaci při měření a vyhodnocování atletických disciplín, osvojené dovednosti používá při realizaci plánu svého pohybového režimu	průpravná cvičení, hry a soutěže
	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
		drobné, netradiční a průpravné hry
	podílí se na spolupráci a taktice družstva, zná a uplatňuje základní pravidla her, při nácviku i hře dodržuje principy fair play, rozlišuje základní porušení pravidel	přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal
		drobné, netradiční a průpravné hry
	procvičuje již zvládnuté gymnastické dovednosti, reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka	akrobatická cvičení (kotouly, stoje, přemet stranou)
		přeskok
		kladina (dívky)
		šplh na tyči

Tělesná výchova	7. ročník	
	nacvičuje další (nové) varianty pohybových dovedností i s hudebním a rytmickým doprovodem, vytváří jednoduché gymnastické sestavy	akrobatická cvičení (kotouly, stoje, přemet stranou)
		kladina (dívky)
	podle svých schopností a dovedností vytváří návrh kruhového tréninku pro sebe i spolužáky, reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáků	kruhový trénink
		cvičení na nářadí a s náčiním (švihadlo, plné míče, činky, bosu, lavičky, stupínky, žebřiny, závěsné systémy TRX)
		úpoly (ve dvojicích, ve skupinách)
	při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku, správné dýchání, rozpozná správné a chybné provedení pohybové dovednosti, reaguje na zpětnou vazbu učitele	posilovací, kompenzační, relaxační a protahovací cvičení
	usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, sleduje určené prvky pohybové činnosti, výkony a vyhodnocuje zlepšení své fyzické kondice	posilovací, kompenzační, relaxační a protahovací cvičení
		kruhový trénink
		cvičení na nářadí a s náčiním (švihadlo, plné míče, činky, bosu, lavičky, stupínky, žebřiny, závěsné systémy TRX)
		úpoly (ve dvojicích, ve skupinách)
	používá správným způsobem tělocvičné náčiní a nářadí, umí naplánovat vlastní variantu pohybové činnosti, seznamuje se s vhodnými aplikacemi pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti a učí se je používat	posilovací, kompenzační, relaxační a protahovací cvičení
		kruhový trénink
		cvičení na nářadí a s náčiním (švihadlo, plné míče, činky, bosu, lavičky, stupínky, žebřiny, závěsné systémy TRX)
	zvládá podle svých předpokladů techniku sjezdového lyžování, popřípadě snowboardingu (dobrovolné) dodržuje zásady bezpečného pohybu na sjezdových tratích zná zásady bezpečného chování při vzniku mimořádné události (větrná smršť, lavina), objasní na modelových příkladech základní podmínky pro přežití v přírodě	sjezdové lyžování, snowboarding