

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

**Vzdělávací obor: Tělesná výchova**

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

**Ročník: 7.**

Očekávané výstupy

**Činnosti ovlivňující zdraví**

- TV-9-1-01 - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- TV-9-1-02 - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- TV-9-1-04 - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upravuje pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- TV-9-1-05 - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost

*Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření*

**Činnosti ovlivňující zdraví**

*TV-9-1-02p – usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí*

*TV-9-1-04p – odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem  
TV-9-1-04p - vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity*

*TV-9-1-05p – uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného*

*TV-9-1-05p – uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu  
chápe zásady zatěžování, jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti*

**Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**

- TV-9-2-01 - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, rekreačních činnostech
- TV-9-2-02 - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

*Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření*

**Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**

*TV-9-2-01p - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, rekreačních činnostech*

*TV-9-2-02p – posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků*

### **Činnosti podporující pohybové učení**

- TV-9-3-01 - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- TV-9-3-02 - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.
- TV-9-3-03 - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- TV-9-3-04 - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- TV-9-3-05 - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí

*Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření*

### **Činnosti podporující pohybové učení**

- TV-9-3-01p – užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka*
- TV-9-3-02p - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.*
- TV-9-3-03p - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*
- TV-9-3-04p -rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka*
- TV-9-3-05p – sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je*

### **Dílčí výstupy**

Bruslení a plavání je vyučováno v rámci blokové výuky pouze u tříd s rozšířenou výukou tv.

- 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 našir s oddáleným můstkem
- skrčku přes kozu našir 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 využít 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, 600 m (D), 800 m (H) ve zlepšeném osobním výkonu
- ukáže základní techniku hodů míčkem, skoku 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+1
- 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
- při bruslení používá vhodnou výzbroj a výstroj, zvládne plynulou jízdu vpřed, zastavení a překládání, zvládne jízdu samostatně i ve dvojici, hraje jednoduché hry, zvládne jednoduchou pohybovou improvizaci
- ví, že plavání je jedna z nejzdravějších pohybových činností, umí pojmenovat

základní činnosti (plavecké způsoby) ve vodě, ví, jaké jsou zásady hygieny a bezpečnosti při plavání a dovede je uplatňovat, uvědomuje si, že nejnebezpečnější je plavání v neznámé vodě, umí splývat, potápět se, hraje hry ve vodě a nebojí se vody, umí využít svoji sílu

- bezpečně se pohybuje v prostorách posilovny a manipuluje s vybavením, činkami a jiným náčiním tak, aby neohrozil/a zdraví své či zdraví dalších žáků
- u provádění všech cviků ovládá jejich správnou a bezpečnou techniku
- zná a samostatně provádí základní cviky s vlastní vahou, čímž rozvíjí fyzickou sílu a posiluje svalstvo celého těla
- jmenuje příklady cviků silového tréninku
- k silovému tréninku aktivně využívá pomůcky jako TRX, posilovací gumy, BOSU, Medicine Ball
- před posilováním provádí dynamický strečink, aby bylo zamezeno možnému úrazu
- po posilování provádí statický strečink pro uvolnění svalů

## Učivo:

### Činnosti ovlivňující zdraví

- **význam pohybu pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- **zdravotně orientovaná zdatnost** – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením
- **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- **hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech** – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

### Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **pohybové hry** – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity
- **gymnastika** – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- **estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení pro daný věk žáků, tance
- **úpoly** - základy sebeobrany
- **sportovní hry** (alespoň dvě hry) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- **atletika** – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem
- **bruslení** – jízda vpřed, zastavení, překládání vpřed, jízda vzad samostatně nebo s dopomocí, průpravná cvičení a hry, obraty, oblouky a překonávání překážek
- **plavání** - hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, čtyři plavecké způsoby (plavecká technika)
- **posilování** – bezpečný pohyb a manipulace s vybavením posilovny, posilovací cviky s vlastní vahou, posilovací cviky s TRX, cviky s posilovacími gumami, cviky s balančními podložkami a BOSU, posilovací cviky ve dvojicích, posilovací cviky s Medicine Bally
- **další (i netradiční) pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků)

## Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- **organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách, sportovní výzbroj a výstroj – výběr, ošetřování
- **historie a současnost sportu** – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta
- **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech**
- **měření výkonů a posuzování pohybových dovedností** – měření, evidence, vyhodnocování

### Mezipředmětové vztahy

M - měření vzdáleností,

F - jednotky času, délky

D - historie olympijských her,

HV - pohybové hry

ČJ - osobnosti ve sportu – Kratochvílová, Zátopek