

Tělesná výchova – 7. ročník

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a začlenění průřezových témat	Poznámky
na konci 7. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:			
Volí vhodné tělovýchovné aktivity pro rozvíjení s ohledem na svalové skupiny.			přesnost pohybu, správné držení těla a důsledná příprava organismu před cvičením
Při sportovních a soutěživých hrách dodržuje zásady fair - play			zásady fair-play
Gymnastika			
Osvojuje si základy gymnastických cvičení	cvičení na kruzích, přeskok roznožmo a skrčmo, akrobacie, cvičení prostrná		
Atletika			
Osvojuje si atletická cvičení s ohledem na své tělesné dispozice.	krátké a dlouhé běhy, skok daleký, skok vysoký, hod míčkem a granátem, vrh koulí		běh na 60 m, 100 m, vytrvalostní běhy (ovládá vůli při vytrvalostním běhu), štafetový běh, ovládá základní techniku hodu
Sportovní hry			
Hraje hry v souladu s pravidly	basketbal, fotbal, florbal, házená, volejbal, vybíjená, badminton		technika, přihrávky, dvojtakt, dribling, technika podání, ovládá základní pravidla her
zdokonaluje se v herních dovednostech a poznatky z tréninku vědomě využívá ve hře			
Spolupracuje při hrách se svými spoluhráči, domlouvá strategii hry			spolupráce ve hře
Lyžařský a snowboardový výcvik			
samostatně vyjede na vleku a sjede svah na lyžích nebo na snowboardu	základy sjezdového lyžování a snowboardingu		ovládá základní techniku lyžování a snowboardování
chová se v souladu s bezpečnostními pravidly v horském prostředí v zimě			upevňování kázně v přírodě
Bruslení (lední, in –line)			
při bruslení bez problémů zabrzdí a mění směr jízdy			ovládá základní techniku bruslení s ohledem na individuální předpoklady
Netradiční moderní sporty a cvičení			
Zapojuje se do netradičních sportovních činností a her	Badminton, golf, tanec, frisbee, kin ball		

