

<i>Vzdělávací oblast-</i> <i>Člověk a zdraví</i>	<i>Předmět-</i> <i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i> <i>Žák</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
➤ <i>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</i> ➤ <i>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</i> ➤ <i>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i> ➤ <i>cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy</i> ➤ <i>uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného</i> ➤ <i>uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</i> ➤ <i>chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti</i> ➤ <i>respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu a vytváří si zdravé sebevědomí</i> ➤ <i>analyzuje a aplikuje empatii v kolektivu</i>	• význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců • 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 • jedinečnost a identita člověka – rozvoj sebevědomí, hodnotová orientace, rozvoj sebeovládání a morálního úsudku, selfmanagement, úvahy nad mravními zásadami, radost a optimismus v životě • asertivní chování – přijatelný kompromis, konstruktivní kritika, přijetí pochvaly, požádání o laskavost, stížnost, otázka po důvodu, realizace svých práv, řešení konfliktu	7. SV	OSV - seberegulace a sebeorganizace	

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
➤ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i> ➤ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i> ➤ <i>analyzuje a aplikuje empatii v kolektivu</i> ➤ <i>se rozhoduje uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů</i> ➤ <i>spolupracuje i v obtížných sociálních situacích</i> ➤ <i>je vnímavý k sociálním problémům, v kontextu své situace a svých možností přispívá k jejich řešení</i> ➤ <i>vnímá měnící se prostorové vztahy a aktivně vytváří partnerství mezi svým tělem a prostorem</i> ➤ <i>používá své tělo jako nástroj sebevyjádření</i> ➤ <i>improvizaci i tvorbě uplatňuje své vlastní zkušenosti a zážitky</i>	• 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 • atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koule • sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie • turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody,	7. SV	OSV - seberegulace a sebeorganizace EV - vztah člověka k prostředí	PŘ Z HV

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
	základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla • lyžování, snowboarding, bruslení (podle podmínek školy) – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (popř. další zimní sporty podle podmínek školy) • ochrana přírody a životního prostředí – úcta k životu ve všech jeho formách, citový vztah člověka k přírodě, vnímání krásy a mnohotvárnosti přírody, zodpovědnost za životní prostředí • iniciativa ve ztížených podmínkách – pozitivní formulace problému, pomoc neznámému člověku, veřejná osobní angažovanost • přístup k vlastnímu tělu v měnících se podmínkách dospívání • cvičení zvyšující fyzickou sílu a obratnost	7. SV		

<i>Vzdělávací oblast-</i> <i>Člověk a zdraví</i>	<i>Předmět-</i> <i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i> <i>Žák</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
	- cvičení zvěšující kloubní pohyblivost - cvičení pohybové paměti - koordinačně obtížné pohybové vazby			
➤ <i>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</i> ➤ <i>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</i> ➤ <i>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i> ➤ <i>užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</i> ➤ <i>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</i> ➤ <i>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</i> ➤ <i>uplatňuje kultivovaný mluvený a pohybový projev, dodržuje základy hlasové hygieny a správného držení těla</i>	komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech 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 psychosomatické dovednosti – práce s dechem, správné tvoření hlasu, držení těla, verbální a neverbální komunikace	7. SV	MkV - lidské vztahy	

<i>Vzdělávací oblast-</i>	<i>Předmět-</i>			
<i>Člověk a zdraví</i>	<i>Tělesná výchova</i>			
<i>Očekávané výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Ročník</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i>
<i>Žák</i>				
➤ <i>propojuje somatické dovednosti při verbálním a neverbálním vyjádření, na příkladech doloží souvislosti mezi prožitkem a jednáním u sebe i druhých</i> ➤ <i>rozvíjí, variuje a opakuje herní situace (samostatně, s partnerem, ve skupině), přijímá herní pravidla a tvořivě je rozvíjí</i>	• sociálně komunikační dovednosti – komunikace v běžných životních situacích, v herních situacích a v situacích skupinové inscenační tvorby, prezentace, reflexe a hodnocení, spolupráce, organizace tvůrčí skupinové práce	7. SV		