

Tělesná výchova - Septima, 3. ročník

Tělesná výchova	septima, 3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence sociální a personální • Kompetence komunikativní • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení 	
Učivo		ŠVP výstupy
výchova ke zdraví: rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností (zásady chování a jednání ve známém i neznámém cvičebním prostředí, úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek, aktuální kondice a zdravotního stavu); první pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách; hygiena pohybových cvičení a cvičebního prostředí (osobní hygiena, návyky, režim práce a odpočinku, aktivní odpočinek, čistota a způsobilost cvičebního prostředí...)		respektuje rizika spojená s tělesnou aktivitou a předchází úrazům dodržuje základní hygienické návyky v souvislosti s pohybovými aktivitami poskytne první pomoc
atletika: běh na dráze a v terénu (běžecká abeceda, starty, sprinty, vytrvalostní běh, štafetový běh, různé formy tréninku běhu);		předvede základní prvky běžecké abecedy zvládá techniku nízkého startu a vhodně reaguje na startovní povely

Tělesná výchova	septima, 3. ročník	
skok daleký; skok vysoký; hod granátem; vrh koulí	využije dovedností osvojených v běžecké abecedě k zlepšení techniky běhu	
	využije morálně-volních vlastností při vytrvalostních bězích	
	správně si rozměří si rozběh na skok daleký, aby se vyhnul přešlapu	
	předvede základní techniku vrhu koulí a hodu granátem	
sportovní hry: basketbal; volejbal; fotbal; florbal; další modifikace sportovních her; herní činnosti jednotlivce; průpravné hry a cvičení	vysvětlí základní pravidla míčových her vhodně reaguje na pokyny rozhodčího ovládá základní HČJ, HK, HS	
gymnastika: akrobacie; přeskok a cvičení na nářadí; cvičení s náčiním	ovládá a předvede techniku základních akrobatických prvků akrobatické prvky spojí do jednoduché sestavy zacvičí sestavu na vybraných typech tělocvičného nářadí	
průpravná, kondiční, koordinační, estetická a jinak zaměřená cvičení: zdravotně zaměřená cvičení; koordinační cvičení	zvládá základní koordinační cvičení při pohybových aktivitách uplatňuje rozcvičení a závěrečné protažení	

Tělesná výchova	septima, 3. ročník	
<p>turistika a pobyt v přírodě (realizováno v rámci turistického kurzu): příprava turistické akce; pohyb a orientace v terénu; přežití v přírodě</p>		zorientuje se v neznámém terénu
		chová se ohleduplně k okolní přírodě
		popíše řešení různých nouzových situací v souvislosti s pohybem ve volné přírodě
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
Osobnostní a sociální výchova - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
spolupráce v kolektivu; schopnost zvládat zátěž		
Osobnostní a sociální výchova - Morálka všedního dne		
přístup k hodinám tělesné výchovy (příprava na vyučovací hodiny, spolupráce se spolužáky, plnění pokynů daných učitelem, ochota pomoci)		
Osobnostní a sociální výchova - Spolupráce a soutěž		
týmová spolupráce, souhra, taktika		
Osobnostní a sociální výchova - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
zvládání náročných situací při používání sportovního náčiní		
Osobnostní a sociální výchova - Sociální komunikace		
efektivní komunikaci v kolektivu		
Výchova ke zdraví - Předmět Tělesná výchova integruje některá témata vzdělávacího předmětu Výchova ke zdraví.		
Turistický kurz - V septimě, resp. 3. ročníku se žáci účastní týdenního turistického kurzu.		
Přesahy a souvislosti - Bi, Zsv, Ze		