

7.ročník C	Š V P		Tělesná výchova a zdraví
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY A PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
-aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	- předvede prvky atletické abecedy a nízký start - vyměření rozběhu na skok daleký - zvládá si rozvrhnout síly při vytrvalostním běhu - chápe význam rozběhu pro skok vysoký - zvládá jednotlivé atletické disciplíny	<u>Atletika</u> - Skok daleký - Běh na 60 m (nízký start) - Běh na 1000 m, 600 m (chlapci dívky) - Hod kriketovým míčkem - Skok vysoký - Prvky atletické abecedy	
-usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	- zvládá jednoduché gymnastické sestavy akrobacie - ovládá základní formy sportovního tréninku - vědomě zvyšuje svoji tělesnou výkonnost - využívá vhodnou doplňkovou činnost	<u>Gymnastika</u> – kotouly, přeskok, hrazda (sešín) <u>Sportovní hry</u> – základní jednoduché kombinace ve vybraných týmových sportech	
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	- zvládá základní techniky v jízdě na lyžích a snowboardu - ovládá základy běhu na lyžích - zvládá bezpečně sjet svah a bezpečně zvládnout jízdu na lyžařském vleku - dbá na bezpečnost pobytu na horách, v případě potřeby umí poskytnout první pomoc	<u>Lyžařský výcvik</u> - sjezdové lyžování - běžecké lyžování	Př – první pomoc

<ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin, uživatele internetu 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá jednoduché gymnastické prvky a sestavy - ovládá herní činnosti jednotlivce - navazuje na předchozí získané dovednosti - zdokonaluje HČJ, získává zkušenosti, které využívá ke zvýšení svých výsledků - zná pravidla a umí řídit utkání 	<u>Sportovní hry – základní kombinace v týmových sportech</u> <ul style="list-style-type: none"> - fotbal - volejbal - basketbal - házená - florbal - lední hokej - Základní pravidla týmových sportů 	
<ul style="list-style-type: none"> - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu, dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce 	<ul style="list-style-type: none"> - uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem, drogami a argumentuje ve prospěch zdraví 	<u>Styl života</u> <ul style="list-style-type: none"> - zamyšlení nad pozitivem a negativem trávení volného času u televize, počítače, videa atd. 	
<ul style="list-style-type: none"> - samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 	<ul style="list-style-type: none"> - umí sestavit osobní pohybový režim, vysvětlí vztah mezi tělesným a duševním zdravím 	<u>Pohybové aktivity a zdraví</u> <ul style="list-style-type: none"> - chyby při stravování a vznik civilizačních chorob - sestavení jídelníčku v souladu se zásadami zdravé výživy 	Př – vliv pohybu na zdraví

- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	- samostatně zvládá základní postupy 1. pomoci, včetně základů obvazové techniky, poskytne nezbytnou 1.pomoc i při vážnějších poraněních	<u>1. pomoc</u> - poskytnutí první pomoci při úrazu a jiných příhodách ohrožující lidský život	Př – první pomoc
- vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví	- uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte, kriticky se vyjadřuje k projevům násilí - orientuje se v trestně právní problematice návykových látek, kriticky posoudí reklamy na cigarety a alkohol, vysvětlí zdravotní a sociální rizika spojená s hracími a výherními automaty	<u>Zdravotní rizika a sociální rizika –</u> návykové látky a jejich nebezpečí	