

7.ročník ABD	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 vybrané jednotlivé atletické disciplíny	<u>Atletika</u> <ul style="list-style-type: none"> - Prvky atletické abecedy - Skok daleký - Běh na 60 m (nízký start) - Běh na 1000 m, 600 m (chlapci dívky) - Hod kriketovým míčkem - Skok vysoký 	
-usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	- zvládá jednoduché gymnastické sestavy akrobacie - ovládá základní formy sportovního tréninku	<u>Gymnastika</u> – kotouly, přeskok, hrazda (sešín) <u>Sportovní hry</u> – základní kombinace vybraných týmových sportů	
- 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> <ul style="list-style-type: none"> - sjezdové lyžování - běžecké lyžování 	

<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 	<u>Sportovní hry</u> – základní herní kombinace <ul style="list-style-type: none"> - fotbal - volejbal - basketbal - házená - florbal - lední hokej 	
<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"> - 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>	Př – vliv pohybu na zdraví

<p>- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</p>	<p>- samostatně zvládá základní postupy 1. pomoci, včetně základů obvazové techniky, poskytne nezbytnou 1.pomoc i při vážnějších poraněních</p>	<p><u>1. pomoc</u></p>	<p>Př – první pomoc</p>
<p>- 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</p>	<p>- uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte, kriticky se vyjadřuje k projevům násilí</p> <p>- 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</p>	<p><u>Zdravotní rizika a sociální rizika</u></p>	