**Tematický plán - Tělesná výchova - 7. ročník**

**Počet tematických celků: 13**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŠVP výstup** | **Učivo** | **Počet hodin** | **Časové vymezení** |
| **1. Gymnastika** |  |  |
| Uvědomuje si, že gymnastika je založena na přesném a estetickém provádění pohybu a snaží se o to | Gymnastika - průpravná cvičení, pohyblivost, základní cviky |  | Leden - únor |
| **2. Taneční výchova** |  |  |
| Pohybuje se na hudební doprovod | Základní taneční kroky |  | Leden |
| Základy aerobiku |  | Leden |
| **3. Lehká atletika** |  |  |
| Reaguje na startovní povely, sám je udává ostatním | Lehká atletika - technika běhu, atletická abeceda, sprint, skok z místa, hod kriketovým míčkem |  | Září - říjen, duben - květen |
| Chápe význam atletiky jako vhodné průpravy i pro jiné sporty | Lehká atletika - technika běhu, atletická abeceda, sprint, skok z místa, hod kriketovým míčkem |  | Září - říjen, duben - květen |
| **4. Sportovní a míčové hry** |  |  |
| Spolupracuje v družstvu, rozdělí si role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play, rozumí základním pravidlům | Soutěžní aktivity, pohybové hry |  | Září - červen |
| Míčové hry - vybíjená, přehazovaná |  | Září - červen |
| Pravidla osvojovaných pohybových činností - vybíjená, přehazovaná |  | Září - červen |
| **5. Vhodné chování v tělesné výchově** |  |  |
| Reaguje na základní pokyny, signály, povely a gesta učitele | Poučení o chování v tělesné výchově |  | Září - červen |
| Sportuje v duchu fair play | Základní myšlenka fair play |  | Září - červen |
| **6. Bezpečnost a dopomoc při pohybových aktivitách** |  |  |
| Dbá na vlastní bezpečnost při sportovních aktivitách | Vlastní bezpečnost při pohybových činnostech |  | Září - červen |
| Organizace prostoru a pohybových činností |  | Září - červen |
| Poskytne základní první pomoc a dokáže pomoc přivolat | Základy první pomoci |  | Září - červen |
| **7. Rozcvičení a relaxační cvičení** |  |  |
| Zaujímá správné základní cvičební polohy | Provedení základního rozcvičení svalových partií |  | Září |
| Seznámení s jógou, dechové cvičení |  | únor |
| Provádí několik cviků na každou svalovou skupinu a dokáže se samostatně rozcvičit | Provedení základního rozcvičení svalových partií |  | září |
| **8. Protahovací, vyrovnávací a kompenzační cvičení** |  |  |
| Vyrovnává svalovou nerovnováhu | Seznámení s kompenzačními cviky a aktivitami |  | Březen |
| Chrání svaly před přetížením a podporuje regeneraci | Základní protahovací cviky |  | Září |
| **9. Správné dýchání při cvičení** |  |  |
| Zdravotně zaměřená cvičení provádí se správným dýcháním | Seznámení s dechovými a zdravotně zaměřenými cviky |  | únor |
| **10. Kondiční průprava** |  |  |
| Pravidelně posiluje, pohybovou zátěž zvyšuje postupně | Základy posilování |  | Září - červen |
| **11. Zdravý životní styl** |  |  |
| Uvědomuje si, že nejlepší drogou je sport, uvolňuje endorfiny, smysluplně využívá svůj volný čas | Význam pohybu pro zdraví, základy zdravého životního stylu |  | Duben |
| **12. Pohyb venku** |  |  |
| Dodržuje základní pravidla chování při TV, sportu, turistických akcích i při přesunu na jiná sportoviště či akce | Turistika, vycházky |  | Květen, červen |
| **13. Měření výkonů a posuzování pohybové zdatnosti** |  |  |
| Sleduje svoji výkonnost, umí ji evidovat a vyhodnotit | Měření výkonu a posuzování pohybových dovedností - míčové hry |  | Duben |