

<b>Vzdělávací oblast - 8. ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>	<b>Pro ročníky : 6. - 9.</b>	<b>Ročník : 7.</b>
<b>Vzdělávací obor - 8.2. TĚLESNÁ VÝCHOVA</b>	<b>Vypracoval : Mgr. Jiří Beneš</b>	
<b>Předmět - 8.2.1. TĚLESNÁ VÝCHOVA</b>	<b>Zodpovídá : Mgr. Karel Poláček, ředitel školy</b>	

### Vzdělávací obsah předmětu

Očekávané výstupy Žák podle svých možností a schopností ...	Učivo a obsah	Mezipředmětové souvislosti	Tématické okruhy průřezových témat	Poznámka
<p>Dovede zacházet se sjezdovou výzbrojí a výstrojí Je schopen mazání a údržby lyží Základní prvky Zvládá chůzi, výstupy, obraty Ovládá přenášení váhy Všeobecná lyžařská průprava Zná základní lyžařský postoj Provádí oblouk ke svahu Zvládá sesouvání Ovládá odšlapování ke svahu Zvládá bruslení Základní technika sjíždění Základní lyžařské oblouky Provádí klouzavý pluh Dokáže oblouk v pluhu Dokáže oblouk z pluhu Provádí oblouk z přívratu vyšší lyží Provádí oblouk z přívratu nižší lyží Zná oblouk z rozšířené stopy Brždění Umí zabrzdit přívratem a obloukem v přívratu, hokejovým zastavením Pokročilá technika sjíždění Zvládá oblouk v paralelním postavení lyží a oblouk odskakovaný</p>	Sjezdové lyžování	Př - biologie člověka	OSV  MV	teorie, video, poučení o bezpečnosti
<p>Dokáže zacházet se snowboardovou výzbrojí a výstrojí Je schopen údržby SNB Základní prvky Nošení a chůze se SNB Koloběžka, sesouvání, jízda po vrstevnici, šikmo svahem Jízda fronside a backside Zvládá jízdu na vleku Zásady pohybu na sjezdovce Poskytnutí první pomoci</p>	Snowboard	Př - biologie člověka	OSV • přírodopis, fyzika, zeměpis  VDO • přírodopis, fyzika,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teorie, video, poučení o bezpečnosti</li> <li>• nácvik prováděn v rámci lyžařského výcviku v 7. ročníku</li> <li>• lyžařské závody</li> </ul> <p style="text-align: right;">Projekt:</p>

			zeměpis • přírodopis, fyzika, zeměpis	- Řád školy • lyžařské závody • lyžařské závody • celodenní výlet
Zvládá zacházet s běžeckou výzbrojí a výstrojí Je schopen mazání a údržby lyží Zná pravidla pohybu v zimní krajině  Zvládá nošení lyží Dokáže si připnout lyže Zná správný úchyt holí Provádí obraty na místě Zvládá výstupy  Rozpozná , co je základní postoj; přenášení váhy, skluzu na jedné lyži Dokáže odšlapovat Zastaví smykem Zvládá sjíždění; sjezdový postoj Provádí běh střídavý Provádí běh soupažný jednodobý a dvoudobý Zvládne běh ve stopě 2000 – 4000m	Běžecký výcvik	Základní prvky Nácvik klasické techniky  Nácvik volné techniky	OSV • přírodopis, fyzika, zeměpis  VDO • přírodopis, fyzika, zeměpis • přírodopis, fyzika, zeměpis	• teorie, video, poučení o bezpečnosti • nácvik prováděn v rámci lyžařského výcviku v 7. ročníku • lyžařské závody  Projekt: - Řád školy • lyžařské závody • lyžařské závody • celodenní výlet
Nacvičuje běh bez holí Zvládá přenášení váhy Odrazí se z vnitřní hrany lyže Zvládne přenést váhu těla Zdokonaluje nácvik volné techniky do mírného pritisvahu, po rovině z mírného svahu Je schopen jízdy ve středně náročném terénu do 25 km				