

Vzdělávací oblast - 8. ČLOVĚK A ZDRAVÍ	Pro ročníky : 7. - 9.	Ročník : 7.
Vzdělávací obor - 8.1. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	Vypracoval : Mgr. Jiří Beneš Mgr. Helena Pajerová	
Předmět - 8.2.2. POHYOVÉ A SPORTOVNÍ AKTIVITY	Zodpovídá : Mgr. Karel Poláček, ředitel školy	

Vzdělávací obsah předmětu				
Očekávané výstupy	Učivo a obsah	Mezipředmětové souvislosti	Tématické okruhy průřezových témat	Poznámka
Žák podle svých možností a schopností ... Zná základní pravidla hry. Ovládá driblink s míčem, střelbu na koš. Zvládá standardní situace – přihrávky, uvolňování s míčem i bez míče. Dokáže herní kombinace útočné i obranné, taktiku Orientuje se v signalizaci rozhodčího, zní trest za přestupky na hřišti	Streetball základní charakteristika a pravidla herní činnosti jednotlivce herní cvičení, průpravné hry herní kombinace signály rozhodčích, tresty	Biologie člověka	OSV	Pomůcky – basketbalový koš, míč Hry – tradiční basketbal, házená
Zná základní pravidla hry. Správně zachází s florbalovou holí a míčkem. Zvládá standardní situace – vhažování, rozehrávání, volný úder, střelba. Ovládá herní situace, taktiku. Orientuje se v signalizaci rozhodčího, zná trest za přestupky na hřišti.	Florbal - základní charakteristika a pravidla herní činnosti jednotlivce herní cvičení herní kombinace signály rozhodčích, tresty	Biologie člověka	OSV	Pomůcky – branky, florbalová hůl, míček Školní turnaj
Zvládá správně dýchat do vody. Ovládá nácvik paží a nohou na suchu i u okraje bazénu. Správně používá plaveckou desku. Uplave alespoň 25m technikou kraul. Správně provede startovní skok z bloku. Uplave alespoň 50m technikou prsa. Orientuje se pod vodou – hledání předmětů, skoky.	Plavání – nácvik techniky prsa dýchání technika paží a nohou orientace ve vodě technika paží a nohou startovní skok	Biologie člověka		Pomůcky – plavky, plavecké brýle, desky Plavecké závody
Dokáže jízdu vpřed stromečkem a jízdu dvouoporovou. Zvládne rovnovážné cvičení – jízda ve dřepu, na jedné noze, s přednožením, zanožením, výskoky, snožmo. K zastavení používá brzdu lyžařskou, brzdu pluhem Ovládá techniku překládání vpřed. Dokáže jízdu ve vlnovkách vpřed a jízdu K zastavení používá brzdu lyžařskou, brzdu pluhem Ovládá techniku překládání vpřed, vzad. Zvládá pracovat s hokejovou holí, zpracuje kotouč. Orientuje se v signalizaci rozhodčího, zná trest za přestupky na hřišti.	Bruslení - nácvik techniky zákl. postavení a pohyb po ledě rovnovážné cvičení zastavení z jízdy překládání vpřed nácvik techniky, jízda vpřed, jízda vzad v blocích zastavení z jízdy překládání vpřed, vzad manipulace s hokejovou holí,	Biologie člověka		Pomůcky – brusle, pomocné tyče, kužely, puky Soutěživé hry, štafety

	<p>kotoučem herní cvičení, průpravné hry, herní kombinace signály rozhodčích, tresty</p>			
<p>Provádí speciální běžecká cvičení –běžecká abeceda Zvládá běžeckou techniku, ví co je šlapavý a švihový způsob běhu (60 – 100m) Dokáže startovat z bloků, zvládá polovysoký start a učí se koordinaci pohybu Dovede si rozlišit tempo při vytrvalostním běhu na dráze 1500 -2000 m Dokáže běžet v terénu do 20 minut Zná způsob běhu v dráze, v zatáčce Ovládá měření tepu v závislosti na výkonu Zná různé druhy štafetových běhů. Dokáže předvést předávku při štafetovém běhu Zná techniku přeběhu překážek, zvládá překážkovou abecedu</p>	<p>Atletika</p>			
<p>- orientuje se v proudu znějící hudby - zvládá spojení cvičebních prvků s rytmikou znějící hudby a s jejím hudebním metrem - osvojuje si cvičební prvky a kroky aerobního cvičení - využívá osvojených cvičebních prvků k zvládnutí jednoduché aerobní sestavy - zná pravidla správného držení těla a pravidla správného dýchání při aerobním cvičení - uvědoměle spolupracuje při návazných posilovacích cvicích s vědomím jejich účelnosti a správnosti pro zdravý růst a držení těla - využívá možnosti protahovacích a uvolňovacích cviků k uvolňování a zpětné harmonizaci celého těla - vnímá jednotu kolektivního, synchronního cvičení jako možnosti k budování a posilování kolektivních vztahů</p>	<p>AEROBIK</p> <ul style="list-style-type: none"> - melodika a rytmika - jednotlivé aerobní prvky, kroky a řady - celé aerobní sestavy (návaznost cviků, funkce pravé a levé strany, kroková propojení) - správné držení těla - správné dýchání - posilování těch partií, které ochabují, či jsou náchylné k defektům (klouby, kyčle, páteř, krční páteř...) - protahovací cviky, strečink 	<p>TV, HV, PŘ</p>	<p>OSV1 - cvičení dovedností zapamatování OSV2 - moje tělo OSV6 - vzájemné poznávání ve skupině, třídě</p>	