

	A	B	C	D	E	F
1	Vzdělávací oblast:		Člověk a zdraví			
2	Vzdělávací obor:		Tělesná výchova			
3	Ročník:		7.			
4	Klíčové kompetence (Dílčí kompetence)	Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Evaluace žáka	Poznámky
5	Kompetence k učení <ul style="list-style-type: none"> operuje s obecně užívanými termíny, znaky, symboly uvádí věci do souvislosti propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí Kompetence komunikativní <ul style="list-style-type: none"> rozumí různým typům běžně užívaných gest, zvuků a jiných komunikačních prostředků přemýšlí o nich, reaguje na ně a 	<ul style="list-style-type: none"> dokáže kotoul vzad zvládá stoj na ruce zná průpravná cvičení pro nácvik přemetu stranou umí podat záchranu a pomoc při jednoduchých cvičích umí roznožku, skrčku přes kožu našir i s oddáleným můstkem umí výmyk odrazem jednož umí chůzi po kladině s obraty dokáže rovnovážné polohy umí houpání, u záhupu seskok 	Gymnastika Akrobacie Přeskok Hrazda Kladina – dívky Kruhy	Mediální výchova Mediální sdělení Výchova demokratického občana Občan, jeho práva a povinnosti, odpovědnost za své činy Přírodopis Fyzika Výchova k občanství Zeměpis	<ul style="list-style-type: none"> sebehodnocení pozorování evidence měření test soutěž 	žíněnky gym. koberec hrazda kladina koza můstek

	<p>tvořivě je využívá ke svému rozvoji a aktivnímu zapojení do společenského dění</p>				
6	<p>Kompetence sociální a personální</p> <ul style="list-style-type: none"> • podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu • na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů • v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá 	<ul style="list-style-type: none"> • umí provést speciální běžecká cvičení – běžecká abeceda • zvládá běžeckou tech. • umí startovat z bloku • umí rozložit tempo při vytrvalostním běhu na dráze • zná způsob běhu v dráze • zná štafetový běh • zvládne předávku při štafetovém běhu • zná stupňovaný rozeběh • dokáže propojit rozeběh a odraz • umí provést odrazová cvičení • zvládá základní postoj při hodů • uvědomuje si práci ruky při hodů • zvládá rozeběh s odhodem 	<p>Lehká atletika</p> <p>Běh</p> <p>Skok daleký</p> <p>Skok vysoký</p> <p>Hod kriketovým míčkem</p>		<p>startovní bloky</p> <p>stopky</p> <p>míčky</p> <p>pásma</p>

	<p>Kompetence občanské</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozhoduje se zodpovědně podle dané situace • poskytne dle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka 	<ul style="list-style-type: none"> • používá buzolu • vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity • uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu 	<p>Turistika</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě</p>			
7	<p>Kompetence pracovní</p> <ul style="list-style-type: none"> • přistupuje k výsledkům pracovní činnosti nejen z hlediska kvality, funkčnosti, hospodárnosti a společenského významu, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, ochrany životního prostředí i ochrany kulturních a společenských hodnot 	<ul style="list-style-type: none"> • zná střehové postoje • zvládá držení a pohyb v postojích 	<p>Úpoly</p> <p>Cvičení s hudbou</p> <p>Pořadová cvičení</p>			<p>Žíněnky lano medicinbal</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • ovládá přehazovanou s pravidly • zná postavení hráčů 	<p style="text-align: center;">Volejbal</p> <p>Volejbal - přehazovaná</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova Morální rozvoj, sociální rozvoj, osobnostní rozvoj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • soutěž 	sít' míč
8	<p>Kompetence digitální</p> <ul style="list-style-type: none"> • využívá digitální aplikace při učení i při zapojení do společnosti • vyhledává a kriticky posuzuje informace • vytváří a upravuje digitální obsah • chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost • seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy 	<ul style="list-style-type: none"> • zná základní postoj • umí driblovat pravou, levou rukou • ovládá přihrávku obouruč trčením, obouruč nad hlavou • přihrává jednoruč trčením • umí chytat míč v klidu a v pohybu • zvládá dvojtakt • realizuje obranný postoj • zná základní pravidla 	<p style="text-align: center;">Basketbal</p> <p>- herní činnosti jednotlivce - útočné činnosti jednotlivce - obranné činnosti jednotlivce - pravidla</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova Morální rozvoj, sociální rozvoj, osobnostní rozvoj</p>		míč
9		<ul style="list-style-type: none"> • dovede správně střílet a přihrávat • dovede házet, chytat • nacvičuje podání • zná průpravné hry • dovede odpálit • umí základní pravidla 	<p>Netradiční pohybové hry</p> <p>Florbal</p> <p>Ringo</p> <p>Softbal</p>			hokejky míčky maska

1 0		<ul style="list-style-type: none"> • zná základní pravidla • zná základní herní prvky • umí se pohybovat bez míče, přihrávat, střílet • ovládá základní herní činnosti jednotlivce v pohybu, ve výskoku • dovede střílet jednoruč z vrchu i z náskoku a ze země 	<p style="text-align: center;">Házená</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova Morální rozvoj, sociální rozvoj, osobnostní rozvoj</p>		míč
1 1		<ul style="list-style-type: none"> • zná základní pravidla • zná průpravná cvičení na obratnost s míčem • je schopen přihrávky a zpracování míče na krátkou vzdálenost • nacvičuje vedení míče • umí střelbu na branku 	<p style="text-align: center;">Kopaná</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova Morální rozvoj, sociální rozvoj, osobnostní rozvoj</p>		míč
1 2		<ul style="list-style-type: none"> • umí zacházet s lyž. výstrojí a výstrojí • je schopen mazání a údržby lyží • zná pravidla pohybu v zimní krajině 	<p style="text-align: center;">Lyžování</p> <p>Běh na lyžích - klasický způsob</p> <p>Běh na lyžích - volný způsob</p>			lyže boty hole

		<ul style="list-style-type: none"> • zvládá nošení lyží • dokáže se připnout lyže • zná správný úchyt holí • zná základní lyžařský postoj • ovládá přenášení váhy • zvládá chůzi, výstupy, obraty • dokáže odšlapovat • zastaví smykem • zvládá sjíždění • provádí běh střídavý, soupažný • zvládá běh ve stopě • odrazí se z vnitřní hrany lyže • je schopen jízdy v náročném terénu • umí sesouvání • ovládá odšlapování ke svahu • provádí oblouk ke svahu • zvládá bruslení • dokáže oblouk v pluhu • zná oblouk z rozšířené stopy 	Sjezdové lyžování			
--	--	---	-------------------	--	--	--

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření (tvorba IVP, 3. PO).