## TĚLESNÁ VÝCHOVA - dívky — Ročník 7.

| Výstupy | Učivo | Průřezová témata |
|---|---|---|
| Zvládá osvojované atletické pohybové dovednosti, rozvíjí základní pohybové schopnosti s ohledem na věk a individuální předpoklady, osvojuje si pravidla<br>Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti<br>Sleduje určené prvky pohybové činnosti, eviduje je a vyhodnotí | Atletika<br>- běh - rychlost (60 m), vytrvalost (600 - 800 m), štafeta, terénní běhy<br>- skok daleký<br>- skok vysoký (flop)<br>- hod kriketovým míčkem | |
| Nacvičuje a provádí s dopomocí gymnastické prvky, získává nové pohybové dovednosti<br>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | Gymnastika<br>- akrobacie - kotoul vpřed, vzad, obraty, stoj na lopatkách, stoj na rukou, rovnovážné postoje<br>- hrazda - toče, přešvih, výmyk<br>- kruhy - obraty, komíhání, houpání<br>- přeskok - roznožka, skrčka (koza) | |
| Provádí jednoduché taneční kroky v souladu s hudbou | Rytmická a kondiční cvičení, cvičení na hudbu | |
| Uplatňuje herní dovednosti a řídí se pravidly her, spolupracuje a přizpůsobuje se týmu<br>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | Sportovní hry - košíková, odbíjená, florbal, doplňkové sporty, herní činnosti jednotlivce (útočné a obranné), standardní situace | OSV - Kooperace a kompetice |
| Soustředí se na správné a přesné provedení pohybu, usiluje o zlepšení kondičních předpokladů | Průpravná, koordinační, kompenzační, kondiční a tvořivá cvičení | |
| Uplatňuje bezpečné chování při hodinách TV i v jiném sportovním prostředí, předchází možným poraněním a úrazům, dodržuje hygienu | Bezpečnost a hygiena při pohybových činnostech | OSV - Sebepoznání a sebepojetí |
| Uvědomuje si nebezpečí drog a jiných škodlivin a jejich neslučitelnost se sportovní etikou a zdravím | Význam pohybu pro zdraví | |