

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	7.	ŠMEJC

Výstupy žáka ZŠ Chrudim, U Stadionu	Učivo – obsah	Mezipředmětové vztahy	Metody + formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály ad.	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně. Samostatně využívá osvojené relaxační techniky ke správnému dýchání, zvyšování pohyblivosti kloubů. 	Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení	PŘ-anatomie OSV-II,III,V,VIII	Ukázky, diskuse, popis denního režimu, cvičení v přírodě.	OSV-pod dohledem učitele samostatně vykonává cviky pro rozcvičení a uklidnění.
<ul style="list-style-type: none"> Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, vybírá si pro sebe vhodná cvičení. 	<ul style="list-style-type: none"> Posilování svalového aparátu. Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu. 	PŘ-anatomie OSV-II,III,V	Ukázky, diskuse, použití literatury	OSV - pod dohledem učitele aktivně zvyšuje svoji svalovou sílu a svalovou vytrvalost, flexibilitu a kardiovaskulární vytrvalost.
<ul style="list-style-type: none"> Umí se pod vedením připravit před pohybovou činností a ukončit ji ve shodě s mírou zatěžování svalů při hlavní činnosti. Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v závislosti s vlastním svalovým oslabením. 	<ul style="list-style-type: none"> Rozcvička, strečink celého těla před zátěží, protažení namáhaných svalových skupin po zátěži - pod vedením učitele. 	PŘ-anatomie OSV-II,III,V,VIII	Ukázka, diskuse, použití literatury	OSV-popisuje základní principy cvičení a jejich uplatnění při rozvíjení tělesné zdatnosti; do pohybového režimu za pomoci učitele zařazuje korektivní cvičení v závislosti s vlastním svalovým oslabením.

vzdělávací oblast		vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ		TĚLESNÁ VÝCHOVA	7.	ŠMEJC
<ul style="list-style-type: none"> Odmítá drogy a jiné škodlivé látky jako neslučitelné se sportovní činností. Upraví svoji pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší. 	<ul style="list-style-type: none"> Drogy a jejich vliv na organismus. Vliv jiných škodlivých látek na organismus (anabolika, doping ...). Úprava pohybových aktivit při zhoršených rozptylových podmínkách. 	CHE VO OSV-II,III,IV,X,XI	Přednáška, videoprojekce.	OSV- odmítá drogy a jiné škodlivé látky jako neslučitelné se sportovní činností; zná problematiku užívání anabolik a dopingu; svoji pohybovou aktivitu upraví vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.
<ul style="list-style-type: none"> Uplatňuje vhodné a bezpečné chování na známém i méně známém sportovišti, v přírodě, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svoji činnost. 	<ul style="list-style-type: none"> Seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu. Zásady bezpečného zacházení s konkrétním sportovním náčiním. 	VO PŘ ENV-III,IV	Přednáška, diskuse	ENV-žák se chová zodpovědně a ohleduplně k prostředí na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu
<ul style="list-style-type: none"> Zvládá osvojené pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her v soutěžích, při rekreačních činnostech. Snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry. Zná základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí. 	<ul style="list-style-type: none"> Pohybové hry, závody družstev. 	OSV- III,VI,VII,VIII,X,XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV-dodržuje základní pravidla pohybových her a jiných aktivit; snaží se o fair play jednání; zná základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí

vzdělávací oblast		vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ		TĚLESNÁ VÝCHOVA	7.	ŠMEJC
<ul style="list-style-type: none"> Zná pravidla odbíjené a základní postavení hráčů. Zvládá hru v poli.. 	<ul style="list-style-type: none"> Odbíjená - správné držení míče, základní postoj, přihrávka obouruč vrchem, spodem ve dvojici, spodní podání. Odbití míče po podání. 	OSV-III, VI, VII, VIII, X, XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV – vykonává technicky správně držení míče, základní postoj, přihrávku obouruč vrchem, spodem ve dvojici, spodní podání., odbití míče po podání; podřídí se rozhodnutí rozhodčího
<ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla košíkové. 	<ul style="list-style-type: none"> Košíková - dribling pravou, levou rukou se slalomem, dvojtakt, obranný pohyb, střelba na koš. 	OSV-III, VI, VII, VIII, X, XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV – vykonává technicky správně dribling pravou, levou rukou se slalomem, dvojtakt, obranný pohyb, střelbu na koš; podřídí se rozhodnutí rozhodčího
<ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla fotbalu. 	<ul style="list-style-type: none"> Fotbal - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace. Vedení míče, přihrávka vnitřním nártem, střelba na branku, kombinace založené na "přihraj a běž", standardní situace.. 	OSV-III, VI, VII, VIII, X, XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV – vykonává technicky správně vedení míče, přihrávku vnitřním nártem, střelbu na branku, kombinace založené na "přihraj a běž", nacvičuje standardní situace; podřídí se rozhodnutí rozhodčího
<ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla florbalu. 	<ul style="list-style-type: none"> Florbal - manipulace s florbalovou holí a míčkem, přihrávka a střelba, nácvik herních kombinací. 	OSV-III, VI, VII, VIII, X, XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV – technicky správně manipuluje s florbalovou holí a míčkem, zvládá přihrávku a střelbu, nacvičuje herní kombinace; podřídí se rozhodnutí rozhodčího

vzdělávací oblast		vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ		TĚLESNÁ VÝCHOVA	7.	ŠMEJC
<ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla frisbee. 	<ul style="list-style-type: none"> Frisbee - chytání a házení talíře, přihrávky, průpravné hry, nacvičuje herní kombinace 	OSV-III, VI, VII, VIII, X, XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV – vykonává technicky správně chytání a házení talíře, přihrávky; nacvičuje herní kombinace; podřídí se rozhodnutí rozhodčího
<ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla softballu. 	<ul style="list-style-type: none"> Softball - házení, chytání míčku, nácvik odpalu a hry v poli. Průpravné hry 	OSV-III, VI, VII, VIII, X, XI	Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	OSV – vykonává technicky správně házení, chytání míčku a odpalu, nacvičuje odpal a hru v poli; podřídí se rozhodnutí rozhodčího
<ul style="list-style-type: none"> Chápe význam atletiky jako vhodné přípravy pro jiné sporty. Zvládá úpravu jednotlivých sektorů 	<ul style="list-style-type: none"> Atletika – běžecká abeceda, rychlé starty, běh na krátkou trať 50-60m, vytrvalý běh 800m, 1500m, běh v terénu, skok daleký, skok vysoký, hod kriketovým míčkem, nácvik štafetových přihrávek. 	PŘ-anatomie FY OSV-I,II,III,IV,V, VI,VII,VIII ENV-IV MDV-VI,VII	Praktická činnost, měření výkonů, diskuse	OSV- základní techniku jednotlivých atletických disciplín se snaží dále rozvíjet, dosahuje vyšších cílů osobní zdatnosti s ohledem na svoje dispozice ENV-dodržuje pravidla chování a bezpečnosti při pobytu v přírodě MDV-učí se změřit a zapsat výkony

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá	
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	7.	ŠMEJC	
<ul style="list-style-type: none"> Zvládá dopomoc a záchranu při osvojených cvičích. 	<ul style="list-style-type: none"> Gymnastika - kotoul vpřed, vzad, letmo. Stoj na rukou, přemet stranou (vlevo, vpravo). Akrobacie, cvičení na náradí a s náčiním s odpovídající velikostí a hmotností. Přeskok - koza našít z můstku - roznožka, skrčka. Trampolína - skoky prosté, s pohyby dolních i horních končetin. Cvičení na hrazdě - náskok do vzporu, zákmihem seskok, podmet, výmyk odrazem obounož, jednož, přešvihem únožmo ve vzporu na rukách, zákmih v podkolení, podmet. Kruhy – houpání, seskok v záhupu, komíhání ve svisu Kladina – chůze, obraty, nácvik náskoku, seskoku Šplh na tyči, na laně. 	PŘ-anatomie FY OSV-I,II,III,IV,V,VI	Kontrolní činnost, praktické provedení	OSV- snaží dále rozvíjet se v základních oblastech gymnastiky, má radost z toho, že se díky snaze a praktickému nácviku stává dovednější; poznává, že pohybová aktivita je pozitivní příležitostí k sociální a skupinové interakci
<ul style="list-style-type: none"> Uvědomuje si význam sebeobránných činností a své možnosti ve střetu s protivníkem 	<ul style="list-style-type: none"> Úpoly - přetahy, přetlaky, úpolové odpory. Držení a pohyb v postojích, odpory v nich 	FY VO OSV-I,II,III,VI,VII,VIII,X,XI	Ukázka Videoprojekce	OSV- zná základy sebeobránných činností, vykonává technicky správně držení a pohyb v postojích, odpory v nich
<ul style="list-style-type: none"> Chápe zdravotní, pohybové i estetické funkce pohybu s hudbou a rytmickým doprovodem. 	<ul style="list-style-type: none"> Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. Soulad pohybu s hudbou. Technika pohybů (kroky, skoky, obraty, cviky rovnováhy). 	HV VV OSV-III,V,VIII	Ukázka Videoprojekce	OSV-s pomocí učitele zvládá základní gymnastické a taneční sestavy

vzdělávací oblast		vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ		TĚLESNÁ VÝCHOVA	7.	ŠMEJC
<ul style="list-style-type: none"> Využívá cvičení ke zvýšení tělesné zdatnosti, posílení oslabených svalových skupin, protažení i relaxaci. 	<ul style="list-style-type: none"> Fitball - cvičení na velkých míčích - určeno především děvčatům. Průpravná, kompenzační, posilovací, vyrovnávací a relaxační cvičení. 	HV PŘ OSV-II,III,V ENV-III	Ukázka, diskuse, použití literatury	OSV- samostatně zvládá základní cviky posilující oslabené svalové skupiny a cviky zvyšující flexibilitu ENV-chápe problém svalových disbalancí jako průvodního jevu civilizačních onemocnění
<ul style="list-style-type: none"> Chápe bruslení jako vhodnou pohybovou činnost. 	<ul style="list-style-type: none"> Bruslení – zatáčení překládáním vpřed, jízda vzad. 	FY OSV-III,V,VI,VIII	Praktické předvedení Videoprojekce	OSV-podílí se ve škole i mimo školu na pohybových aktivitách podporujících zdraví; vykonává technicky správně zatáčení překládáním vpřed, jízdu vzad
<ul style="list-style-type: none"> Prohloubení adaptace na vodní prostředí. 	<ul style="list-style-type: none"> Plavání - zdokonalovací plavecká výuka. Rozvoj plavecké vytrvalosti, dva plavecké způsoby, startovní skok z bloků. 	FY OSV-III,IV ENV-III,IV	Praktické předvedení	OSV-vykazuje znalost dvou plaveckých stylů, umí startovní skok z bloků; dokáže odhadnout své schopnosti a možnosti při pobytu ve vodě ENV-chápe vodní prostředí jako prostředek provozování sportovních aktivit

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá	
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	TĚLESNÁ VÝCHOVA	7.	ŠMEJC	
<ul style="list-style-type: none"> Zvládá dovednosti na běžeckých a sjezdových lyžích. 	<ul style="list-style-type: none"> Lyžování - dle zájmu zákonných zástupců žáka škola zařizuje týdenní lyžařský kurz. Běžecské lyžování, lyžařská turistika. Sjezdové lyžování, jízda na vleku. Bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, péče o výzbroj a výstroj, dokumentace z pobytu. 	ZE, PŘ OSV- I,II,III,V,VI, VIII,XI ENV-I,II,III,IV MDV-VII	Praktické předvedení, videoprojekce	OSV- snaží se odhadnout své schopnosti a možnosti při pobytu v přírodě; pod vedením učitele dodržuje zásady bezpečnosti k sobě samému i k ostatním; je poučen o bezpečnosti v horském prostředí ENV- chápe životní prostředí jako prostředek provozování sportovních aktivit MDV- provede dokumentaci z lyžařského kurzu
<ul style="list-style-type: none"> Posoudí vlastní provedení pohybové činnosti. 	<ul style="list-style-type: none"> Sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znalost a dodržování pravidel. 	OSV-I,II,III,V,X,XI	Praktické předvedení, videonahrávka pohybu	OSV- s pomocí učitele označí nedostatky, chyby a jejich příčiny v pohybové činnosti, snaží se o jejich odstranění.
<ul style="list-style-type: none"> Naplňuje v podmínkách školy olympijské myšlenky, jedná v duchu fair play. 	<ul style="list-style-type: none"> Účast na soutěžích, čestné jednání, pomoc handicapovaným. 	DĚ VDO-II,IV MV-I,II VDO-II. MV-IV.	Diskuse, odborná literatura Projekt : <ul style="list-style-type: none"> Vlastenectví – ČR a OH v historických souvislostech 	VDO- chápe důležitost čestného jednání a pomoci handicapovaným lidem, zná sportovní odvětví, ve kterých uspěli čeští reprezentanti na OH MV- jedná v duchu fair-play, zajímá se o olympijskou myšlenku,

vzdělávací oblast		vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
ČLOVĚK A ZDRAVÍ		TĚLESNÁ VÝCHOVA	7.	ŠMEJC
<ul style="list-style-type: none"> Pomáhá vytvářet taktiku, spolupracuje při vedení družstva k úspěchu. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže, turnaje, závody. Spolurozhoduje. 	<ul style="list-style-type: none"> Týmová hra dle pravidel. Aktivní organizace. 	OSV-I,II,III,V,VI, VII,VIII,X ,XI MDV-VII	Ukázka, diskuse	OSV-samostatně vytváří taktiku, spolupracuje při vedení družstva k úspěchu MDV- zorganizuje v týmu jednoduchou soutěž pro nižší ročník
<ul style="list-style-type: none"> Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu 	<ul style="list-style-type: none"> Komunikace v hodinách TV (názvosloví osvojovaných činností) 	OSV-VIII	Ukázka	OSV- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence
<ul style="list-style-type: none"> Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího. 	<ul style="list-style-type: none"> Pravidla jednotlivých pohybových činností. 	OSV-I,II,III,VI,V, VI,VII,VIII,IX,X,XI MDV-VII	Ukázka, diskuse	OSV- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče MDV- organizuje soutěže, s pomocí učitele zvládá roli rozhodčího
<ul style="list-style-type: none"> Sleduje a měří určené prvky pohybové činnosti, zapisuje a vyhodnocuje je. 	<ul style="list-style-type: none"> Měření délky, výšky, rychlosti. Práce se stopkami a pásmem. Práce s výsledkovou listinou (čtení, doplňování dat apod.). 	MA, FY,INF MDV-VII	Ukázka	MDV- sleduje a učí se měřit určené prvky pohybové činnosti, zapisuje je