Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví – tělesná výchova**
Ročník: **7.**

Soutěže: okrsková, okresní a případně ještě vyšší kola různých soutěží, soutěž Grand Prix škol okrsku

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
Žák: - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži či rekreačních činnostech. - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.	**7. ročník** **1.** – sportovní hry (honičky) v přírodě - skok daleký – odraz, závěs - překážková dráha - nácvik motoriky **2.** – běh do strmého kopce - nácvik stolního tenisu - šplh na laně-posilování rukou - kondiční běhy střední délky - rytmická cvičení s hudbou **3.** – florbal – pravidla, taktika - kopaná – orientace s míčem, střelba z otočky - hody míčem na cíl (koš) - aerobic **4.** – gymnastika – přeskoky, kotouly, přemety - přehazovaná – taktika hry - člunkový běh - nápravná cvičení **5.** – silová cvičení – shyby, dřepy - bruslení - gymnastika – kladina, kruhy - nácvik rychlosti a postřehu - tělocvičný víceboj **6.** – motorika, koordinace - basketbal –driblink, střelba - osvojování těloc. názvosloví - skok vysoký – flop, styl - rytmická cvičení s hudbou **7.** – test – váha, výška, měření tuků – vliv na zdraví - kondiční kruhový trénink - aerobic - šplh na tyči **8.** – nácvik techniky kopané chování fair play - pohybové hry - úpoly – přetlačovaná, zápas - topografie- odhad vzdálenosti **9.** – atletika – Pohár rozhlasu (skoky, běhy, vrhy, hody) - rytmická cvičení s hudbou - sportovní hry v přírodě - pochodové cvičení **10.**-vytrvalostní běhy v terénu - atletický čtyřboj (hody, běhy) - soutěžní hry v přírodě - aerobic - nápravná cvičení			Září Říjen Listopad Prosinec Leden Únor Březen Duben Květen Červen