

Tematický plán - Tělesná výchova - 7. ročník

Školní rok: 2025/2026

Vyučující: Mgr. Michaela Salášková

Počet tematických celků: 13

ŠVP výstup	Učivo	Počet hodin	Časové vymezení
1. Gymnastika			
Uvědomuje si, že gymnastika je založena na přesném a estetickém provádění pohybu a snaží se o to	Gymnastika - průpravná cvičení, pohyblivost, základní cviky		Leden - únor
2. Taneční výchova			
Pohybuje se na hudební doprovod	Základní taneční kroky		Leden
	Základy aerobiku		Leden
3. Lehká atletika			
Reaguje na startovní povely, sám je udává ostatním	Lehká atletika - technika běhu, atletická abeceda, sprint, skok z místa, hod kriketovým míčkem		Září - říjen, duben - květen
Chápe význam atletiky jako vhodné průpravy i pro jiné sporty	Lehká atletika - technika běhu, atletická abeceda, sprint, skok z místa, hod kriketovým míčkem		Září - říjen, duben - květen
4. Sportovní a míčové hry			
Spolupracuje v družstvu, rozdělí si role v družstvu a jedná při hře v duchu fair play, rozumí základním pravidlům	Soutěžní aktivity, pohybové hry		Září - červen
	Míčové hry - vybíjená, přehazovaná		Září - červen
	Pravidla osvojovaných pohybových činností - vybíjená, přehazovaná		Září - červen
5. Vhodné chování v tělesné výchově			
Reaguje na základní pokyny, signály, povely a gesta učitele	Poučení o chování v tělesné výchově		Září - červen
Sportuje v duchu fair play	Základní myšlenka fair play		Září - červen
6. Bezpečnost a pomoc při pohybových aktivitách			
Dbá na vlastní bezpečnost při sportovních aktivitách	Vlastní bezpečnost při pohybových činnostech		Září - červen
	Organizace prostoru a pohybových činností		Září - červen

Poskytne základní první pomoc a dokáže pomoc přivolat	Základy první pomoci		Září - červen
7. Rozcvičení a relaxační cvičení			
Zaujímá správné základní cvičební polohy	Provedení základního rozcvičení svalových partií		Září
	Seznámení s jógou, dechové cvičení		únor
Provádí několik cviků na každou svalovou skupinu a dokáže se samostatně rozcvičit	Provedení základního rozcvičení svalových partií		září
8. Protahovací, vyrovnávací a kompenzační cvičení			
Vyrovnává svalovou nerovnováhu	Seznámení s kompenzačními cviky a aktivitami		Březen
Chrání svaly před přetížením a podporuje regeneraci	Základní protahovací cviky		Září
9. Správné dýchání při cvičení			
Zdravotně zaměřená cvičení provádí se správným dýcháním	Seznámení s dechovými a zdravotně zaměřenými cviky		únor
10. Kondiční průprava			
Pravidelně posiluje, pohybovou zátěž zvyšuje postupně	Základy posilování		Září - červen
11. Zdravý životní styl			
Uvědomuje si, že nejlepší drogou je sport, uvolňuje endorfiny, smysluplně využívá svůj volný čas	Význam pohybu pro zdraví, základy zdravého životního stylu		Duben
12. Pohyb venku			
Dodržuje základní pravidla chování při TV, sportu, turistických akcích i při přesunu na jiná sportoviště či akce	Turistika, vycházky		Květen, červen
13. Měření výkonů a posuzování pohybové zdatnosti			
Sleduje svoji výkonnost, umí ji evidovat a vyhodnotit	Měření výkonu a posuzování pohybových dovedností - míčové hry		Duben