

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>– žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování při tělesné výchově i sportu, předvídá nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>– odmítá drogy a jiné škodliviny neslučitelné se zdravím a sportovní etikou</li> <li>– dokáže sobě či jiným poskytnout 1. pomoc při běžných drobnějších sportovních úrazech či zdravotních potížích</li> </ul>	<p><b>ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A JEJÍ SLOŽKY</b>  <b>Bezpečnost a hygiena cvičení</b>  <b>Pohybové schopnosti a jejich rozvoj</b>  <b>Zdravotně orientovaná zdatnost a její složky (kardiovaskulární a svalová zdatnost, množství podkožního tuku)</b></p>	<p><i>biologie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– pohybová soustava člověka, dýchání a krevní oběh</li> </ul> <p><i>Výchova ke zdraví</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1. pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– pravidla bezpečnosti při cvičení, vnitřní řád tělocvičny a posilovny</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– žák zná svou výšku, hmotnost, hodnotu BMI</li> <li>– zná úroveň svých pohybových schopností (ověření testy) a usiluje o jejich zlepšování v průběhu školního roku</li> <li>– zná své případné svalové nerovnováhy, vybere si a používá ve spolupráci s učitelem kompenzační cvičení</li> <li>– respektuje věkové, výkonnostní a další pohybové rozdíly, rozumí osvojovaným pojmům</li> </ul>	<p><b>Testování vstupní úrovně pohybových schopností</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– sprint 50 m, běh 500 m D/1000 m CH, skok do dálky z místa, hod plným míčem 2 kg, test obratnosti, leh/seď, výdrž ve shybu D, shyby CH</li> </ul> <p><b>Pohybové dovednosti, výkon, odlišnosti a handicapy věkové, pohlavní a výkonnostní</b></p>	<p><i>fyzika, matematika</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– způsoby měření výkonů, statistika, hodnocení, směrodatné odchylky, pohyb těles v gravitačním poli, balistika při hodech a vrzích</li> </ul> <p><i>biologie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– BMI (body mass index)</li> </ul> <p><i>Výchova ke zdraví</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– význam a vliv aerobních aktivit na kvalitu zdraví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– hodnocení výkonů dle tabulek</li> <li>– realizace testů – na podzim (září) jako vstupní, na jaře (květen, červen) jako výstupní</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– žák chápe význam rozcvičení (zahřátí a protažení svalů) před sportovním výkonem</li> <li>– usiluje o zlepšování své tělesné zdatnosti a výkonnosti, v souladu s individuálními předpoklady zvládá osvojované pohybové dovednosti jednotlivých atletických disciplín, aplikuje je v podmínkách soutěže i při rekreačních činnostech, zná základní pravidla a techniky osvojovaných atletických disciplín</li> </ul>	<p><b>ATLETIKA (1.blok)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– atletická abeceda, technika běhu</li> <li>– běh v terénu</li> <li>– rozvoj rychlosti (start z bloků, běh v zatáčce, štafety, brzděný běh)</li> <li>– rozvoj vytrvalosti (fartlek, souvislý běh 1200 – 2400 m)</li> <li>– rozvoj síly (základy kondičního posilování), obratnosti</li> <li>– softbal (pro rozvoj rychlosti, úprava pravidel pro hru v tělocvičně, pravidla, technika odpalu, nadhozu, chytání, házení, autování, taktika)</li> </ul>	<p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b>  (Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti)</p> <p><b>PT: Mediální výchova</b>  (mediální produkce)  příprava vlastních materiálů psaných a nahrávaných</p> <p><i>biologie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– měření tepové frekvence a jeho vyhodnocení, význam rozcvičení před výkonem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– měření, zaznamenávání a hodnocení výkonů v atletických disciplínách (běh na 60 m, Cooperův test – běh na 12 minut, skok vysoký, hod granátem)</li> <li>– doplňkové sporty – softbal, kopaná, házená, lakros</li> </ul>

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nácvik techniky vybraných disciplín (běh na 60 m z nízkého startu, skok daleký, hod granátem, skok vysoký flopem, překážkový a štafetový běh)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– žák zná pravidla sportovních her, ovládá základní technické prvky a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži i při rekreačních činnostech</li> <li>– chápe taktickou stránku sportovních her a dokáže svůj výkon zapojit do hry družstva</li> <li>– dodržuje podmínky fair-play – čestného soupeření</li> <li>– aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, zapojuje se do školních i mimoškolních tělocvičných aktivit</li> <li>– používá správné názvosloví, gesta a signály, zvládne roli hráče, diváka i rozhodčího</li> </ul>	<p><b>SPORTOVNÍ HRAY (1.blok)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>průpravné míčové hry</b></li> <li>– <b>basketbal</b> (manipulační cvičení s míčem, herní činnosti jednotlivce driblíng, dvojtakt, střelba, uvolnění se s míčem a bez míče, osobní obrana, základní herní kombinace, akce hod' a běž, hra 1 na 1,3 na 3, 5 na 5)</li> <li>– <b>florbal</b> (vedení míčku, přihrávka, střelba, cvičení ve dvojicích a trojicích, hra 5 na 5)</li> </ul>	<p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b> (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti, sociální komunikace)</p> <p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b> (seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů a spolupráce a soutěž)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– klasifikace herních činností jednotlivce – testy jednotlivých HČJ či kombinovaný test všeobecné basketbalové a florbalové výkonnosti</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– žák chápe význam sebeobrany, zná její základy a dokáže ji použít přiměřeně dané situaci</li> </ul>	<p><b>ÚPOLY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– úpolová cvičení a hry, pádová technika, základy sebeobrany</li> </ul>	<p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b> (osobnostní rozvoj)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– možnost zařadit ukázkou bojových umění (např. ve spolupráci s oddílem karate)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– žák usiluje o zlepšení svých pohybových schopností i osvojovaných dovedností</li> <li>– chápe význam gymnastiky pro zdraví (uplatňuje správné držení těla, prevenci a korekci jednostranného zatížení, rozvoj síly, obratnosti a kloubní pohyblivosti jako předpoklad i pro jiné sporty a fyzické zátěže)</li> <li>– užívá osvojované názvosloví jednotlivých cviků</li> <li>– zvládá schopnost koncentrace na cvičení, posiluje schopnost překonat strach, rozvíjí další morálně volní vlastnosti</li> <li>– chápe význam kondičních a estetických</li> </ul>	<p><b>GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>pořadová cvičení</b></li> <li>– <b>rozvoj síly a obratnosti</b> (kruhový provoz se zaměřením na posílení všech svalových skupin, překážková dráha, strečink, koordinační cviky, cvičení na gymballech, cvičení s therabandy, šplh, cvičení se švihadly)</li> <li>– <b>cvičení s hudbou (D)</b> – aerobik, tvorba pohybové skladby (malé skupiny, 5 min.)</li> </ul>	<p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b> (osobnostní rozvoj)</p> <p><i>fyzika</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vektory sil, tření, setrvačnost</li> </ul> <p><i>hudební výchova</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rytmika</li> </ul>	

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
forem cvičení, cvičení s hudbou			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– žák zvládá jednotlivé probírané dovednosti</li> <li>– je schopen osvojené cviky spojovat do sestav</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>gymnastické disciplíny</b></li> <li><b>Akrobacie</b> – kotouly vpřed, vzad, letmo, stoj na lopatkách a na hlavě, stoj na rukou, přemet stranou, váha, poskoky, sestava s využitím uvedených cviků</li> <li><b>Přeskok</b> – roznožka a skrčka přes kozu</li> <li><b>Hrazda po ramena</b> – náskok do vzporu, sešín vpřed, výmyk předem odrazem jednonož, přešvihy únožmo, vzepření závěsem v podkolení, zákmihem seskok</li> <li><b>Kruhy</b> houpání, seskok zákmihem, komíhání ve visu, svis vznesmo (H)</li> <li><b>Kladina</b> (D) – rovnovážná cvičení, chůze, chůze s pohyby paží, nůžkový skok a čertík</li> <li><b>Trampolína</b> – malá – skok přímý, skoky s pohyby nohou, skoky s obraty, kotoul letmo</li> <li>– velká – různé druhy odrazů a obrátů, cvičení dvojic</li> <li>– <b>šplh</b> – šplh na tyči, šplh na laně</li> <li>– <b>bouldering na umělé stěně</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– klasifikace gymnastických prvků či sestav</li> <li>– školní kolo v silovém čtyřboji chlapců a dívek</li> <li>– mezitřídní soutěž ve šplhu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– žák zlepšuje individuální techniku jednotlivých herních činností i provedení herních kombinací</li> <li>– dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>– ovládá emoce ve hře, dokáže rozhodovat utkání</li> <li>– dodržuje zásady fair-play – čestného soupeření</li> </ul>	<p><b>SPORTOVNÍ HRÝ (2.blok)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>odbitená</b> (průpravné hry, vrchní odbití obouruč, spodní odbití obouruč, podání a příjem podání, hra 2:2, 3:3)</li> <li>– <b>florbal</b> (herní činností jednotlivce – vedení míčku, přihrávka, střelba, hra brankáře, taktika, řízená utkání – malý i velký florbal – pravidla a hra)</li> </ul>	<p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b> (morálka všedního dne, spolupráce a soutěž)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– klasifikace herních činností jednotlivce, hodnocení jednotlivce ve hře družstva</li> <li>– doplňkové sportovní hry – zařazení pro zpestření obsahové náplně výuky a při rozcvičení před hlavní náplní hodiny, případně při zdravotním omezení některých studentů (např. futsal, lakros, badminton, stolní tenis a další)</li> </ul>

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>– žák dokáže využít zlepšené techniky a fyzické výkonnosti k dosažení vyšších výkonů</li> <li>– se snaží vůlí překonávat některé nepříjemné pocity během výkonu</li> </ul>	<p><b>ATLETIKA (2.blok)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opakování a rozvoj atletických disciplín (sprinty, štafetový a překážkový běh, skok daleký, vrh koulí 4 kg (D) a 6 kg (H), rozvoj vytrvalosti, přespolní běh do 1,5 km</li> </ul>	<p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b> (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti, morálka všedního dne)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– výstupní testy – stejný obsah jako na podzim</li> <li>– klasifikace atletických disciplín s důrazem na pozitivní změnu ve výkonnosti (a techniky) ve srovnání s 1. pololetím</li> <li>– doplňkové sporty – občasné zařazení do atletického bloku dle aktuální situace a podmínek (softbal – taktika, rozšíření znalostí pravidel, hra, házená – základní pravidla a HČJ, taktika, hra, – kopaná, futsal – hra, frisbee, lakros, rugby)</li> </ul>