

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</b> (kardiovaskulární a svalová zdatnost, množství podkožního tuku)</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 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 vhodná 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/sed, 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</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</li> <li>– zvládá osvojované pohybové dovednosti jednotlivých atletických disciplín, aplikuje je v podmínkách soutěže i při rekreačních činnostech</li> <li>– 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 běh v terénu</li> <li>– rozvoj rychlosti (start z bloků, sprinterská cvičení s využitím ležícího žebříku, štafetový běh a předávka, brzděný běh)</li> <li>– rozvoj vytrvalosti (fartlek, souvislý běh 1200-2400 m)</li> <li>– rozvoj síly (kondiční posilování), rozvoj obratnosti</li> <li>– softbal (pro rozvoj rychlosti, úprava pravidel pro hru v tělocvičně, rozšíření znalostí pravidel, technika odpalu, nadhozu, chytání, házení, autování, taktika)</li> </ul>	<p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b>  (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti)</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>– procvičování 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 HRÝ (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 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 (příp.4:4, 3:3), taktika hry v obraně a útoku, hra v početní převaze a oslabení)</li> </ul>	<p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b> (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti, sociální komunikace verbální a neverbální)</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 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 forem cvičení, cvičení s hudbou</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: Mediální výchova</b> (mediální produkce – příprava vlastních materiálů psaných a nahrávaných)</p> <p><i>Výchova ke zdraví</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– správné držení těla, zvedání a nošení břemen</li> </ul>	

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>– žák zvládne techniku základních akrobatických cviků i cvičení na náradích</li> <li>– dokáže osvojované cviky spojovat do sestav</li> </ul>	<p>– <b>gymnastické disciplíny</b></p> <p><b>Akrobacie</b> – kotouly vpřed, vzad, letmo, stoj na lopatkách a na hlavě, stoj na ruce, přemet stranou, průprava na přemet vpřed, váha, poskoky, sestava s využitím uvedených cviků, nůžkový skok a čertík (D)</p> <p><b>Přeskok</b> – roznožka a skrčka přes kozu s oddáleným můstkem, odbočka přes bednu našír, roznožka přes bednu nadél (H)</p> <p><b>Hrazda</b> – náskok do vzporu, sešín vpřed, výmyk odrazem jednoož, seskok zákmihem vzad, přešvihy únožmo, vzepření závěsem v podkolení, toč vzad ve vzporu (H), toč jízdmo vpřed (D), podmet, výmyk na doskočné hrazdě, nabrání kmihu</p> <p><b>Kruhy</b> – houpání, seskok zákmihem, komíhání ve visu, svis vnesmo, svis střemhlav, překot vzad snožmo (H)</p> <p><b>Kladina</b> (D) – rovnovážná cvičení, chůze, chůze s pohyby paží, náskok do vzporu dřepmo, přísunný krok, nůžkový skok, kotoul vpřed</p> <p><b>Trampolína</b> – malá – skok přímý, skoky s pohyby nohou, skoky s obraty, kotoul letmo, kotoul letmo přes překážku, – velká – různé druhy odrazů a obrátů, cvičení dvojic</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>šplh</b> – šplh na tyči, šplh na laně cvičení s využitím horolezecké stěny (bouldering)</li> <li>– <b>lezení na umělé stěně</b> – postupové jištění, pohyb a jištění prvolezce</li> </ul>	<p><i>fyzika</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vektory sil, tření, setrvačnost, gravitační síla, pevnost materiálů, pádový faktor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– klasifikace gymnastických prvků či sestav</li> <li>– školní kolo soutěže v silovém víceboji</li> <li>– meztřídní soutěž ve šplhu</li> <li>– možnost rozšířit učivo skalním lezením a slaňováním v rámci STK</li> </ul>

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<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 se podílet na rozhodování utkání</li> </ul>	<p><b>SPORTOVNÍ HRY (2.blok)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>odbíjená</b> (průpravné hry, vrchní odbití obouruč, spodní odbití obouruč, podání a příjem podání, hra 2:2, 3:3, 6:6)</li> <li>– <b>florbal</b> (opakování herních činností jednotlivce, střelba, hra brankáře, taktika, řízená utkání – malý i velký florbal)</li> </ul>	<p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b> (morálka všedního dne a spolupráce a soutěž)</p> <p><b>PT: Mediální výchova</b> (mediální produkce – příprava vlastních materiálů psaných a nahrávaných)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– klasifikace herních činností jednotlivce</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</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– žák dokáže využít zlepšené techniky a fyzické zdatnosti k dosažení vyšších výkonů</li> <li>– snaží se vůli 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))</li> <li>– rozvoj vytrvalosti, běh 2 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 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>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– žák má základní teoretické vědomosti a zvládá praktické dovednosti osvojované sportovní činností, chápe zdravotní, sociální i poznávací význam rekreačních pohybových aktivit</li> </ul>	<p><b>SPORTOVNĚ TURISTICKÝ KURZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– cykloturistika, základní vodácký výcvik, možnost realizace dalších pohybových aktivit, které většinou nejsou náplní běžných vyučovacích hodin Tv jako jsou základy horolezectví, plavání, orientační běh, frisbee, squash, tenis, vodní lyžování, in-line bruslení, lanové aktivity, paintball apod.)</li> </ul>	<p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b> (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti, morálka všedního dne, spolupráce a soutěž)</p>	