

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> Vnímá sport jako součást životního stylu vedoucí k profesnímu růstu a uplatnění na trhu práce Dokáže analyzovat problém a na základě svých vědomostí zvolit správný postup (včetně tvorby vlastních pohybových algoritmů, které dokáže také argumentačně obhájit) 	<p>Základy sportovního tréninku</p> <ul style="list-style-type: none"> Faktory sportovního výkonu Adaptace na tréninkové zatížení Složky sportovního tréninku Trénovanost a sportovní forma Dlouhodobá koncepce tréninku (etapy, cykly sportovního tréninku) Zvláštnosti tréninku dětí 		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> Využívá znalostí o lidském těle k prevenci a ochraně zdraví ve sportu Chápe význam sportu pro rozvoj pozitivního hodnotového systému ve společnosti Chápe podporu zdraví jako nedílnou součást celospolečenského procesu a cestu ke zvyšování celkové úrovně společnosti Zná regenerační a rehabilitační procesy a chápe jejich význam pro aktivní ochranu zdraví při sportu i v běžném životě 	<p>Sport a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> Pohybová soustava člověka (fyzické a posturální svaly, horní a dolní zkřížený syndrom, kompenzační cvičení) Prevence a ochrana zdraví (úrazy ve sportu, základy první pomoci) Sport a doping (stručná historie dopingů, principy boje proti dopingů, látky stále zakázané, látky zakázané pouze při soutěžích, dopingové kontroly) Základy sportovní regenerace a rehabilitace (vymezení základních pojmů, regenerační postupy a procedury ve sportu, regenerační cvičení) 	<p>Biologie</p> <ul style="list-style-type: none"> Anatomie člověka Základy první pomoci <p>Chemie</p> <ul style="list-style-type: none"> Chemické složení povolených a zakázaných látek 	