

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> – žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování při tělesné výchově i sportu, předvídá nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost – odmítá drogy a jiné škodliviny neslučitelné se zdravím a sportovní etikou – dokáže sobě či jiným poskytnout 1. pomoc při běžných drobnějších sportovních úrazech či zdravotních potížích 	<p>ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A JEJÍ SLOŽKY Bezpečnost a hygiena cvičení Pohybové schopnosti a jejich rozvoj Zdravotně orientovaná zdatnost a její složky (kardiovaskulární a svalová zdatnost, množství podkožního tuku)</p>	<p><i>biologie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – pohybová soustava člověka, dýchání a krevní oběh <p><i>Výchova ke zdraví</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 1. pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách 	<ul style="list-style-type: none"> – pravidla bezpečnosti při cvičení, vnitřní řád tělocvičny a posilovny
<ul style="list-style-type: none"> – žák zná svou výšku, hmotnost, hodnotu BMI – zná úroveň svých pohybových schopností (ověření testy) a usiluje o jejich zlepšování v průběhu školního roku – zná své případné svalové nerovnováhy, vybere si a používá ve spolupráci s učitelem kompenzační cvičení – respektuje věkové, výkonnostní a další pohybové rozdíly, rozumí osvojovaným pojmům 	<p>Testování vstupní úrovně pohybových schopností</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p>Pohybové dovednosti, výkon, odlišnosti a handicapy věkové, pohlavní a výkonnostní</p>	<p><i>fyzika, matematika</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – způsoby měření výkonů, statistika, hodnocení, směrodatné odchylky, pohyb těles v gravitačním poli, balistika při hodech a vrzích <p><i>biologie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – BMI (body mass index) <p><i>Výchova ke zdraví</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – význam a vliv aerobních aktivit na kvalitu zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> – hodnocení výkonů dle tabulek – realizace testů – na podzim (září) jako vstupní, na jaře (květen, červen) jako výstupní
<ul style="list-style-type: none"> – žák chápe význam rozcvičení (zahřátí a protažení svalů) před sportovním výkonem – 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 	<p>ATLETIKA (1. blok)</p> <ul style="list-style-type: none"> – běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalostní běh, štafetový běh) – skoky – do výšky, do dálky – hody a vrhy – (vše podle možnosti vybavení školy) 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti)</p> <p>PT: Mediální výchova (mediální produkce) příprava vlastních materiálů psaných a nahrávaných</p> <p><i>biologie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – měření tepové frekvence a jeho vyhodnocení, význam rozcvičení před výkonem 	<ul style="list-style-type: none"> – měření, zaznamenávání a hodnocení výkonů v atletických disciplínách (běh na 60 m, Cooperův test – běh na 12 minut, skok vysoký, hod granátem) – doplňkové sporty – softbal, kopaná, házená, lakros

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> – žák zná pravidla sportovních her, ovládá základní technické prvky a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži i při rekreačních činnostech – chápe taktickou stránku sportovních her a dokáže svůj výkon zapojit do hry družstva – dodržuje podmínky fair-play – čestného soupeření – aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, zapojuje se do školních i mimoškolních tělocvičných aktivit – používá správné názvosloví, gesta a signály, zvládne roli hráče, diváka i rozhodčího 	<p>SPORTOVNÍ HRÝ (1. blok)</p> <ul style="list-style-type: none"> – průpravné míčové hry – herní systémy, herní kombinace, HČJ v utkání 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti, sociální komunikace)</p> <p>PT: Osobnostní a sociální výchova (seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů a spolupráce a soutěž)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – klasifikace herních činností jednotlivce – testy jednotlivých HČJ či kombinovaný test všeobecné basketbalové a florbalové výkonnosti
<ul style="list-style-type: none"> – žák chápe význam sebeobrany, zná její základy a dokáže ji použít přiměřeně dané situaci 	<p>ÚPOLY</p> <ul style="list-style-type: none"> – úpolová cvičení a hry, pádová technika, základy sebeobrany 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – možnost zařadit ukázkou bojových umění (např. ve spolupráci s oddílem karate)
<ul style="list-style-type: none"> – žák usiluje o zlepšení svých pohybových schopností i osvojovaných dovedností – 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) – užívá osvojované názvosloví jednotlivých cviků – zvládá schopnost koncentrace na cvičení, posiluje schopnost překonat strach, rozvíjí další morálně volní vlastnosti – chápe význam kondičních a estetických forem cvičení, cvičení s hudbou 	<p>GYMNASTIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> – pořadová cvičení – rozvoj síly a obratnosti – např. formou kruhového treninku – cvičení s hudbou – akrobacie a cvičení na náradích 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (osobnostní rozvoj)</p> <p><i>fyzika</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – vektory sil, tření, setrvačnost <p><i>hudební výchova</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – rytmika 	

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> – žák zvládá jednotlivé probírané dovednosti – je schopen osvojené cviky spojovat do sestav 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>šplh</i> – šplh na tyči, šplh na laně <p>PLAVÁNÍ – je zařazeno podle materiálních podmínek školy, např. jako forma rehabilitace</p>		<ul style="list-style-type: none"> – klasifikace gymnastických prvků či sestav – školní kolo v silovém čtyřboji chlapců a dívek – mezitřídní soutěž ve šplhu
<ul style="list-style-type: none"> – žák zlepšuje individuální techniku jednotlivých herních činností i provedení herních kombinací – dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji – ovládá emoce ve hře, dokáže rozhodovat utkání – dodržuje zásady fair-play – čestného soupeření 	<p>SPORTOVNÍ HRY (2. blok)</p> <ul style="list-style-type: none"> – průpravné míčové hry – herní systémy, herní kombinace, HČJ v utkání 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (morálka všedního dne, spolupráce a soutěž)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – klasifikace herních činností jednotlivce, hodnocení jednotlivce ve hře družstva – např. volejbal – doplňkové sportovní hry – zařazení pro zpestření obsahové náplně výuky a při rozvíjení před hlavní náplní hodiny, případně při zdravotním omezení některých studentů (např. futsal, lakros, badminton, stolní tenis a další)
<ul style="list-style-type: none"> – žák dokáže využít zlepšené techniky a fyzické výkonnosti k dosažení vyšších výkonů – se snaží vůlí překonávat některé nepříjemné pocity během výkonu 	<p>ATLETIKA (2. blok) opakování a rozvoj atletických disciplín</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti, morálka všedního dne)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – výstupní testy – stejný obsah jako na podzim – klasifikace atletických disciplín s důrazem na pozitivní změnu ve výkonnosti (a techniky) ve srovnání s 1. pololetím – 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)

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p>Příprava dle RTC, práce s tréninkovým deníkem, práce s biometrickými hodnotami, základy opravy jízdního kola, postupy mazání lyží, výzbroj a výstroj cyklisty, lyžaře a volejbalisty, pravidla silničního provozu, taktika a regenerace, seznámení s pravidly soutěží a hodnotami fair play</p>	<p>CYKLISTIKA BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ SNOWBOARDING ODBÍJENÁ</p> <p>- tématické plány podle tréninkových deníků jednotlivých tréninkových skupin</p> <p>Poznatky ze sportu, komunikace při pohybových činnostech, organizace, hygiena a bezpečnost.</p> <p>Terminologie pohybových dovedností.</p> <p>Pojmy aktivní zdraví, zdravý životní styl, pohybový režim.</p> <p>Prostředky regenerace.</p> <p>Pohybové činnosti rozvíjející silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní pohybové předpoklady.</p> <p>Vhodná a nevhodná výzbroj a výstroj pro sport a pohybové činnosti.</p> <p>Hygiena a bezpečnost.</p> <p>Zásady první pomoci.</p> <p>Význam a vystupování v různých sportovních rolích.</p>	<p>Biologie – Člověk a zdraví</p> <p>Matematika – Měření a vyhodnocování statistických údajů.</p> <p>IVT – Práce s přístroji a jejich programy a aplikacemi</p> <p>Fyzika – Vektory sil a setrvačnost.</p> <p>HV – Rytmika</p> <p>Zeměpis – Práce s mapou (GPS).</p>	

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
	<p>Rozdíl mezi rekreačním, výkonnostním a vrcholovým sportem.</p> <p>Sestavení vlastního tréninkového plánu (etapy sportovního tréninku, sportovní forma a její vrchol, typy tréninkových plánů)</p> <p>System sportovní přípravy – výběr talentů a práce s nimi, sportovec a sociální skupina</p> <p>Základy údržby náradí a náčiní (podle zaměření i na specializované vybavení)</p> <p>Práce se statistickými údaji.</p> <p>Pravidla soutěží a pravidla fair play</p>		