

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu:

Obsahové a organizační vymezení:

Vyučovací předmět *tělesná výchova* vychází z obsahu vzdělávacího oboru **Tělesná výchova** a integruje některé tematické okruhy vzdělávacího oboru *Výchova ke zdraví*. Je zaměřen na optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti žáků. Žáci mají možnost rozvíjet si své pohybové schopnosti a dovednosti, korigovat jednostranné zatížení organismu, eventuelně i zdravotní oslabení. Žáci si jasně utváří vztah ke zdraví a umí si preventivně zdraví chránit. Dokáže si na základě získaných informací vytvořit i názor na zdravotní problematiku menších i větších skupin a ten obhájit.

Ze vzdělávacího oboru *Výchova ke zdraví* zařazujeme do tělesné výchovy téma péče o zdraví a zdravá výživa tematického okruhu „Zdravý způsob života a péče o zdraví“.

Předmět *tělesná výchova* má na našem gymnáziu výstupy a učivo distribuovány do mládežnických kategorií. To neznámá, že je např.pro primu a sekundu (**mladší žactvo**) totožné učivo i výstupy. Tělesná výchova je natolik specifickým předmětem, že musí vyučující tělesné výchovy ve svém tematickém plánu pro primu i sekundu přizpůsobit učivo i výstupy dané kategorie jejich výkonnosti.

Předmět **tělesná výchova** je v primě a sekundě - mladší žactvo - vyučován s časovou dotací 3 hodiny týdně,

v tercii a kvartě – starší žactvo - s dotací také 3 hodiny týdně.

Předmět **tělesná výchova** je v kvintě a sextě – mladší dorost - vyučován s časovou dotací 3 hodiny týdně,

v septimě a oktávě – starší dorost - s dotací 2 hodiny týdně.

V oktávě si žáci vyberou podle sportovního zaměření jeden z nabízených sportů / basket, odbíjená, plavání, florbal, jóga, posilování, futsal / , který se může vyučovat i koedukovaně v rámci Tv

Gymnázium nemá sportovní zaměření.

Pro výuku je každá třída rozdělena na dvě skupiny podle pohlaví. Ve skupině je počet žáků v rozmezí mezi 12ti a 22ti žáky. Chlapecké skupiny většinou vyučují tělocvikáři a dívčí skupiny tělocvikářky. Během školního roku probíhá výuka současně ve dvou skupinách, výjimečně mají výuku tři skupiny současně.

Při účasti v projektech jsou žáci rozděleni často i do koedukovaných skupin.

Pro interní pravidelnou povinnou výuku máme k dispozici čtyři prostory:

- větší tělocvičnu Parlérova
- menší tělocvičnu Hládkov
- sportovní halu
- lezeckou stěnu

V teplých měsících je navíc k dispozici venkovní hřiště, park dole pod školou a navíc relativně blízký park Petřín nebo vzdálenější travnaté prostory v těsném sousedství Strahovských stadiónů.

Povinná výuka tělesné výchovy může být během studia doplňována výukou nepovinných předmětů.

Jedná se o míčové sportovní hry a lezení na umělé lezecké stěně

Pro pohybově oslabené žáky jsou cviky ze zdravotní tělesné výchovy zařazovány během výukových hodin.

Všichni žáci absolvují závazně lehkou atletiku podle podmínek a vybavení školy, sportovní gymnastiku a lezecký sport. Ze sportovních her si vyučující vybírá 2 závazné sportovní hry, ostatní okruhy, nejsou-li zvoleny, slouží jako doplňková pohybová činnost pro výuku nepovinných předmětů sportovní hry nebo pro sportovní kurzy. Volitelné je plavání.

Záleží na vyučujícím TV, zda si dané učivo nebo některé jeho součásti, s ohledem na zájem žáků a úroveň jejich pohybových dovedností v tomto tematickém celku, zvolí. Snahou je samozřejmě absolvovat celý obsah.

Učivo, které je v tělesné výchově nabízeno žákům a žákyním jako nepovinný předmět sportovní hry :

Kopaná

Košíková

Odbíjená

Florbal

Lezecký sport

Hudba a pohyb

Učivo, které není v tělesné výchově nabízeno žákům a žákyním jako nepovinný předmět sportovní hry :

Lehká atletika

Sportovní gymnastika

Softbal

Házená

Plavání

Turistika a pobyt v přírodě

Běžecké lyžování

Sjezdové lyžování (klasické a carving)

Snowboarding

Sestavy sportovní gymnastiky pro obě pohlaví na jednotlivých nářadích jsou součástí tematických plánů.

Obsahově doplňují po dobu studia výuku tělesné výchovy tyto projekty:

Kurzy GO pro primy – pobyt a orientace v přírodě a terénu, drobné pohybové hry v terénu, běh a mnoho dalších aktivit s lany.

LVZ v sekundě – běžecké lyže, sjezdové lyže a výuka snowboardingu.

Pro zájemce probíhá po celý školní rok **soutěž “ Zpocená palice”** , formou jednorázových turnajů a soutěží._Pro vybrané sportovně nadané a výkonnostně nejlepší žáky zajišťujeme účast v celopražských **soutěžích / POPRASK, POHÁR Prahy 6 a FLSŠ /** .

Jako součást vzdělávacího obsahu zařazujeme do výuky tato **průřezová témata a jejich tematické okruhy**:

- Osobnostní a sociální výchova
 - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti
 - Umění poznávat a učit se

- Sociální komunikace
- Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů
- Spolupráce a soutěž
- Zodpovědnost vůči sobě i druhým, morálka všedního dne
- Výchova k myšlení v evropských a světových souvislostech
 - Identita člověka v globálním kontextu
 - Mezinárodní spolupráce, sportovní hnutí a humanitární pomoc
- Mediální výchova a obě její složky, vědomostní i dovednostní

Výchovné a vzdělávací strategie:

Gymnázium nemá sportovní zaměření.

Výchovné a vzdělávací strategie, jimiž GJK rozvíjí a utváří klíčové kompetence svých žáků, odpovídají koncepci školy. Z důvodu, že na školu přicházejí kvalitní žáci, někdy i s mimořádným nadáním, klademe při výuce důraz na přiměřené postupy, formy i metody a to jak v rovině vzdělávací, tak i výchovné. Učitel realizuje společné postupy /metody a formy/, které vedou ve vyučovacím předmětu tělesná výchova k utváření (na nižším gymnáziu) a rozvíjení (vyšší gymnázium) klíčových kompetencí žáků.

Výuka *tělesné výchovy* na GJK se bezprostředně dotýká všech klíčových kompetencí vzdělávání, **kompetencí**

Kompetence k učení - učitel:

- Vytváří prostor pro dostatečné osvojování pohybových dovedností
 - správnými metodickými postupy v tělesné výchově
 - opakování naučených pohybových dovedností
- vede žáky k poznání vlastní fyzické a pohybové výkonnosti
- nechá žáky samostatně vybrat vhodné kondiční, posilovací nebo relaxační cviky pro rozcvičení
- vhodnou motivací představuje žákům tělesnou aktivitu jako prostředek kompenzace psychického zatížení a jako vlastní uspokojení
- zařazováním vhodných sportovních aktivit posiluje u žáků sebekontrolu a sebeovládání
- vhodně zvolenou zátěží při cvičeních učí žáky rozpoznat zdraví prospěšné i zdraví ohrožující tělesné aktivity
- vede žáky k zodpovědnosti za své zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
 - hygiena při tělesné výchově
 - otužování při tělesné výchově a sportovních kurzech
 - dodržování zásad bezpečnosti při cvičení v tělesné výchově

- vlastním přístupem ke sportovním aktivitám je žákům osobním příkladem

Kompetence k řešení problémů - učitel:

- navozuje problémové situace, které motivují žáky k týmové spolupráci, nutnosti stanovit taktiku hry
- řešit herní situace a problémy (např. sestavováním družstev z rozdílně technicky a fyzicky výkonných žáků)
- umožňuje žákům podílet se na přípravě vlastních sportovních akcí - plánovat, realizovat a hodnotit tyto akce
- přidělením role rozhodčího učí žáky jednat přiměřeně ve vypjatých situacích,
- přidělením role organizátora učí žáky hájit své stanovisko, vyjádřit svůj názor

Kompetence komunikativní - učitel:

- dbá na kulturní vyjadřování v hodinách tělesné výchovy
- učí žáky vyjadřovat se přesně, konkrétně, jednoznačně a srozumitelně používáním správného názvosloví tělesné výchovy
- zařazováním mezitřídních i celoškolních soutěží a turnajů podporuje vzájemnou komunikaci mezi věkově rozdílnými skupinami žáků
- důrazem na dodržování pravidel vede žáky ke hře v duchu „fair – play“

Kompetence sociální a personální - učitel

- podporuje sportovní činnosti ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku
 - při lyžařských kurzech
 - sportovních turnajích
 - soutěžích
- v hodinách TV zařazuje cviky, které vedou žáka k vzájemné pomoci - dopomoc a záchrana
- vyžaduje v hodinách dodržování pravidel bezpečnosti
- umožní žákům podílet se na vytváření pravidel chování při sportovních činnostech
- podporuje možnost zapojení i neprůbojných a málo iniciativních žáků a rozvíjí jejich schopnost zastávat různé role

(obměňováním vedoucích žáků v družstvech)

- učí žáky pracovat v týmech, vnímat své vzájemné odlišnosti jako podmínku úspěšné spolupráce
- podporuje vzájemnou pomoc žáků, vytváří situace, kdy se žáci vzájemně potřebují

Kompetence občanské a pracovní - učitel

- netoleruje v hodině sociálně patologické jevy, nekamarádské chování a odmítnutí požadované pomoci
- důsledně dbá na dodržování pravidel chování

- uplatňuje pozitivní hodnocení a motivaci žáků
- učí žáky chování v krizových nebo zdraví a život ohrožujících situacích
- praktickými ukázkami a modelovými situacemi seznamuje žáky s technikou první pomoci
- vyžaduje vhodné sportovní vybavení pro výuku
- na konci vyučovací hodiny zařazuje její hodnocení
- podle možností vede žáky k sebehodnocení
- vhodnou motivací vede žáky k postupnému pohybovému sebezdokonalování a posiluje jejich sebevědomí
- dohlíží na to, aby příprava cvičebního nářadí splňovala zásady bezpečnosti, a tím vede žáky k ochraně zdraví
- vede žáky k pozitivnímu vztahu k práci, žádnou práci netrestá, kvalitní práci pochválí.

Formy realizace předmětu tělesná výchova na naší škole jsou:

- *Vyučovací hodina*
- *Soutěž*
- *Turnaj*
- *Kurs*

Časové vymezení předmětu tělesná výchova na osmiletém gymnáziu

Rozhodli jsme se rozdělit a rozpracovat učivo do osnov ohledem na rozdílnost pohybových schopností a dovedností jednotlivých žáků nikoli po ročnících, ale jako učivo pro **žactvo mladší** a **starší**.

- **mladší žactvo** (prima a sekunda) s časovou dotací 3 vyučovací hodiny týdně
- **starší žactvo** (tercie a kvarta) s časovou dotací také 3 vyučovací hodiny týdně
- **mladší dorost** (kvinta a sexta) s časovou dotací 3 vyučovací hodiny týdně
- **starší dorost** (septima a oktáva) s časovou dotací 2 vyučovací hodiny týdně

Tvorba osnov pro období **mladší žactvo** i **starší žactvo**, **dorost mladší** a **starší**, je limitována nejen pro každého žáka, ale pro každou skupinu žáků. Ti jsou k pohybu předurčení somatotypem, genetickými předpoklady, konkrétní etapou svého pohybového vývoje i svým aktuálním zdravotním stavem.

Pokud žáci nedosahují potřebné pohybové a výkonnostní úrovně v dané pohybové aktivitě, není jim učivo nabízeno a naopak, pokud žáci požadovanou úroveň přesahují, pak je jim nabízeno učivo pro pokročilé, učivo navíc. Pro konkrétního žáka může učitel příslušné učivo ze zdravotních důvodů upravit.

Skutečné časové rozvržení zůstává na učiteli, který zná dokonale každého žáka i skupinu žáků, může je průběžně sledovat, hodnotit a fundovaně rozhodnout o dalším časovém postupu. Vyučující tělesné výchovy musí ve svém tematickém plánu pro danou skupinu žáků přizpůsobit také učivo i výstupy dané kategorie její výkonnosti

Časová posloupnost jednotlivých obsahových částí by měla ale být během školního roku pro všechny vyučující alespoň podobná .

- Prvním důvodem, který vyučující limituje je to, že používáme společné prostory,.Nebylo by praktické, aby každý vyučující zařadil např. SG jindy. Vyplatí se nechat po dobu výuky gymnastické náradí v tělocvičně připravené...v opačném případě by se z hodin TV stalo stěhování náradí a ne výuka.
- Druhým důvodem, proč by měla být na naší škole časová posloupnost jednotlivých obsahových částí co nejpodobnější, je provázanost předmětu tělesná výchova se soutěžiemi “Zpocená palice”, POPRASKU, FLSSŠ, Poháru Prahy 6.

Obsahově doplňují po dobu studia výuku tělesné výchovy tyto projekty:

Kurzy GO pro primy – pobyt a orientace v přírodě a terénu, drobné pohybové hry v terénu, běh a mnoho dalších aktivit s lany a skalami.

Lyžařský výcvikový zájezd v sekundě – běžecké lyže, sjezdové lyže a výuka snowboardingu.

Lyžařský výcvikový zájezd prvních ročníků – běžecké lyže, sjezdové lyže a snowboarding.

Jazykový kurz sext - běžecké, sjezdové lyže a snowboarding.

Sportovní kurzy v septimě: (přechod pohoří, sjezd určité řeky, cyklistický kurz, herní kurz s lezením nebo s jiným speciálním zaměřením)

Pro zájemce probíhá po celý školní rok **soutěž “ Zpocená palice”** , formou jednorázových turnajů a soutěží.

Pro vybrané sportovně nadané a výkonnostně nejlepší žáky zajišťujeme účast v celopražských **soutěžích / POPRASK, Pohár Prahy 6, FLSSŠ** .

MLADŠÍ ŽACTVO (PRIMA a SEKUNDA)

3 hodiny týdně

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
---------------------------	------------------------------------	---	--------	--

pohybové
dovednosti:

Žák

využívá
pohybové
dovednosti
získané při
hladkém běhu
užívá výhod
koordinace
dolních a horních
končetin
Užívání vhodné
sportovní
výstroje a
výstroje
usiluje o
optimální rozvoj
pohybových
schopností
Měří a hodnotí
výkony svoje i
ostatních
Omezuje
negativní návyky
a projevy
Usiluje o nejlepší
koordinaci
pohybu
usiluje pomocí
konkrétních
postupů o

Žák

užívá běh pro
tělesnou a
duševní relaxaci
a uspokojení
usiluje o rozvoj
pohybových
schopností,
hlavně rychlosti
a vytrvalosti

Žák

rozvíjí si
individuální
předpoklady
běhu
připraví
organismus na
zátěž
odpovídající
danému pohybu
respektování
biomechanická
pravidel
pohybových
dovedností

Lehká atletika Běh

- v terénu
- sprinty
- drobná
sprinterská
cvičení

Dodržování zásad
bezpečnosti
při pohybové
činnosti
rozvoj
pohybových
předpokladů a
dovedností
prostřednictvím
soutěživých forem
cvičení

zlepšení výkonu
rozvíjí pohybové
předpoklady a
dovednosti
prostřednictvím
soutěživých
forem cvičení
nacvičuje
vytrvalostní běh
během všech
hodin atletiky
(zařazováno
většinou na
konec hodiny)
rozvoj
pohybových
schopností
hlavně síly a
rychlosti

Žák

respektování
biomechanická
pravidel
pohybových
dovedností
připraví
organismus na
zátěž
odpovídající
danému pohybu

Žák

zvládá základní
postupy rozvoje
koordinace
odděleně provádí
pohyb pažemi
dbá na správné
držení těla i hlavy

Start

- polovysoký
- z různých
poloh

Dodržování zásad
bezpečnosti
při pohybové
činnosti
rozvoj
pohybových
předpokladů a
dovedností
prostřednictvím
soutěživých forem
cvičení

		užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje	
<u>Žák</u> připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu usiluje o rozvoj pohybových schopností,	<u>Žák</u> Zvyšuje vytrvalost v rychlosti rozvíjí si individuální předpoklady běhu omezuje negativní návyky a projevy	LA abeceda- základy LA činností • lifting • skipping • zakopávání • předkopávání	Preference zdravého životního stylu Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje
<u>Žák</u> vybere vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu před skokem do dálky	<u>Žák</u> posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky rozvíjí si individuální předpoklady uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně	<u>Skok do dálky - průprava</u> Násobné odrazy Různé variace odrazů Odrazy jednož i snožmo	Upevňování správných návyků Omezování negativních návyků a projevů ovlivňujících techniku Preference zdravého životního stylu
<u>Žák</u> usiluje o rozvoj pohybových schopností	<u>Žák</u> posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí	<u>Hod míčkem (tenisový nebo kriketový)</u> technika odhodu z	Preference zdravého

hlavně švihu horních končetin vybere vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu před hodem Měří a hodnotí výkony svoje i ostatních	nedostatky sám usiluje o pohybové sebezdokonalení rozvíjí si individuální předpoklady pro hod granátem	místa koordinace dolních a horních končetin • náprah • odhod	životního stylu Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti Upevňování správných návyků Omezování negativních návyků a projevů ovlivňujících techniku a délku odhodu užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje
---	---	---	---

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými	Žák zná rizikové faktory SG ovlivňující bezpečnost, na ty se připraví	Žák posoudí kvalitu pohybové zařazuje jednotlivá	Sportovní gymnastika	vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho

předpoklady si volí danou pohybovou aktivitu usiluje pomoci konkrétních postupů o zlepšení výkonu si je vědom svých pohybových předpokladů Zdokonaluje se v individuálních pohybech usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností sám vybere vyrovnávací a kompenzační cviky organizuje si pohybový režim a zátěž Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry užívá cíleně dopomoci k navození účelného a	speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	kontrolních cvičení a hodnotí jejich periodické provádění,	prevenci a na korekci svalové nerovnováhy Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
---	---	---	--

bezpečného
prostředí pro
cvičení na nářadí
a přitom
respektuje
principy a zásady
postupnosti

Žák užije vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu usiluje o rozvoj pohybových schopností.hlavně síly a obratnosti zdokonaluje činnost srdečně-cévního systému a svoje pohybové dovednosti připraví svůj organismus na pohybovou zátěž	Žák posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně usiluje o pohybové sebezdokonalení určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a hodnotí pohybové výkony ostatních cvičenců a porovná je se svými usiluje pomocí konkrétních	<u>Gymnastická průprava</u> cvičení • se švihadle m • na lavičkác h • na žebřinác h • s tyčemi • opičí dráha	Porovnávání výkonů s ostatními žáky užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje způsoby relaxace a regenerace hodnocení svých sportovních výkonů na závěr vyučovací hodiny pravidelné posilování organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné cviky
--	--	---	---

		postupů o zlepšení výkonu usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností		
	Žák respektování pravidlo záchrany a dopomoci zdokonaluje činnost srdečně-cévního systému a svoje pohybové dovednosti hodnocení vlivu cvičení na zdraví svoje i spolužáků uplatňuje a využívá zdravotní význam SG	Žák usiluje o pohybové sebezdokonalení určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a na ty se soustředí a uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně snaží se o dokonale estetickou koordinaci pohybu	Prostná Přeskok Hrazda Kladina - sestavy	vhodná výstroj a výzbroj pro cvičení prostných snaha o nejlepší koordinaci pohybu na žíněnce rozvoj pohybových schopností, hlavně síly a obratnosti a rychlosti medializuje závodu Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:

Žák

v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizace svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu
Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva

vybírá jeden útočný a jeden obranný systém organizuje si pohybový režim a zátěž vzhledem ke spoluhráčům i vzhledem k míči nabíhá do volného prostoru

Žák

zná rizikové faktory házené ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení

Žák

přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána

Házená

umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru
Komunikace se soupeři i spoluhráči

vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje

Žák svoje i spolužáků a zdokonaluje činnost oběhového aparátu uplatňuje a využívá zdravotní význam dané pohybové aktivity pro upevnění svého zdraví užívá výhod koordinace dolních a horní končetiny s míčem usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností	Žák určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a hodnotí pohybové výkony respektování pohlavní rozdíly pohybové činnosti určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a usiluje o pohybové sebezdokonalení uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně pohybové činnosti k lepšímu	<i>Herní činnosti jednotlivce</i> • chytání míče • jednoruč • obouruč • sbírání míče • přihrávání	způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky hodnocení svých sportovních výkonů na závěr vyučovací hodiny pravidelné posilování užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce
Žák usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností a dovedností uplatňuje a	Žák rozvíjí si individuální předpoklady pro činnost brankáře a jednotlivých herních činností	střelba • jednoruč	snaha o nejlepší koordinaci pohybu na žíněnce rozvoj pohybových schopností, hlavně síly a obratnosti a

	využívá zdravotní význam dané pohybové aktivity pro upevnění svého zdraví	brankáře		rychlosti medializuje závodů a užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva v útoku	<u>Žák</u> žák si je vědom svých pohybových předpokladů, přesto vybírá vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy	<u>Žák</u> zná rizikové faktory kopané ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	Kopaná role hráče v obraně, hráče v útoku, brankaře i kapitána vykopávání a řízení obrany	užívání gest a názvosloví s porozuměním kopané pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru, komunikace se soupeři i spoluhráči užívání vhodné

zabrání
útočníkům v
přihrávce a
postupně je
obsazuje
určí posloupnost
nejdůležitějších
okamžiků výkonu
a uplatní
konkrétní postupy
vedoucí k
potřebnému
zlepšení techniky
užívá hru pro
tělesnou a
duševní relaxaci
a uspokojení

sportovní
výzbroje a
výstroje

Žák

účelně se
zachová v
různých útočných
herních situacích
usiluje o optimální
rozvoj
pohybových
schopností,
hlavně vytrvalosti
usiluje o rozvoj
svých
pohybových
schopností a

Žák

rozvíjí si
individuální
předpoklady pro
hru v útoku a v
obraně
respektuje
pohlavní rozdíly v
kopané

Herní činnosti
jednotlivce
útočné:

- zpracování
míče
- přihrávání
- střelba

respektování
základních
pravidel kopané
hodnocení vlivu
cvičení na zdraví
uplatňuje se a
využívá
zdravotní
význam dané
pohybové
aktivity pro
upevnění svého
zdraví

jednotlivých
herních činností

Porovnávání
výkonů s
ostatními žáky
organizace
vhodné
pohybové
aktivity rozvíjející
potřebné herní
činnosti
jednotlivce

Žák
účelně se
zachová v
různých
obránných
herních situacích
hodnocení vlivu
cvičení na zdraví
svoje i spolužáků
a zdokonaluje
činnost
oběhového
aparátu
uplatňuje a
využívá zdravotní
význam kopané
pro upevnění
svého zdraví

Žák
usiluje o pohybové
sebezdokonalení v
obraně
rozvíjí si
individuální
předpoklady
užívá výhod
koordinace dolních
s míčem
určí nejdůležitější

Herní činnosti
jednotlivce
Obranné:

- Obsazová
ní hráče s
míčem
- Obsazová
ní hráče
bez míče

medializuje
zápasu nebo
turnaje ,
komunikace se
soupeři i
spoluhráči
Způsoby
relaxace a
regenerace
organizace si
pohybový režim
a zátěž a přitom
respektování
princip a zásady
postupnosti
užívání vhodné
sportovní
výzbroje a
výstroje
organizace
vhodné
pohybové

Obsahové cíle				Metody a formy práce
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení Sleduje a hodnotí	<u>Žák</u> zná rizikové faktory košíkové ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	<u>Žák</u> komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána spolupracuje na vytváření taktiky hry s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva	Košíková umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu	aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce poznámky, vazby a přesahy, metodika: užívání gest a názvosloví košíkové s porozuměním pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru

výkony spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry a
prezentuje
výsledky družstva
v útoku
Se snaží
útočníkům zabránit
v přihrávce a
postupně je
obsazuje
Sleduje a hodnotí
výkony spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry a
prezentuje
výsledky družstva
v obraně

Žák

respektování
biomechanická
pravidel
pohybových
dovedností
zdokonaluje
činnost
srdečně-cévního
systému
Dbá na zdravotně
vhodnou výstroj a
výzbroj pro hru

Žák

uplatnění
konkrétních
postupů
vedoucích k
potřebné změně
ve hře
posoudí kvalitu
pohybové
činnosti a označí
nedostatky
zvládá základní
postupy rozvoje

Herní činnosti
jednotlivce
útočné:

- uvolňování
bez míče
- uvolňování
s míčem
- přihrávání

organizace
vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné herní
činnosti
jednotlivce
spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry
prezentace

	koordinace a rozvíjí si individuální předpoklady		výsledky družstva v jednotlivých disciplínách medializuje zápasu nebo turnaje , komunikace se soupeři i spoluhráči Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
<u>Žák</u>	<u>Žák</u>	Herní činnosti jednotlivce obranné:	organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti
usiluje o rozvoj pohybových schopností a jednotlivých herních činností připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu	uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně posoudí kvalitu obranné činnosti a označí nedostatky zvládá základní postupy rozvoje koordinace a hry obránce	• obsazování hráče bez míče • obsazování útočníka stojícího s míčem	jednotlivce medializuje zápas nebo turnaj prezentace výsledky družstva v jednotlivých disciplínách

Způsoby
relaxace a
regenerace
užívání vhodné
sportovní
výstroje a
výstroje

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absoluuje střídavě hodiny náviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující volí si danou pohybovou aktivitu užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci	<u>Žák</u> zná rizikové faktory softbalu ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	<u>Žák</u> komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána spolupracuje na vytváření taktiky hry s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva	Softbal návuk základních herních činností jako házení, chytání a to ve všech výškách, návuk skluzu k metě. Zkracuje časový interval chycení-hození změny způsobu běhu při pohybu na hřišti zvládá střehový postoj	Užívání gest a názvosloví s porozuměnímsoftbalu umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru

a uspokojení
mění způsobu
běhu při pohybu
na hřišti
zvládá střehový
postoj
Sleduje a
hodnotí výkony
spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry a
prezentuje
výsledky
družstva v
zápase
určí
nejdůležitějších
okamžiků
výkonu a
uplatnění
konkrétních
postupů
vedoucí k
potřebnému
zlepšení
techniky
zkracuje časový
interval
chycení-hození

Žák připraví
organismus na
pohybovou

Žák
vzájemná
komunikace

Herní činnosti
jednotlivce
útočné:

určení nejdůležitějších
okamžiků výkonu

zátěž odpovídající danému pohybu organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné HČJ	a spolupracuje při pohybových činnostech vybírání své místo na hřišti vzhledem k soupeři a spoluhráčům i vzhledem k míči	• catcherování • nadhazování • odpalování • pohyb mezi metami • dobíhání k metě	vzájemná komunikace a spolupracuje při pohybových činnostech v softbalu medializuje zápas nebo turnaj užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje
<u>Žák</u> připraví organismus na pohybovou zátěž odpovídající danému pohybu respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné HČJ	<u>Žák</u> uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně pohybové činnosti vzájemná komunikace a spolupracuje při pohybových činnostech a taktických činnostech v obraně	Herní činnosti jednotlivce obranné: • chytání míče • házeného • odpalovanéh o • házení míče • nadhazování míče • catcherování	uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky a taktiky určení nejdůležitějších okamžiků výkonu organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce medializuje zápasu způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky

Očekávané výstupy, poznámky, vazby a přesahy, metodika	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	Klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující spojuje pohybovou činnost se zdravím Preferuje zdravý životní styl	<u>Žák</u> zná rizikové faktory odbíjené ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení usiluje o optimální rozvoj síly, rychlosti, pohyblivosti a vytrvalosti	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů a taktice družstva komunikuje se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána spolupracuje na	Přehazovaná	<u>Žák</u> užívá s porozuměním gesta a názvosloví odbíjené rozumí pravidlům hry a dodržuje je Jedná v duchu fair play Medializuje utkáni nebo turnaj umí propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu
<u>Žák</u> zaujímá základní postoj útočí hodem jednou rukou	<u>Žák</u> usiluje o rozvoj pohybových schopností a jednotlivých herních činností jednotlivce	<u>Žák</u> postupně zvyšuje vzdálenost od sítě při podání provádí podání vrchem, spodem, ve výskoku nacvičuje odraz	Herní činnosti jednotlivce útočné: • podání • přihrávk a	<u>Žák</u> Zná způsoby relaxace a regenerace a hodnotí vliv cvičení na zdraví uplatní konkrétní

- | | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ve výskoku prováděném z místa • ve výskoku prováděném po rozběhu | <p>připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu respektuje biomechanická pravidla HČJ dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj pro přehazovanou</p> | <p>obounož z místa i po rozběhu pro lepší zvládnutí útočného úderu vzájemně komunikuje a spolupracuje při pohybových činnostech na hřišti</p> | <ul style="list-style-type: none"> • útočný hod • chytání míče | <p>postupy vedoucí k potřebné změně techniky medializuje zápas nebo turnaj , komunikuje se soupeři i spoluhráči Zná způsoby relaxace a regenerace a hodnotí vliv cvičení na zdraví</p> |
|---|--|---|--|--|

Žák

nacvičuje náběhy na síť
nacvičuje výskoky na síti
zvládá střehový postoj
před hodem nebo po něm provádí pohyb
uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti

Žák

užívá výhod koordinace dolních a horních končetin
dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj pro hru

Žák

vybírání své místo na hřišti
vzhledem k soupeři a spoluhráčům i vzhledem k míči nabíhá do potřebného prostoru
usiluje o pohybové sebezdokonalení

Herní činnosti jednotlivce obranné:

- chytání míče
- přihrávk a
- vybírání míče

Žák

usiluje o nejlepší koordinaci pohybu, měří a hodnotí výkony svoje i ostatních a určí nejdůležitější okamžiky výkonu hráče v obraně
Jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla dané hry

Očekávané

Činnosti

Činnosti

Učivo:

poznámky, vazby

výstupy-žák:	ovlivňující zdraví:	podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	a přesahy, metodika:
Získává postavení výhodné pro další činnost s míčem usiluje pomocí konkrétních HČJ o zlepšení výkonu nabíhá do volného prostoru usiluje pomocí konkrétních HČJ o zlepšení výkonu mění způsoby běhu při uvolňování se na hřišti absolvuje střídavě hodiny náviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně	<u>Žák</u> zná rizikové faktory florbalu ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	<u>Žák</u> komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána spolupracuje na vytváření taktiky hry s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva	<u>Florbal</u> Vede míček, střílí, snadno zpracuje míč zvládá střehový postoj pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování užívání gest a názvosloví florbalu s porozuměním pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování Porovnávání výkonů s ostatními žáky Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti

žáků) příslušný
vyučující
určí
nejdůležitější
okamžiky
výkonu
zabrání
útočníkům v
přihrávce a
postupně je
obsazuje
Sleduje a
hodnotí výkony
spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry a
prezentuje
výsledky
družstva
užívá hru pro
tělesnou a
duševní relaxaci
a uspokojení

Žák

hodnocení vlivu
cvičení na zdraví
svoje i spolužáků
respektování
biomechanická
pravidel
pohybových
dovedností

Žák

rozvíjí si
individuální
předpoklady a
usiluje o pohybové
sebezdokonalení
uplatnění
konkrétních

Herní činnosti

jednotlivce útočné:

- vedení
míčku
- uvolňování
s míčkem
- uvolňování
bez míčku

uplatnění
konkrétních
postupů
vedoucích k
potřebné změně
pohybové
činnosti,
vedoucích k

uplatňuje a využívá zdravotní význam dané sportovní hry	postupů vedoucích k potřebné změně útočné techniky útočníka	• přihrávání • střelba	potřebné změně techniky a taktiky užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce
---	---	---	--

<u>Žák</u> hodnocení vlivu cvičení na zdraví svoje i spolužáků respektování biomechanická pravidel	<u>Žák</u> určí nejdůležitějších okamžiků výkonu usiluje o pohybové usiluje o pohybové sebezdokonalení	Herní činnosti jednotlivce obranné: • Obsazová ní hráče s míčkem • Obsazová ní hráče bez míčku	prezentace výsledků družstva v jednotlivých zápasech omezují se negativní návyky a projevy Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
--	--	---	---

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
------------------------	------------------------------	--	--------	--------------------------------------

dovednosti:

Žák
cvičení na hudbu
může absolvovat
jako dynamickou
formu rozcvičení
před každou
hodinou
volí si danou
pohybovou aktivitu
jako nepovinný
předmět sportovní
hry
užívá cvičení na
hudbu pro
tělesnou a
duševní relaxaci a
uspokojení

Žák
zná rizikové faktory
cvičení, na ty se připraví
speciálním rozcvičením s
ohledem na převažující
pohybové zatížení
žák si je vědom svých
pohybových
předpokladů, přesto
vybírám vyrovňovací
cvičení na kompenzaci
jednostranného zatížení,
jeho prevenci a korekci
svalové nerovnováhy

Žák
přizpůsobí svoji
pohybovou
činnost danému
rytmu
spolupracuje s
ohledem na
výkonnostní a
pohlavní
skladbu
cvičenců

Hudba a pohyb

Cvičení
převážně pro
dívky

- Aerobic
- Step
- P-class
- Fit ball
- Dance
- aerobic

umění
propagovat,
organizovat a
vyhodnotit
cvičení na
hudbu
informace o
historii daného
sportu a
vytvoření
vlastního
názoru
znalost všech
alternativ a
směrů cvičení
na hudbu
užívání
vhodné
sportovní
výstroje a
výstroje

Očekávané
výstupy-žák:

Činnosti
ovlivňující zdraví:

Činnosti
podporující
pohybové
učení a
pohybové
dovednosti:

Učivo:

poznámky, vazby
a přesahy,
metodika:

Žák

Sleduje své pohybové výkony
Usiluje o rozvoj svých pohybových dovedností
Zdokonaluje se v individuálních pohybech
Usiluje o nejlepší koordinaci pohybu
medializuje závod

Žák

užívá běh pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení
respektování biomechanická pravidel
pohybových dovedností

Žák

odděleně provádí pohyb pažemi
dbá na správné držení těla i hlavy
nacvičuje správný pohyb dolních končetin

Běžec lyžování

- průprava jízda na lyžích s kopce a po rovině
Průpravné hry pro
- získání pocitu skluzu
- umění přenášet váhu z nohy na nohu
- získání správného postavení na lyžích

Užívání vhodné sportovní výstroje a
Způsoby relaxace a regenerace
Porovnávání výkonů s ostatními žáky
Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti

Žák

Usiluje o rozvoj svých pohybových dovedností
Zdokonaluje se v individuálních pohybech
Usiluje o nejlepší koordinaci pohybu
medializuje závod
Porovnává své výkony s

Žák

připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu
během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních cvičení
respektování biomechanická pravidel
pohybových

Žák

uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně
posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí technické nedostatky
Zvyšuje vytrvalost v

běh klasický

- základní postavení
- jízda s kopce
- jízda šikmo svahem
- odšlapování plužení
- přenášení váhy
- běh střídavý
- jízda s odpichem soupaž

Usiluje o rozvoj svých pohybových dovedností
Zdokonaluje se v individuálních pohybech
Usiluje o nejlepší koordinaci pohybu
medializuje závod
Užívání vhodné sportovní

ostatními žáky usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností hlavně síly a rychlosti	dovedností	rychlosti rozvíjí si individuální předpoklady běhu	• zatáčení	výbroje a výstroje Sleduje své pohybové výkony Způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky
---	------------	--	--	---

<u>Žák</u> Snaha o nejlepší koordinaci pohybu zvyšuje se vytrvalost v rychlosti omezují se negativní návyky a projevy Porovnává své výkony s ostatními žáky usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností hlavně síly a rychlosti	<u>Žák</u> připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností	<u>Žák</u> zlepšuje rychlost pohybu rukou a nohou a utvrzuje jejich souhru rozvíjí si předpoklady běhu na lyžích a zvládá základní postupy rozvoje koordinace na lyžích	bruslení základní postavení bruslení se střídavým odpichem a s odpichem soupaž • symetrickým odpichem • asymetrickým odpichem	koordinaci pohybu Užívání vhodné sportovní výbroje a výstroje Sleduje své pohybové výkony Způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
---	--	---	---	--

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností hlavně síly a rychlosti Usiluje o nejlepší koordinaci pohybu udržuje svalovou elasticitu zvyšuje vytrvalost v rychlosti omezuje negativní návyky a projevy Hodnotí své	<u>Žák</u> usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rovnováhy a vytrvalosti připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovňovacích a kompenzačních cvičení respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností	<u>Žák</u> zlepšuje rychlost pohybu rukou a nohou a utvrzuje jejich souhru rozvíjí si individuální předpoklady běhu na lyžích a zvládá základní postupy rozvoje koordinace na lyžích uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí technické nedostatky Zvyšuje vytrvalost v rychlosti	<u>Sjezdové lyžování</u> <u>klasické</u> základní postavení • bruslení • odšlapování • plužení • vlnovka • zvýrazněná vlnovka • oblouk • základní • střední • krátký	Způsoby relaxace a regenerace Užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje Sleduje své pohybové výkony Způsoby relaxace a regenerace Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti Porovnávání výkonů s ostatními žáky informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru Povinné pomůcky: • helma • kvalitní rukavice • brýle

sportovní
výkony
Porovnává své
výkony s
ostatními žáky

rozvíjí si
individuální
předpoklady
běhu na lyžích

<u>Žák</u>	<u>Žák</u>	<u>Žák</u>	<u>Sjezdové lyžování</u> <u>carvingové</u>	
usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností hlavně síly a rychlosti Usiluje se o nejlepší koordinaci pohybu omezuje negativní návyky a projevy Hodnotí své sportovní výkony	usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rovnováhy a vytrvalosti připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních cvičení respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností	zlepšuje rychlost pohybu rukou a nohou a utvrzuje jejich souhru rozvíjí si individuální předpoklady běhu na lyžích a zvládá základní postupy rozvoje koordinace na lyžích posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí technické nedostatky Zvyšuje vytrvalost v rychlosti rozvíjí si individuální předpoklady běhu na lyžích	• základní postavení • bruslení • odšlapování • plužení • vlnovka • zvýrazněná vlnovka • carvingový oblouk Povinné pomůcky: helma kvalitní rukavice brýle	Způsoby relaxace a regenerace informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru Porovnávání výkonů s ostatními žáky Komunikace se spolužáky Porovnávání výkonů s ostatními žáky Užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti Sleduje své pohybové výkony Způsoby relaxace a regenerace

Porovnávání výkonů s ostatními žáky

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností hlavně síly a rychlosti v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizace svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu udržuje svalovou elasticitu zvyšuje vytrvalost v rychlosti omezuje negativní	<u>Žák</u> usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rovnováhy a vytrvalosti připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních <u>Žák</u> cvičení respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností	<u>Žák</u> zlepšuje rychlost pohybu rukou a nohou a utvrzuje jejich souhru rozvíjí si individuální předpoklady běhu na lyžích a zvládá základní postupy rozvoje koordinace na lyžích uplatnění konkrétních postupů vedoucích <u>Žák</u> k potřebné změně techniky posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí	<u>Snowboarding</u> • freestyle • freeride • alpine základní postavení jízda do protisvahu • s nohou mimo vázání • s nohou ve vázání koloběžka sesouvání • šikmo svahem • girlandy jízda šikmo svahem oblouk základní	nejlepší koordinace pohybu Hodnocení svých sportovních výkonů Porovnávání výkonů s ostatními žáky Užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje Sleduje své pohybové výkony Způsoby relaxace a

návyky a projevy	technické nedostatky Zvyšuje vytrvalost v rychlosti rozvíjí si individuální předpoklady běhu na lyžích	• ke spádnici • přes spádnici • s vertikálním pohybem smykový • s vertikálním pohybem řezaný	regenerace Užívání vhodné sportovní výstroje a informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti Povinné pomůcky helma kvalitní rukavice brýle
------------------	--	---	---

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
------------------------	------------------------------	--	--------	--------------------------------------

<u>Žák</u> absolvuje hodiny	<u>Žák</u> zná rizikové faktory	<u>Žák</u> zvládá techniku	<u>Plavání</u> plavecké	porozumění pravidlům
---------------------------------------	---	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------

nácviku zvolených plaveckých způsobů v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizace svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu užívá plavání pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení určení nejdůležitějších okamžiků výkonu uplatní konkrétní postupy vedoucí k potřebnému zlepšení techniky	plavání ovlivňující bezpečnost pohybu ve vodě, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení žák si je vědom svých pohybových předpokladů	plavání aspoň jedním plaveckým způsobem provádí odděleně práci rukou a práci nohou u vybraného plaveckého způsobu provádí souhru u vybraného plaveckého způsobu přizpůsobí svoji pohybovou činnost danému prostředí	způsoby: • prsa • znak • volný způsob • delfín skoky do vody záchrana tonoucího	daného sportu a jejich dodržování zná pravidel zvolené plavecké disciplíny umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu Užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje Sleduje své pohybové výkony Způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky
---	---	---	---	--

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
------------------------	------------------------------	--	--------	--------------------------------------

dovednosti:

<u>Žák</u>	<u>Žák</u>	<u>Žák</u>	<u>boulderování</u>	
omezuje negativní návyky a projevy	připraví organismus na zátěž na stěně	zvládá základní techniku	(lezení bez jištění)	respektování základní pravidel lezení
Hodnotí své sportovní výkony	odpovídající danému pohybu	určí nejdůležitějších okamžiků výkonu	fáze klidu	hodné
Porovnává své výkony s ostatními žáky	během i na závěr hodiny použije vhodné sady	a usiluje o pohybové sebezdokonalení a hodnotí pohybové výkony spolužců	fáze pohybu	pohybové aktivity
pohybových předpokladů a dovedností	kompenzačních cvičení	rozvíjí si individuální pohybové předpoklady	úvazky	rozvíjející potřebné lezecké dovednosti
prostřednictvím soutěživých forem cvičení	respektování biomechanická pravidel lezení na stěně	rozvíjí si individuální pohybové předpoklady	• kombinované	pohyb po lezecké stěně
užívá výhod koordinace	biomechanická pravidel lezení na stěně	uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně	• sedací	pravidlo 3 bodů opory
dolních a horních končetin	činnost srdečně-cévního systému a svoje pohybové dovednosti	techniky lezení na stěně	• prsní	Užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje na lezecké stěně
organizace svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu a užívá ji pro tělesnou a duševní relaxaci	na stěně	posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky	technika lezení	
organizace svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu a užívá ji			• ruce a chyty	
			• nohy a stupy	
			• tělo, jeho poloha a vzdálenost od stěny	
			rovnováha	
				uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky na

pro tělesnou a
duševní relaxaci
a uspokojení

lezecké stěně

Žák

připraví
organismus na
zátěž na stěně
odpovídající
danému pohybu
respektování
biomechanická
pravidel lezení na
stěně
zdokonaluje
činnost
srdečně-cévního
systému a svoje
pohybové
dovednosti na
stěně

Žák

rozumí pravidlům
lezení na stěně a
zvládá základní
techniku
rozvíjí si
individuální
pohybové
předpoklady
vzájemná
komunikace a
spolupracuje při
lezení a slaňování
na stěně a jištění

**lezení na lezecké
stěně**

s vrchním jištěním
(statické lano)
navázání lezce na
lano

- dračí uzel
- osmičkový uzel
- prusíkový uzel
- vůdcovský uzel

práce s expreskami
zavádění lana
komunikace s
jistícím na stěně

uplatnění
postupů
vedoucích k
potřebné
změně
techniky na
lezecké stěně
respektování
základních
pravidel
lezení na
stěně
organizace na
stěně vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné
lezecké
dovednosti

Žák

během i na závěr
hodiny na stěně
použije vhodné
sady
vyrovnávacích a
kompenzačních
cvičení a

Žák

rozumí pravidlům
jištění a zvládá
základní techniku
na stěně vzájemná
komunikace a
spolupracuje při
lezení a slaňování

**jištění na lezecké
stěně**

lezce s vrchním
jištěním (statické
lano)
jistící pomůcky

- slaňovací osma

zvyšování
vytrvalosti v
síle
omezuje
negativní
návyky a
projevy
měří a

	respektování biomechanická pravidel lezení na stěně na stěně usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rovnováhy, síly a obratnosti	na stěně a jištění	• kyblík • další brzdy lezecké boty	hodnotí výkony na stěně svoje i ostatních uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky na lezecké stěně užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> Orientuje se v základech topografie, čte bez problémů v mapě vytvoří dle mapy plán trasy zjišťuje z mapy	<u>Žák</u> zná rizikové faktory pobytu v přírodě ovlivňující bezpečnost pohybu, na ty se připraví speciálním rozcvičením s	<u>Žák</u> spolupracuje na vytváření a dodržování plánu trasy s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva	<u>Turistika a pobyt v přírodě</u> • Pěší • Lyžařská • Na kole	užívání názvosloví turistiky s porozuměním informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru Způsoby relaxace a

vzdálenosti vytvoří dle mapy profil trasy absolvuje v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady trasy Ošetřuje a udržuje a opravuje výstroj a výzbroj Umí stanovat a bivakovat využívá znalosti počasí pro prevenci nebezpečí zná pravidla značení turistických, cyklistických a vodáckých cest využívá znalosti počasí pro prevenci nebezpečí zpracuje dle mapy profil trasy rozvoj pohybových předpokladů a dovedností	ohledem na převažující pohybové zatížení	umí se v přírodě pohybovat samostatně i ve skupině	Na vodě používání buzoly azimut, měřítko mapy a mapové značky	regenerace užívání sportovní výzbroje a výstroje
--	---	---	--	---

prostřednictvím
soutěživých forem
cvičení
užívá výhod
koordinace
dolních a horních
končetin
propaguje,
organizuje a
vyhodnotí túru

Žák

zná rizikové
faktory pobytu v
přírodě ovlivňující
bezpečnost
pohybu, na ty se
připraví
speciálním
rozcvičením

Žák

přizpůsobí svoji
pohybovou
činnost dané
skladbě žáků
komunikace se
žáky, zvládá roli
běžného člena
skupiny i
vedoucího
skupiny,
spolupracuje na
vytváření a
dodržování plánu
trasy s ohledem
na výkonnostní a
pohlavní skladbu
družstva

Topografie a orientace v terénu

pohyb v terénu
buzola
azimut
měřítko mapy
mapové značky

Porovnávání
výkonů s ostatními
žáky
pravidla pohybu ve
známém a
neznámém terénu
užívání vhodné
sportovní výstroje
a výstroje
buzola
mapa

Žák

Žák

Výstroj a

medializuje výletu

žák si je vědom svých pohybových předpokladů, přesto vybírá na závěr vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy	dokáže se po dlouhou dobu pohybovat ve ztížených terénních podmínkách i za snížené viditelnosti a v nepříznivém počasí	<u>výzbroj.</u> <u>táboření</u> hygiena a první pomoc počasí a prevence nebezpečí značení turistických, cyklistických a vodáckých cest	nebo výpravy , komunikace se spolužáky a kantory i s ostatními lidmi Způsoby relaxace a regenerace
--	--	--	---

STARŠÍ ŽACTVO (TERCIE a KVARTA)

3 hodiny týdně

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
------------------------	------------------------------	--	--------	--------------------------------------

<u>Žák</u> rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení nacvičuje vytrvalostní běh	<u>Žák</u> užívá běh pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rychlosti a vytrvalosti	<u>Žák</u> posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky zvládá základní postupy rozvoje koordinace	Lehká atletika Běh • v terénu i vytrvalostní • štafetový • sprinty • skákavý běh	Způsoby relaxace a regenerace Hodnocení svých sportovních výkonů
--	---	--	--	---

během všech
hodin atletiky
(zařazováno
většinou na konec
hodiny)
užívá výhod
koordinace
dolních a horních
končetin
navazuje na
pohybové
dovednosti
získané při
hladkém běhu i
základech
usiluje pomocí
konkrétních
postupů o
zlepšení výkonu
usiluje o optimální
rozvoj
pohybových
schopností
hlavně síly a
rychlosti

zlepšuje
rychlost pohybu

- nízký a vysoký poklus
 - vícenásobné skoky
- a Porovnávání výkonů s ostatními žáky užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje

Žák

připraví organismus
na zátěž
odpovídající
danému pohybu
usiluje o rozvoj

Žák

uplatnění
konkrétních
postupů
vedoucí k
potřebnému

Start

- nízký
 - polovysoký
 - z různých poloh
- Měří a hodnotí výkony svoje i ostatních

pohybových schopností, během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních cvičení	zlepšení techniky všech činností posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky Usiluje o nejlepší koordinaci pohybu	individuální pohyby
<u>Žák</u> vybere vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu před vrhem účelně se zachová i v neznámém prostředí kolulařského kruhu	<u>Žák</u> posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky	LA abeceda- základy lehkotletických činností • lifting • skipping • zakopávání • předkopávání
<u>Žák</u> účelně se zachová i v neznámém prostředí a v neznámé situaci doskozem do pískoviště vybere vhodné soubory cvičení pro	<u>Žák</u> rozvíjí si individuální předpoklady pro vrh koulí	<u>Skok do dálky</u> Technika skoku do dálky závěsem Násobné odrazy Různé variace odrazů
		Omezuje negativní návyky a projevy při letu i dopadu užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje
		Způsoby relaxace a regenerace Omezuje negativní návyky a projevy při letu i dopadu

rozcvičení a zahřátí
organismu před
vrhem
účelně se zachová i
v neznámém
prostředí

Žák

během i na závěr
hodiny použije
vhodné sady
vyrovňovacích a
kompenzačních
cvičení

Žák

posoudí kvalitu
pohybové
činnosti a
označí
nedostatky
Usiluje o
nejlepší
koordinaci
pohybu

Hod míčkem (tenisový nebo kriketový)

technika odhodu z
místa
technika odhodu z
rozběhu koordinace
dolních a horních
končetin

- nápřah
- odhod

Porovnávání
výkonů s
ostatními
žáky
užívání
vhodné
sportovní
výstroje a
výstroje

Očekávané
výstupy-žák:

Činnosti ovlivňující
zdraví:

Činnosti
podporující
pohybové učení a
pohybové
dovednosti:

Učivo:

poznámky, vazby a
přesahy, metodika:

Žák

v souladu se
svými zájmy,
potřebami a
pohybovými

Žák

zná rizikové faktory
SG ovlivňující
bezpečnost, na ty
se připraví

Žák

posoudí kvalitu
pohybové
zařazuje
jednotlivá

Sportovní gymnastika

Porovnávání
výkonů s ostatními
žáky vyrovňovací
cvičení na
kompenzací

předpoklady si volí danou pohybovou aktivitu usiluje pomoci konkrétních postupů o zlepšení výkonu si je vědom svých pohybových předpokladů Zdokonaluje se v individuálních pohybech usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností sám vybere vyrovnávací a kompenzační cviky organizuje si pohybový režim a zátěž Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry užívá cíleně dopomoci k navození účelného a	speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	kontrolních cvičení a hodnotí jejich periodické provádění,	jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy
---	---	---	---

bezpečného
prostředí pro
cvičení na nářadí
a přitom
respektuje
principy a zásady
postupnosti

<u>Žák</u> užije vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu usiluje o rozvoj pohybových schopností.hlavně síly a obratnosti zdokonaluje činnost srdečně-cévního systému a svoje pohybové dovednosti připraví svůj organismus na pohybovou zátěž	<u>Žák</u> posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně usiluje o pohybové sebezdokonalení určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a hodnotí pohybové výkony ostatních cvičenců a porovná je se svými	<u>Gymnastická průprava</u> cvičení • se švihadle m • na lavičkác h • na žebřinác h • s plnými míči • s tyčemi <u>kruhový trénink</u>	Sleduje své pohybové výkony a zlepšování na úrovni jednotlivce individuální pohyby způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky na závěr vyučovací hodiny pravidelně posiluje medializuje závodů užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje
<u>Žák</u> respektování	<u>Žák</u> usiluje o	Prostná Přeskok	výstroj a výzbroj pro cvičení

	pravidlo záchrany a dopomoci hodnocení vlivu cvičení na zdraví svoje i spolužáků uplatňuje a využívá zdravotní význam SG	pohybové vylepšení určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a na ty se soustředí a uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně snaží se o dokonale estetickou koordinaci pohybu	Hrazda Kladina - sestavy	prostných nejlepší koordinace pohybu na žíněnce rozvoj pohybových schopností, hlavně síly a obratnosti a rychlosti	
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:		Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizace svůj	<u>Žák</u> žák si je vědom svých pohybových předpokladů, přesto vybírá vyrovňovací	<u>Žák</u> komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána		<u>Házená</u> role hráče v obraně, hráče v útoku, brankaře umění propagovat,	užívání gest a názvosloví házené s porozuměním pochopení

volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu
Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva

vybírá jeden útočný a jeden obranný systém organizuje si pohybový režim a zátěž spoluhráčům i vzhledem k míči nabíhá do volného prostoru

cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy

Žák
uplatňuje a využívá zdravotní význam dané pohybové aktivity
Hodnocení vlivu cvičení na zdraví

spolupracuje na vytváření taktiky hry

Žák
Respektování pohlavní rozdíly pohybové činnosti usiluje o pohybové sebezdokonalení

organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru

Herní činnosti jednotlivce

- chytání míče
- obouruč
- sbírání míče

pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování
Porovnávání výkonů s ostatními žáky

výkony svoje i ostatních útočníků
Způsoby relaxace a regenerace užívání vhodné sportovní

svoje i
spolužáků

- přihrávání
- jednoruč
- obouruč

výzbroje a
výstroje
organizace
vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné
herní
činnosti
jednotlivce

Žák

usiluje o
optimální
rozvoj
pohybových
schopností a
dovedností
uplatňuje a
využívá
zdravotní
význam
házené pro
upevnění
svého zdraví

Žák

Respektování
pohlavní
rozdíly
pohybové
činnosti
usiluje o
pohybové
sebezdokonalení
určí
nejdůležitější
okamžiků
výkonu
obránce

střelba

- jednoruč

činnost
brankáře

Usiluje o co
nejlepší
koordinaci
pohybu
Sleduje a
hodnotí
výkony
spolužáků,
vyvozuje z
toho závěry
a
prezentace
výsledky
družstva

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva v útoku Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva v obraně zabrání	<u>Žák</u> zná rizikové faktory kopané ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení žák si je vědom svých pohybových předpokladů	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů a taktice družstva komunikace se spoluhráči i protihráči	<u>Kopaná</u> role hráče v obraně, hráče v útoku, brankaře i kapitána vykopávání a řízení obrany umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru	užívání gest a názvosloví kopané s porozumění m pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje Porovnávání í výkonů s ostatními žáky

útočníkům v
příhrávce a
postupně je
obsazuje
určí
nejdůležitějších
okamžiků výkonu
a uplatní
konkrétní postupy
vedoucí k
potřebnému
zlepšení techniky
užívá hru pro
tělesnou a
duševní relaxaci a
uspokojení

Žák

usiluje o
rozvoj svých
pohybových
schopností a
jednotlivých
herních
činností v
útoku
připraví
organismus
na zátěž
odpovídající
danému
pohybu

Žák posoudí

kvalitu hry
družstva
rozvíjí si
individuální
předpoklady
užívá výhod
koordinace
dolních a
horních
končetin
usiluje o
pohybové
sebezdokonal
ení

Herní činnosti
jednotlivce
útočné:

- zpraco
vání
míče
- vedení
míče a
obchá
zení
soupeř
e
- přihráv
ání

sleduje a
hodnotí
výkony
spolužáků,
vyvozuje z
toho závěry
a
prezentace
výsledky
družstva v
jednotlivých
zápasech
Způsoby
relaxace a
regenerace

- střelba

porozumění
pravidlům
daného
sportu a
jejich
dodržování
organizace
vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné
herní
činnosti
jednotlivce

Žák

usiluje o
rozvoj svých
pohybových
schopností a
jednotlivých
herních
činností v
obraně

- rychlosti
- vytrvalosti
- obratnosti

Žák

uplatnění
konkrétních
postupů
vedoucích k
potřebné
změně
techniky
hráče v
obraně
posoudí
kvalitu
pohybové
činnosti a
označí
zásadní
nedostatky

Herní činnosti
jednotlivce
Obranné:

- Obsazení hráče s míčem
- Obsazení hráče bez míče

respektování
pohlavní
rozdíly
pohybové
činnosti
dbá na
vhodnou
výstroj a
výzbroj pro
hru
Způsoby
relaxace a
regenerace
užívání
vhodné
sportovní
výzbroje a

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a	<u>Žák</u> zná rizikové faktory košíkové ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů a taktice družstva komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána spolupracuje na vytváření taktiky hry	<u>Košíková</u> umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru	užívání gest a názvosloví košíkové s porozuměním pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru

prezentuje
výsledky družstva
v útoku

Sleduje a hodnotí
výkony spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry a
prezentuje
výsledky družstva
v obraně
Se snaží
útočníkům
zabránit v
přihrávce a
postupně je
obsazuje

Žák

usiluje o rozvoj
pohybových
schopností a
jednotlivých
herních činností
respektování
biomechanická
pravidel
pohybových
dovedností
užívá výhod
koordinace
dolních a horních
končetin

Žák

Respektování
pohlavní rozdíly
pohybové činnosti
usiluje o pohybové
sebezdokonalení
rozvíjí si
individuální
předpoklady
uplatnění
konkrétních
postupů vedoucích
k potřebné změně
techniky

Herní činnosti
jednotlivce
útočné:

- uvolňování
bez míče
- uvolňování
s míčem
- přihrávání
- střelba

organizace
vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné HČJ
vzájemná
komunikace a
spolupracuje
při pohybových
činnostech
Způsoby
relaxace a
regenerace

připraví
organismus na
zátěž odpovídající
danému pohybu

porozumění
pravidlům
daného sportu
a jejich
dodržování
Porovnávání
výkonů s
ostatními žáky
individuální
pohyby

Žák

respektování
biomechanická
pravidel
pohybových
dovedností a
užívá výhod
koordinace
dolních a horních
končetin pro hru v
obraně
Dbá na zdravotně
vhodnou výstroj a
výzbroj pro hru
upla

Žák

určí
nejdůležitějších
okamžiků výkonu
a hodnotí
pohybové výkony
hráčů i družstva
určí
nejdůležitějších
okamžiků výkonu
a usiluje o
pohybové
sebezdokonalení v
obraně
rozvíjí si
individuální
předpoklady

Herní činnosti
jednotlivce
obraně:

- obsazován
í hráče bez
míče
- obsazován
í útočníka
stojícího s
míčem

uplatnění
konkrétních
postupů
vedoucích k
potřebné
změně
pohybové
činnosti v
obraně
uplatnění
konkrétních
postupů
vedoucích k
potřebné
změně techniky
a taktiky
Sleduje a
hodnotí výkony
spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry

				prezentace výsledky družstva organizace vhodné pohybové aktivity rozdávající potřebné herní činnosti jednotlivce
--	--	--	--	--

Očekávané výstupy-žák	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
--------------------------	---------------------------------	---	--------	--

<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úroveň žáků) příslušný vyučující Sleduje a hodnotí	<u>Žák</u> se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení žák si je vědom svých pohybových	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů a taktice družstva komunikace se	<u>Odbíjená</u> náběhy na síť výskoky na blok střehový postoj mění způsoby běhu při pohybu na hřišti rozumí postavení	užívání gest a názvosloví odbíjené s porozuměním umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu
--	--	--	---	---

výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení zvládá střehový postoj rozumí postavení hráčů v zónách I až VI ví, kdo je přední a zadní mění způsoby běhu při pohybu na hřišti určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebnému zlepšení techniky	předpokladů, přesto vybírá vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy	spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána	hráčů v zónách I až VI a ví, kdo je přední a zadní v obraně • •	informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru Porovnávání výkonů s ostatními žáky organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce
--	---	---	---	--

<u>Žák</u> usiluje o rozvoj pohybových schopností a jednotlivých HČJ respektování biomechanická pravidel pohybových	<u>Žák</u> uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně pohybové	Herní činnosti jednotlivce • podání • přihrávka • vrchní • spodní	Způsoby relaxace a regenerace Hodnocení: výkony spolužáků, vyvozuje z toho
---	--	---	---

	dovedností	činnosti vzájemná komunikace a spolupracuje při pohybových činnostech		závěry a prezentace výsledky družstva v obraně porozumění pravidlům daného sportu a jejich dodržování
--	------------	---	--	---

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úroveň žáků) příslušný vyučující volí si danou pohybovou aktivitu užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení mění způsobu	<u>Žák</u> zná rizikové faktory softbalu ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	<u>Žák</u> komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána spolupracuje na vytváření taktiky hry s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva	<u>Softbal</u> nácvik základních herních činností jako házení, chytání a to ve všech výškách, nácvik skluzu k metě střehový postoj umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru	užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje užívání gest a názvosloví softbalu s porozuměním pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování Porovnávání výkonů s ostatními žáky

běhu při pohybu na
hřišti
zvládá střehový
postoj
Sleduje a hodnotí
výkony spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry a
prezentuje
výsledky družstva
v zápase
určí
nejdůležitějších
okamžiků výkonu a
uplatnění
konkrétních
postupů vedoucí k
potřebnému
zlepšení techniky
catcherování,
nadhazování
zkracuje časový
interval
chycení-hození

informace o
historii daného
sportu a
vytvoření
vlastního
názoru

Žák organizace
vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné HČJ
připraví
organismus na

Žák uplatnění
konkrétních
postupů
vedoucích k
potřebné změně
pohybové
činnosti
vybírá své místo

Herní činnosti
jednotlivce
útočné:

- vedení
míčku
- driblinkem
- tažením

porozumění
pravidlům
daného sportu
a jejich
dodržování
individuální
pohyby vedoucí

pohybovou zátěž odpovídající danému pohybu	na hřišti	• tlačení • od sebe a k sobě •	k potřebné změně techniky a taktiky
---	-----------	--	---

<u>Žák</u> připraví organismus na pohybovou zátěž odpovídající danému pohybu organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné HČJ	<u>Žák</u> vzájemná komunikace a spolupracuje při pohybových činnostech v obraně a útoku sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentace výsledky družstva v obraně	Herní činnosti jednotlivce obranné: • Obsazování hráče s míčkem • Obsazování hráče bez míčku • Obsazování dvou a více hráčů	Porovnávání výkonů s ostatními žáky uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky a taktiky Způsoby relaxace a regenerace organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce
---	---	--	--

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebnému zlepšení techniky zabrání útočníkům v přihrávce a postupně je obsazuje Sleduje a hodnotí výkony spolužáků,	<u>Žák</u> zná rizikové faktory florbalu ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů a taktice družstva komunikace se spoluhráči i protihráči	<u>Florbal</u> pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování	Porovnávání výkonů s ostatními žáky užívání gest a názvosloví florbalu s porozuměním Způsoby relaxace a regenerace porozumění pravidlům daného sportu a jejich dodržování užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje

vyvozuje z toho
závěry a
prezentuje
výsledky družstva
určí
nejdůležitějších
okamžiků výkonu
a uplatní konkrétní
postupy vedoucí k
potřebnému
zlepšení techniky
užívá hru pro
tělesnou a
duševní relaxaci a
uspokojení

<u>Žák</u>	<u>Žák</u>	Herní činnosti jednotlivce útočné:	uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně pohybové činnosti, vedoucích k potřebné změně techniky a taktiky útočníka organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné
respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností užívá výhod koordinace dolních končetin a horní paže držící hokejku uplatňuje a využívá zdravotní význam dané pohybové aktivity	určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a hodnotí pohybové výkony určí nejdůležitějších okamžiků výkonu rozvíjí si individuální předpoklady útočníka	• vedení míčku • driblinkem • tažením • tlačení • od sebe a k sobě •	

				pohybové vlastnosti
	<u>Žák</u> respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností užívá výhod koordinace dolních končetin a horní paže drží hokejku	<u>Žák</u> určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a hodnotí pohybové výkony uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně	Herní činnosti jednotlivce obránné: • Obsazován í hráče s míčkem • Obsazován í hráče bez míčku • Obsazován í dvou a více hráčů	organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce respektování základních pravidel hry Způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými	<u>Žák</u> zná rizikové faktory cvičení, na ty se připraví speciálním	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou	<u>Hudba a pohyb</u> Cvičení převážně pro	umění propagovat, organizovat a vyhodnotit

předpoklady organizace svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu jako nepovinný předmět sportovní hry užívá cvičení na hudbu pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a uplatní konkrétní postupy vedoucí k potřebnému zlepšení cvičení	rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení žák si je vědom svých pohybových předpokladů, přesto vybírá vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a korekci svalové nerovnováhy	činnost danému rytmu spolupracuje s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu cvičenců	dívky	• Aerobic • Step aerobic • P-class • Fit ball • Dance aerobic	cvičení na hudbu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru všechny možné alternativy a směry cvičení na hudbu užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné pohybové vlastnosti cvičení na hudbu může absolvovat jako dynamickou formu rozcvičení před každou hodinou
--	---	--	-------	---	---

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje hodiny náviku zvolených plaveckých způsobů v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizace svého volného času, volí si danou pohybovou aktivitu užívá plavání pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru	<u>Žák</u> zná rizikové faktory plavání ovlivňující bezpečnost pohybu ve vodě, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení žák si je vědom svých pohybových předpokladů, přesto vybírám vyrovňovací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy	<u>Žák</u> zvládá techniku plavání aspoň jedním plaveckým způsobem provádí odděleně práci rukou a práci nohou u vybraného plaveckého způsobu provádí souhru u vybraného plaveckého způsobu přizpůsobí svoji pohybovou činnost danému prostředí dbá na	<u>Plavání</u> plavecké způsoby: • prsa • znak • volný způsob • delfín skoky do vody záchrana tonoucího	porozumění pravidlům daného sportu a jejich dodržování znalost pravidel zvolené plavecké disciplíny umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru organizace

určení
nejdůležitějších
okamžiků výkonu
uplatní konkrétní
postupy vedoucí k
potřebnému
zlepšení techniky

výkonnostní a
pohlavní
skladbu plavců v
bazénu

vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné
pohybové
vlastnosti
organizace
vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné
pohybové
vlastnosti

Očekávané
výstupy-žák:

Činnosti
ovlivňující zdraví:

Činnosti
podporující
pohybové učení
a pohybové
dovednosti:

Učivo:

poznámky,
vazby a
přesahy,
metodika:

Žák
rozvoj pohybových
předpokladů a
dovedností
prostřednictvím
soutěživých forem
cvičení

Žák respektování
biomechanická
pravidel lezení na
stěně
usiluje o rozvoj
pohybových
schopností,

Žák
vzájemná
komunikace a
spolupracuje při
lezení a
slaňování na
stěně a jištění

**lezení na lezecké
stěně**

- s vrchním
jištěním

Způsoby
relaxace a
regenerace
užívání vhodné
sportovní

užívá výhod koordinace dolních a horních končetin organizace svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu a užívá ji pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení organizuje svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu a užívá ji pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení	hlavně rovnováhy a síly, síly a obratnosti zdokonaluje činnost srdečně-cévního systému a svoje pohybové dovednosti na stěně na stěně usiluje o rozvoj pohybových schopností	rozumí pravidlům lezení na stěně a zvládá základní techniku	• s postupným jištěním • navázání lezce na lano • práce s expreskami • zavádění lana • komunikace s jistícím na stěně	výzbroje a výstroje Porovnávání výkonů s ostatními žáky
	<u>Žák</u> na stěně připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních cvičení respektování biomechanická pravidel lezení na stěně	<u>Žák</u> rozumí pravidlům lezení a jištění, zvládá základní techniku na stěně vzájemná komunikace a spolupracuje při lezení a slaňování na stěně a jištění uplatnění konkrétních postupů	• slaňování lezce • sestupování lezce • spouštění lezce na zem • části lana • dobírací (před jistítkem)	respektování základní pravidel lezení na stěně organizace vhodné pohybové aktivity na stěně rozvíjející potřebné lezecké dovednosti měří a hodnotí

	na stěně usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rovnováhy, síly a obratnosti	vedoucích k potřebné změně techniky lezení posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky	jistící (za jistítkem)	výkony na stěně svoje i ostatních organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné pohybové vlastnosti
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady trasu organizuje svůj volný čas volí si danou pohybovou aktivitu a užívá ji pro tělesnou a duševní relaxaci a	<u>Žák</u> zná rizikové faktory pobytu v přírodě ovlivňující bezpečnost pohybu, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení dokáže se po dlouhou dobu	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě žáků komunikace se žáky, zvládá roli běžného člena skupiny i vedoucího skupiny, spolupracuje na vytváření a dodržování plánu	<u>Turistika a pobyt v přírodě</u> - Pěší - Na kole - Na vodě	názvosloví turistiky umění propagovat, organizovat a vyhodnotit túru informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru

uspokojení Ošetřuje a udržuje a opravuje výstroj a výzbroj Orientuje se v základech topografie čte bez problémů v mapě zvládne vytvořit dle mapy plán trasy vytvoří dle mapy profil trasy rozvoj pohybových předpokladů a dovedností prostřednictvím soutěživých forem cvičení užívá výhod koordinace dolních a horních končetin stanuje a bivakuje využívá znalosti počasí pro prevenci nebezpečí	pohybovat ve ztížených terénních podmínkách i za snížené viditelnosti a v nepříznivém počasí	trasy s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva	užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje
---	---	---	---

Žák

žák si je vědom

Žák

kommunikace se

**Topografie a
orientace v**

názvosloví
turistiky

svých pohybových předpokladů dokáže se po dlouhou dobu pohybovat ve ztížených terénních podmínkách i za snížené viditelnosti a v nepříznivém počasí	žáky, zvládá roli běžného člena skupiny i vedoucího skupiny, spolupracuje na vytváření a dodržování plánu trasy s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva	<u>terénu</u> buzola azimut měřítko mapy mapové značky zjišťuje z mapy vzdálenosti propaguje, organizuje a vyhodnotí túru	Způsoby relaxace a regenerace Pravidla a značení turistických, cyklistických a vodáckých cest Porovnávání výkonů s ostatními žáky
---	--	--	---

<u>Žák</u> zná rizikové faktory pobytu v přírodě ovlivňující bezpečnost pohybu, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	<u>Žák</u> umí se v přírodě pohybovat samostatně i ve skupině informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru rozumí pravidlům pohybu ve známém a neznámém terénu a dodržuje je	<u>Výstroj a výzbroj, táboření</u> hygiena a první pomoc počasí a prevence nebezpečí značení turistických, cyklistických a vodáckých cest	pravidla pohybu ve známém a neznámém terénu a dodržuje je umění propagovat, organizovat a vyhodnotit túru užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje
---	---	---	--

MLADŠÍ DOROST (KVINTA a SEXTA)

3 hodiny týdně

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> využívá pohybové dovednosti získané při hladkém běhu užívá výhod koordinace dolních a horních končetin Užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností Měří a hodnotí výkony svoje i ostatních Omezuje negativní návyky a projevy	<u>Žák</u> užívá běh pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rychlosti a vytrvalosti	<u>Žák</u> rozvíjí si individuální předpoklady běhu připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností	Lehká atletika Běh • v terénu • vytrvalostní • sprinty • drobná sprinterská cvičení	Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti rozvoj pohybových předpokladů a dovedností prostřednictvím soutěživých forem cvičení

Usiluje o nejlepší
koordinaci
pohybu
usiluje pomocí
konkrétních
postupů o
zlepšení výkonu
rozvíjí pohybové
předpoklady a
dovednosti
prostřednictvím
soutěživých
forem cvičení
nacvičuje
vytrvalostní běh
během všech
hodin atletiky
(zařazováno
většinou na
konec hodiny)
rozvoj
pohybových
schopností
hlavně síly a
rychlosti

Žák

respektování
biomechanická
pravidel
pohybových
dovedností

Žák

zvládá základní
postupy rozvoje
koordinace
odděleně provádí
pohyb pažemi

Start

- nízký
- polovysoký
- z různých
poloh

Dodržování
zásad
bezpečnosti
při pohybové
činnosti

připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu	dbá na správné držení těla i hlavy		rozvoj pohybových předpokladů a dovedností prostřednictvím soutěživých forem cvičení užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje
<u>Žák</u> připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu usiluje o rozvoj pohybových schopností,	<u>Žák</u> Zvyšuje vytrvalost v rychlosti rozvíjí si individuální předpoklady běhu omezuje negativní návyky a projevy	LA abeceda- základy LA činností • lifting • skiping • zakopávání • předkopávání	Preference zdravého životního stylu Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje
<u>Žák</u> vybere vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu před skokem do dálky	<u>Žák</u> posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky rozvíjí si individuální předpoklady	<u>Skok do dálky</u> Násobné odrazy Různé variace odrazů Odrazy jednož i snožmo Nácvik rozeběhu a jeho naměření	Upevňování správných návyků Omezování negativních návyků a projevů ovlivňujících techniku Preference

	uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně		zdravého životního stylu
<u>Žák</u>	<u>Žák</u>	<u>Hod granátem</u>	
usiluje o rozvoj pohybových schopností hlavně švihů horních končetin vybere vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu před hodem Měří a hodnotí výkony svoje i ostatních	posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky sám usiluje o pohybové sebezdokonalení rozvíjí si individuální předpoklady pro hod granátem	technika odhodu z místa, odhod po rozeběhu koordinace dolních a horních končetin • předskok • náprah • odhod	Preference zdravého životního stylu Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti Upevňování správných návyků Omezování negativních návyků a projevů ovlivňujících techniku a délku odhodu užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady si volí danou pohybovou aktivitu usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu si je vědom svých pohybových předpokladů Zdokonaluje se v individuálních pohybech usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností sám vybere vyrovnávací a kompenzační cviky organizuje	Žák zná rizikové faktory SG ovlivňující bezpečnost, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	Žák posoudí kvalitu pohybové zařazuje jednotlivá kontrolních cvičení a hodnotí jejich periodické provádění,	Sportovní gymnastika	vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti

si pohybový
režim a zátěž
Sleduje a hodnotí
výkony
spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry
užívá cíleně
dopomoci k
navození
účelného a
bezpečného
prostředí pro
cvičení na nářadí
a přitom
respektuje
principy a zásady
postupnosti

Žák užije vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu usiluje o rozvoj pohybových schopností.hlavně síly a obratnosti zdokonaluje činnost srdečně-cévního systému a svoje	Žák posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně usiluje o pohybové sebezdokonalení	Gymnastická průprava cvičení • se švihadle m • na lavičkác h • na žebřinác h	Porovnávání výkonů s ostatními žáky užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje způsoby relaxace a regenerace hodnocení svých sportovních výkonů na závěr vyučovací hodiny
---	---	--	---

pohybové dovednosti připraví svůj organismus na pohybovou zátěž	určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a hodnotí pohybové výkony ostatních cvičenců a porovná je se svými usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností	• s plnými míči • s tyčemi kruhový trénink	pravidelné posilování organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné cviky
Žák respektování pravidlo záchrany a dopomoci zdokonaluje činnost srdečně-cévního systému a svoje pohybové dovednosti hodnocení vlivu cvičení na zdraví svoje i spolužáků uplatňuje a využívá zdravotní význam	Žák usiluje o pohybové sebezdokonalení určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a na ty se soustředí a uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně snaží se o	Prostná Přeskok Hrazda Kladina - sestavy	vhodná výstroj a výzbroj pro cvičení prostných snaha o nejlepší koordinaci pohybu na žíněnce rozvoj pohybových schopností, hlavně síly a obratnosti a rychlosti medializuje závodu Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové

SG		dokonale estetickou koordinaci pohybu	činnosti	
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizace svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva vybírám jeden	Žák zná rizikové faktory házené ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	Žák přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána	Házená umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru Komunikace se soupeři i spoluhráči	vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje

útočný a jeden
obránný systém
organizuje si
pohybový režim
a zátěž
vzhledem ke
spoluhráčům i
vzhledem k míči
nabíhá do
volného
prostoru

Žák svoje i spolužáků a zdokonaluje činnost oběhového aparátu uplatňuje a využívá zdravotní význam dané pohybové aktivity pro upevnění svého zdraví užívá výhod koordinace dolních a horní končetiny s míčem usiluje o	Žák určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a hodnotí pohybové výkony respektování pohlavní rozdíly pohybové činnosti určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a usiluje o pohybové sebezdokonalení uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně pohybové činnosti	Herní činnosti jednotlivce útočné: • uvolňování bez míče • zpracování míče • chytání míče • jednoruč • obouruč • sbírání míče • přihrávání	způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky hodnocení svých sportovních výkonů na závěr vyučovací hodiny pravidelné posilování užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce
--	---	--	--

Kopaná				
optimální rozvoj pohybových schopností	k lepšímu			
Žák usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností a dovedností uplatňuje a využívá zdravotní význam dané pohybové aktivity pro upevnění svého zdraví	Žák rozvíjí si individuální předpoklady pro činnost brankáře a a jednotlivých herních činností brankáře	• střelba • jednoruč ve stoji • jednoruč ve výskoku	• chytá sráží vyráží míče • činnost brankáře	snaha o nejlepší koordinaci pohybu na žíněnce rozvoj pohybových schopností, hlavně síly a obratnosti a rychlosti medializuje závodů a užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny náviku a hodiny	<u>Žák</u> žák si je vědom svých pohybových	<u>Žák</u> zná rizikové faktory kopané ovlivňující	Kopaná role hráče v obraně, hráče v útoku, brankáře i	užívání gest a názvosloví s porozuměním kopané

průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva v útoku zabrání útočníkům v přihrávce a postupně je obsazuje určí posloupnost nejdůležitějších okamžiků výkonu a uplatní konkrétní postupy vedoucí k potřebnému zlepšení techniky užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení	předpokladů, přesto vybírá vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy	bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	kapitána vykopávání a řízení obrany	pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru, komunikace se soupeři i spoluhráči užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje
--	---	---	---	--

<u>Žák</u> účelně se zachová v různých útočných herních situacích usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností, hlavně vytrvalosti usiluje o rozvoj svých pohybových schopností a jednotlivých herních činností	<u>Žák</u> rozvíjí si individuální předpoklady pro hru v útoku a v obraně espektuje pohlavní rozdíly v kopané	Herní činnosti jednotlivce útočné: • výběr místa • zpracování míče • vedení míče a obcházení soupeře • přihrávání • střelba	respektování základních pravidel kopané hodnocení vlivu cvičení na zdraví uplatňuje se a využívá zdravotní význam dané pohybové aktivity pro upevnění svého zdraví Porovnávání výkonů s ostatními žáky organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce
<u>Žák</u> účelně se zachová v různých obranných herních situacích hodnocení vlivu cvičení na zdraví	<u>Žák</u> usiluje o pohybové sebezdokonalení v obraně rozvíjí si individuální předpoklady užívá výhod	Herní činnosti jednotlivce Obranné: • Obsazová ní hráče s míčem	medializuje zápasu nebo turnaje , komunikace se soupeři i spoluhráči Způsoby relaxace a

	svoje i spolužáků a zdokonaluje činnost oběhového aparátu uplatňuje a využívá zdravotní význam kopané pro upevnění svého zdraví	koordinace dolních s míčem určí nejdůležitější	• Obsazování hráče bez míče	regenerace organizace si pohybový režim a zátěž a přitom respektování princip a zásady postupnosti užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně	<u>Žák</u> zná rizikové faktory košíkové ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním	<u>Žák</u> komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána spolupracuje na	Košíková umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu	užívání gest a názvosloví košíkové s porozuměním pochopení pravidel dané sportovní hry a

žáků) příslušný vyučující	rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	vytváření taktiky hry s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva	jejich dodržování informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru
užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva v útoku Se snaží útočníkům zabránit v přihrávce a postupně je obsazuje Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva v obraně			

<u>Žák</u> respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností zdokonaluje činnost srdečně-cévního systému Dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj pro hru	<u>Žák</u> uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně ve hře posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky zvládá základní postupy rozvoje koordinace a rozvíjí si individuální předpoklady	Herní činnosti jednotlivce útočné: • uvolňování bez míče • uvolňování s míčem • přihrávání	organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce spolužáků, vyvozuje z toho závěry prezentace výsledky družstva v jednotlivých disciplínách Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
<u>Žák</u> usiluje o rozvoj pohybových schopností a jednotlivých herních činností připraví organismus na zátěž odpovídající	<u>Žák</u> uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně posoudí kvalitu obránné činnosti a označí	Herní činnosti jednotlivce obranné: • obsazování hráče bez míče • obsazování útočníka	organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce

danému pohybu	nedostatky zvládá základní postupy rozvoje koordinace a hry obránce	stojícího míčem • obsazování útočníka pohybujícího se s míčem	s	medializuje zápas nebo turnaj prezentace výsledky družstva v jednotlivých disciplínách Způsoby relaxace a regenerace užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje
---------------	---	--	---	---

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující Sleduje a hodnotí	<u>Žák</u> zná rizikové faktory odbíjené ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů a taktice družstva komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i	Odbíjená náběhy na síť výskoky na blok střehový postoj před odbitím nebo po odbití provádí pohyb odbíjí samostatně nad sebe spoluhráči	užívání gest a názvosloví s porozuměním pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování umění propagovat, organizovat a

výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení zvládá střehový postoj rozumí postavení hráčů v zónách I až VI ví, kdo je přední a zadní mění způsoby běhu při pohybu na hřišti určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a uplatnění konkrétních postupů vedoucí k potřebnému zlepšení techniky	pohybové zatížení	kapitána spolupracuje na	nebo o stěnu na místě odbíjí samostatně za sebe útočí úderem jednou rukou ve výskoku prováděném z místa ve výskoku prováděném po rozběhu	vyhodnotit turnaj v daném sportu Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
<u>Žák</u> usiluje o rozvoj pohybových schopností a jednotlivých		<u>Žák</u> postupně zvyšuje vzdálenost od sítě při podání provádí podání	Herní činnosti jednotlivce útočné: • podání	medializuje zápas nebo turnaje , komunikace se

herních činností jednotlivce připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu respektování biomechanická pravidel HČJ dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj pro odbíjenou	vrchem, spodem, ve výskoku nacvičuje odraz obounož z místa i po rozběhu pro lepší zvládnutí útočného úderu vzájemná komunikace a spolupracuje při pohybových činnostech na hřišti	• vrchní • spodní • přihrávka • spodem • vrchem • útočný úder	soupeři i spoluhráči způsoby relaxace a regenerace užívání vhodné sportovní výbroje a výstroje Porovnávání výkonů s ostatními žáky
---	---	--	--

<u>Žák</u> užívá výhod koordinace dolních a horních končetin dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj pro hru	<u>Žák</u> vybírá své místo na hřišti vzhledem k soupeři a spoluhráčům i vzhledem k míči nabíhá do potřebného prostoru usiluje o pohybové sebezdokonalení	Herní činnosti jednotlivce obranné: • blok • vybírání míče • vykrývání	snaha nejlepší koordinaci pohybu, měří a hodnotí výkony svoje i ostatních a určí nejdůležitějších okamžiků výkonu hráče v obraně Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
---	---	--	---

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující	Činnosti podporující	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
------------------------	----------------------	----------------------	--------	--------------------------------------

zdraví:		pohybové učení a pohybové dovednosti:		
<u>Žák</u>	<u>Žák</u>	<u>Žák</u>	Softbal	Užívání gest a názvosloví s porozuměním softbalu
absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující volí si danou pohybovou aktivitu užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení mění způsobu běhu při pohybu na hřišti zvládá střehový postoj Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a	zná rizikové faktory softbalu ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána spolupracuje na vytváření taktiky hry s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva	nácvik základních herních činností jako házení, chytání a to ve všech výškách, nácvik skluzu k metě. Zkracuje časový interval chycení-hození změny způsobu běhu při pohybu na hřišti zvládá střehový postoj	umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru

prezentuje
výsledky
družstva v
zápase
určí
nejdůležitějších
okamžiků
výkonu a
uplatnění
konkrétních
postupů
vedoucích k
potřebnému
zlepšení
techniky
zkracuje časový
interval
chycení-hození

Žák připraví
organismus na
pohybovou
zátěž
odpovídající
danému
pohybu
organizace
vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné HČJ

Žák
vzájemná
komunikace
a
spolupracuje
při
pohybových
činnostech
vybírání své
místo na
hřišti
vzhledem k
soupeři a
spoluhráčům

Herní činnosti
jednotlivce
útočné:

- catcherování
- nadhazování
- odpalování
- pohyb mezi
metami
- dobíhání k
metě

určení nejdůležitějších
okamžiků výkonu
vzájemná komunikace
a spolupracuje při
pohybových činnostech
v softbalu
medializuje zápas nebo
turnaj
užívání vhodné
sportovní výbroje a
výstroje

		i vzhledem k míči		
	Žák připraví organismus na pohybovou zátěž odpovídající danému pohybu respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné HČJ	Žák uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně pohybové činnosti vzájemná komunikace a spolupracuje při pohybových činnostech a taktických činnostech v obraně	Herní činnosti jednotlivce obranné: • chytání míče • házeného • odpalovanéh o • házení míče • nadhazování míče • catcherování	uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky a taktiky určení nejdůležitějších okamžiků výkonu organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce medializuje zápasu způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
Získává postavení výhodné pro	Žák zná rizikové faktory florbalu	Žák komunikace se spoluhráči i	<u>Florbal</u> Vede míček, střílí,	užívání gest a názvosloví florbalu s

další činnost s míčem usiluje pomoci konkrétních HČJ o zlepšení výkonu nabíhá do volného prostoru usiluje pomocí konkrétních HČJ o zlepšení výkonu mění způsoby běhu při uvolňování se na hřišti absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující určí nejdůležitější okamžiky výkonu zabrání útočníkům v	ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána spolupracuje na vytváření taktiky hry s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva	snadno zpracuje míč zvládá střehový postoj pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování	porozuměním pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování Porovnávání výkonů s ostatními žáky Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
---	---	--	---	--

přihrávce a
postupně je
obsazuje
Sleduje a
hodnotí výkony
spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry a
prezentuje
výsledky
družstva
užívá hru pro
tělesnou a
duševní relaxaci
a uspokojení

Žák

hodnocení vlivu
cvičení na zdraví
svoje i spolužáků
respektování
biomechanická
pravidel
pohybových
dovedností
uplatňuje a
využívá zdravotní
význam dané
sportovní hry

Žák

rozvíjí si
individuální
předpoklady a
usiluje o pohybové
sebezdokonalení
uplatnění
konkrétních
postupů vedoucích
k potřebné změně
útočné techniky
útočníka

Herní činnosti
jednotlivce útočné:

- vedení
míčku
- uvolňování
s míčkem
- uvolňování
bez míčku
- přihrávání
- střelba

uplatnění
konkrétních
postupů
vedoucích k
potřebné změně
pohybové
činnosti,
vedoucích k
potřebné změně
techniky a taktiky
užívání vhodné
sportovní
výzbroje a
výstroje
organizace
vhodné pohybové

				aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce
	<u>Žák</u> hodnocení vlivu cvičení na zdraví svoje i spolužáků respektování biomechanická pravidel	<u>Žák</u> určí nejdůležitějších okamžiků výkonu usiluje o pohybové usiluje o pohybové sebezdokonalení	Herní činnosti jednotlivce obránné: • Obsazová ní hráče s míčkem • Obsazová ní hráče bez míčku	prezentace výsledků družstva v jednotlivých zápasech omezují se negativní návyky a projevy Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
Očekávané výstupy-žák	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
Žák cvičení na hudbu může absolvovat jako dynamickou formu rozcvičení před každou	Žák zná rizikové faktory cvičení, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	Žák přizpůsobí svoji pohybovou činnost danému rytmu spolupracuje s	Hudba a pohyb Cvičení převážně pro dívky • Aerobic	umění propagovat, organizovat a vyhodnotit cvičení na hudbu

hodinou volí si danou pohybovou aktivitu jako nepovinný předmět sportovní hry užívá cvičení na hudbu pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení	žák si je vědom svých pohybových předpokladů, přesto vybírám vyrovňovací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a korekci svalové nerovnováhy	ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu cvičenců	• Step aerobic informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru znalost všech alternativ a směrů cvičení na hudbu užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje • P-class • Fit ball • Dance aerobic	
--	--	--	---	--

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
---------------------------	---------------------------------	---	--------	--

<u>Žák</u> Sleduje své pohybové výkony Usiluje o rozvoj svých pohybových dovedností Zdokonaluje se v individuálních pohybech	Žák užívá běh pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností	Žák odděleně provádí pohyb pažemi dbá na správné držení těla i hlavy nacvičuje správný pohyb dolních	Běžecské lyžování • průprava jízda na lyžích s kopce a po rovině Průpravné hry pro • získání pocitu skluzu	Užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje Způsoby relaxace a regenerace Porovnávání
--	---	---	--	---

Usiluje o nejlepší koordinaci pohybu medializuje závod

končetin

- umění přenášet váhu z nohy na nohu
- získání správného postavení na lyžích

výkonů s ostatními žáky
Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti

Žák

Usiluje o rozvoj svých pohybových dovedností
Zdokonaluje se v individuálních pohybech
Usiluje o nejlepší koordinaci pohybu medializuje závod
Porovnává své výkony s ostatními žáky
usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností hlavně síly a rychlosti

Žák

připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu
během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovňovacích a kompenzačních cvičení
respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností

Žák

uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně
posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí technické nedostatky
Zvyšuje vytrvalost v rychlosti rozvíjí si individuální předpoklady běhu

běh klasický

- základní postavení
- jízda s kopce
- jízda šikmo svahem
- odšlapování plužení
- přenášení váhy
- běh střídavý
- jízda s odpichem soupaž
- zatáčení

Usiluje o rozvoj svých pohybových dovedností
Zdokonaluje se v individuálních pohybech
Usiluje o nejlepší koordinaci pohybu medializuje závod
Užívání vhodné sportovní výstroje a sleduje své pohybové výkony
Způsoby relaxace a regenerace
Porovnávání výkonů s

ostatními žáky				
<u>Žák</u> Snaha o nejlepší koordinaci pohybu zvyšuje se vytrvalost v rychlosti omezují se negativní návyky a projevy Porovnává své výkony s ostatními žáky usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností hlavně síly a rychlosti	<u>Žák</u> připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností	<u>Žák</u> zlepšuje rychlost pohybu rukou a nohou a utvrzuje jejich souhru rozvíjí si předpoklady běhu na lyžích a zvládá základní postupy rozvoje koordinace na lyžích	<u>bruslení</u> základní postavení bruslení se střídavým odpichem a s odpichem soupaž • symetrickým odpichem • asymetrickým odpichem	koordinaci pohybu Užívání vhodné sportovní výstroje a Sleduje své pohybové výkony Způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> usiluje pomocí konkrétních	<u>Žák</u> usiluje o rozvoj pohybových	<u>Žák</u> zlepšuje rychlost pohybu rukou a	<u>Sjezdové lyžování</u> <u>klasické</u> základní postavení	Způsoby relaxace a regenerace Užívání vhodné

postupů o zlepšení výkonu usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností hlavně síly a rychlosti Usiluje o nejlepší koordinaci pohybu udržuje svalovou elasticitu zvyšuje vytrvalost v rychlosti omezuje negativní návyky a projevy Hodnotí své sportovní výkony Porovnává své výkony s ostatními žáky	schopností, hlavně rovnováhy a vytrvalosti připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovňovacích a kompenzačních cvičení respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností	nohou a utvrzuje jejich souhru rozvíjí si individuální předpoklady běhu na lyžích a zvládá základní postupy rozvoje koordinace na lyžích uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí technické nedostatky Zvyšuje vytrvalost v rychlosti rozvíjí si individuální předpoklady běhu na lyžích	• bruslení • odšlapování • plužení • vlnovka • zvýrazněná vlnovka • oblouk • základní • střední • krátký	sportovní výbroje a výstroje Sleduje své pohybové výkony Způsoby relaxace a regenerace Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti Porovnávání výkonů s ostatními žáky informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru Povinné pomůcky: • helma • kvalitní rukavice • brýle
--	--	--	--	--

<u>Žák</u>	<u>Žák</u> usiluje o rozvoj	<u>Žák</u> zlepšuje rychlost	<u>Sjezdové lyžování</u> <u>carvingové</u>	Způsoby relaxace
-------------------	---------------------------------------	--	---	------------------

usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností hlavně síly a rychlosti Usiluje se o nejlepší koordinaci pohybu omezuje negativní návyky a projevy Hodnotí své sportovní výkony	pohybových schopností, hlavně rovnováhy a vytrvalosti připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních cvičení respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností	pohybu rukou a nohou a utvrzuje jejich souhru rozvíjí si individuální předpoklady běhu na lyžích a zvládá základní postupy rozvoje koordinace na lyžích posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí technické nedostatky Zvyšuje vytrvalost v rychlosti rozvíjí si individuální předpoklady běhu na lyžích	• základní postavení • bruslení • odšlapování • plužení • vlnovka • zvýrazněná vlnovka • carvingový oblouk Povinné pomůcky: helma kvalitní rukavice brýle	a regenerace informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru Porovnávání výkonů s ostatními žáky Komunikace se spolužáky Porovnávání výkonů s ostatními žáky Užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti Sleduje své pohybové výkony Způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky
---	---	---	--	--

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy,
------------------------	------------------------------	-------------------------------------	--------	----------------------------

		a pohybové dovednosti:		metodika:
Žák usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností hlavně síly a rychlosti v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizace svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu udržuje svalovou elasticitu zvyšuje vytrvalost v rychlosti omezuje negativní návyky a projev	Žák usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rovnováhy a vytrvalosti připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních	Žák zlepšuje rychlost pohybu rukou a nohou a utvrzuje jejich souhru rozvíjí si individuální předpoklady běhu na lyžích a zvládá základní postupy rozvoje koordinace na lyžích uplatnění konkrétních postupů vedoucích Žák k potřebné změně techniky posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí technické nedostatky Zvyšuje vytrvalost v rychlosti rozvíjí si individuální předpoklady	Snowboarding • freestyle • freeride • alpine základní postavení jízda do protisvahu • s nohou mimo vázání • s nohou ve vázání koloběžka sesouvání • šikmo svahem • girlandy jízda šikmo svahem oblouk základní • ke spádnici • přes spádnici • s vertikálním pohybem smykový	nejlepší koordinace pohybu Hodnocení svých sportovních výkonů Porovnávání výkonů s ostatními žáky Užívání vhodné sportovní výstroje a Sleduje své pohybové výkony Způsoby relaxace a regenerace Užívání vhodné sportovní výstroje informace o historii daného
	Žák cvičení respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností			

	běhu na lyžích	s vertikálním pohybem řezaný	sportu a vytvoření vlastního názoru Dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti Povinné pomůcky helma kvalitní rukavice brýle
--	----------------	--	--

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje hodiny nácviku zvolených plaveckých způsobů v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizace svůj volný čas, volí si danou	<u>Žák</u> zná rizikové faktory plavání ovlivňující bezpečnost pohybu ve vodě, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	<u>Žák</u> zvládá techniku plavání aspoň jedním plaveckým způsobem provádí odděleně práci rukou a práci nohou u	<u>Plavání</u> plavecké způsoby: - prsa - znak - volný způsob - delfín	porozumění pravidlům daného sportu a jejich dodržování zná pravidel zvolené plavecké disciplíny umění

pohybovou aktivitu užívá plavání pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení určení nejdůležitějších okamžiků výkonu uplatní konkrétní postupy vedoucí k potřebnému zlepšení techniky	žák si je vědom svých pohybových předpokladů	vybraného plaveckého způsobu provádí souhru u vybraného plaveckého způsobu přizpůsobí svoji pohybovou činnost danému prostředí	skoky vody záchrana tonoucího	do propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu Užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje Sleduje své pohybové výkony Způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky
---	--	--	--	--

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
---------------------------	---------------------------------	--	--------	---

<u>Žák</u> omezuje negativní návyky a projevy Hodnotí své sportovní výkony Porovnává své	<u>Žák</u> připraví organismus na zátěž na stěně odpovídající danému pohybu během i na závěr	<u>Žák</u> zvládá základní techniku určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a usiluje o	<u>boulderování</u> (lezení bez jištění) fáze klidu fáze pohybu úvazky	respektování základní pravidel lezení hodné pohybové
---	---	--	---	---

výkony s ostatními žáky rozvoj pohybových předpokladů a dovedností prostřednictvím soutěživých forem cvičení užívá výhod koordinace dolních a horních končetin organizace svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu a užívá ji pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení organizace svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu a užívá ji pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení	hodiny použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních cvičení respektování biomechanická pravidel lezení na stěně zdokonaluje činnost srdečně-cévního systému a svoje pohybové dovednosti na stěně	pohybové sebezdokonalení a hodnotí pohybové výkony spolužců na stěně rozvíjí si individuální pohybové předpoklady uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky lezení na stěně posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky	• kombinované • sedací • prsní technika lezení • ruce a chyty • nohy a stupy • tělo, jeho poloha a vzdálenost od stěny rovnováha	aktivity rozvíjející potřebné lezecké dovednosti pohyb po lezecké stěně pravidlo 3 bodů opory
--	---	---	---	---

Užívání vhodné sportovní výstroje a lezecké stěně

uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky na lezecké stěně

Žák
připraví organismus na zátěž na stěně odpovídající

Žák
rozumí pravidlům lezení na stěně a zvládá základní techniku

lezení na lezecké stěně
s vrchním jištěním (statické lano) navázání lezce na

uplatnění postupů vedoucích k potřebné změně

danému pohybu respektování biomechanická pravidel lezení na stěně zdokonaluje činnost srdečně-cévního systému a svoje pohybové dovednosti na stěně	rozvíjí si individuální pohybové předpoklady vzájemná komunikace a spolupracuje při lezení a slaňování na stěně a jištění	lano • dračí uzel • osmičkový uzel • prusíkový uzel • vůdcovský uzel práce s expreskami zavádění lana komunikace s jistícím na stěně	techniky na lezecké stěně respektování základních pravidel lezení na stěně organizace na stěně vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné lezecké dovednosti
---	---	--	---

<u>Žák</u> během i na závěr hodiny na stěně použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních cvičení a respektování biomechanická pravidel lezení na stěně na stěně usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rovnováhy, síly a obratnosti	<u>Žák</u> rozumí pravidlům jištění a zvládá základní techniku na stěně vzájemná komunikace a spolupracuje při lezení a slaňování na stěně a jištění	<u>jištění na lezecké stěně</u> lezce s vrchním jištěním(statické lano) jistící pomůcky • slaňovací osma • kyblík • další brzdy lezecké boty	zvyšování vytrvalosti v síle omezuje negativní návyky a projevy měří a hodnotí výkony na stěně svoje i ostatních uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné
---	---	---	---

změně
techniky na
lezecké stěně
užívání
vhodné
sportovní
výbroje a
výstroje

Očekávané výstupy-žák	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> Orientuje se v základech topografie, čte bez problémů v mapě vytvoří dle mapy plán trasy zjišťuje z mapy vzdálenosti vytvoří dle mapy profil trasy absolvuje v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady trasu Ošetřuje a	<u>Žák</u> zná rizikové faktory pobytu v přírodě ovlivňující bezpečnost pohybu, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	<u>Žák</u> spolupracuje na vytváření a dodržování plánu trasy s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva umí se v přírodě pohybovat samostatně i ve skupině	<u>Turistika a pobyt v přírodě</u> • Pěší • Lyžařská • Na kole • Na vodě používání buzoly azimut, měřítko mapy a mapové značky	užívání názvosloví turistiky s porozuměním informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru Způsoby relaxace a regenerace užívání sportovní výbroje a výstroje

udržuje a
opravuje
výstroj a výzbroj
Umí stanovat a
bivakovat
využívá znalosti
počasí pro
prevenci
nebezpečí
zná pravidla
značení
turistických,
cyklistických a
vodáckých cest
využívá znalosti
počasí pro
prevenci
nebezpečí
zpracuje dle mapy
profil trasy
rozvoj
pohybových
předpokladů a
dovedností
prostřednictvím
soutěživých forem
cvičení
užívá výhod
koordinace
dolních a horních
končetin
propaguje,
organizuje a

vyhodnotí túru

<u>Žák</u> zná rizikové faktory pobytu v přírodě ovlivňující bezpečnost pohybu, na ty se připraví speciálním rozcvičením	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě žáků komunikace se žáky, zvládá roli běžného člena skupiny i vedoucího skupiny, spolupracuje na vytváření a dodržování plánu trasy s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva	<u>Topografie a orientace v terénu</u> pohyb v terénu buzola azimut měřítko mapy mapové značky	Porovnávání výkonů s ostatními žáky pravidla pohybu ve známém a neznámém terénu užívání vhodné sportovní výbroje a výstroje buzola mapa
<u>Žák</u> žák si je vědom svých pohybových předpokladů, přesto vybírá na závěr vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho	<u>Žák</u> dokáže se po dlouhou dobu pohybovat ve ztížených terénních podmínkách i za snížené viditelnosti a v nepříznivém	<u>Výstroj a výbroj, táboření</u> hygiena a první pomoc počasí aprevence nebezpečí značení turistických,	medializuje výletu nebo výpravy , komunikace se spolužáky a kantory i s ostatními lidmi Způsoby relaxace a regenerace

prevenci a na
korekci svalové
nerovnováhy

počasí

cyklistických a
vodáckých cest

STARŠÍ DOROST (SEPTIMA a OKTÁVA)

2 hodiny týdně

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení nacvičuje vytrvalostní běh během všech hodin atletiky (zařazováno většinou na konec hodiny) užívá výhod koordinace dolních a horních končetin navazuje na	<u>Žák</u> užívá běh pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení usiluje o rozvoj pohybových schopností, hlavně rychlosti a vytrvalosti	<u>Žák</u> posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky zvládá základní postupy rozvoje koordinace zlepšuje rychlost pohybu	Lehká atletika Běh • v terénu • vytrvalostní • štafetový • sprinty • skákavý běh • nízký a vysoký poklus • skoky po jedné noze • vícenásobné skoky	Způsoby relaxace a regenerace Hodnocení svých sportovních výkonů Porovnávání výkonů s ostatními žáky užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje

pohybové
dovednosti získané
při hladkém běhu i
základech
usiluje pomocí
konkrétních
postupů o zlepšení
výkonu
usiluje o optimální
rozvoj pohybových
schopností
hlavně síly a
rychlosti

Žák

připraví
organismus na
zátěž odpovídající
danému pohybu
usiluje o rozvoj
pohybových
schopností,
během i na závěr
hodiny použije
vhodné sady
vyrovnávacích a
kompenzačních
cvičení

Žák

uplatnění
konkrétních
postupů vedoucích
k potřebnému
zlepšení
techniky všech
činností
posoudí kvalitu
pohybové
činnosti a označí
nedostatky
Usiluje o nejlepší
koordinaci
pohybu

LA abeceda-
základy
lehkoatletických
činností

- lifting
- skiping
- zakopávání
- předkopáván
í

Měří a hodnotí
výkony svoje i
ostatních
individuální
pohyby

Žák

účelně se zachová

Žák

posoudí kvalitu

Skok do dálky

Technika skoku do

Omezuje
negativní

i v neznámém prostředí a v neznámé situaci doskozem do pískoviště	pohybové činnosti a označí nedostatky	dálky závěsem	návyky a projevy při letu i dopadu užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje
---	---------------------------------------	---------------	---

Žák

vybere vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu před vrhem účelně se zachová i v neznámém prostředí kolulařského kruhu

Žák

rozvíjí si individuální předpoklady pro vrh koulí

Vrh koulí

technika odhodu z místa, odhody z různých poloh jednoruč i obouruč vrh

Způsoby relaxace a regenerace

Očekávané výstupy-žák:

Činnosti ovlivňující zdraví:

Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:

Učivo:

poznámky, vazby a přesahy, metodika:

Žák

v souladu se

Žák

zná rizikové faktory

Žák

posoudí kvalitu

Sportovní gymnastika

Porovnávání výkonů s ostatními

svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady si volí danou pohybovou aktivitu usiluje pomocí konkrétních postupů o zlepšení výkonu si je vědom svých pohybových předpokladů Zdokonaluje se v individuálních pohybech usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností sám vybere vyrovnávací a kompenzační cviky organizuje si pohybový režim a zátěž Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry užívá cíleně	SG ovlivňující bezpečnost, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	pohybové zařazuje jednotlivá kontrolních cvičení a hodnotí jejich periodické provádění,	Žáky vyrovnávací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy
--	---	---	---

dopomoci k
navození
účelného a
bezpečného
prostředí pro
cvičení na náradí
a přitom
respektuje
principy a zásady
postupnosti

<u>Žák</u>	<u>Žák</u>	<u>Gymnastická průprava</u>	
užije vhodné soubory cvičení pro rozcvičení a zahřátí organismu usiluje o rozvoj pohybových schopností.hlavně síly a obratnosti zdokonaluje činnost srdečně-cévního systému a svoje pohybové dovednosti připraví svůj organismus na pohybovou zátěž	posoudí kvalitu pohybové činnosti a označí nedostatky uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně usiluje o pohybové sebezdokonalení určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a hodnotí pohybové výkony ostatních cvičenců a porovná je se svými	cvičení • se švihadle m • na lavičkác h • na žebřinác h • s plnými míči • s tyčemi	Sleduje své pohybové výkony a zlepšování na úrovni jednotlivce individuální pohyby způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky na závěr vyučovací hodiny pravidelně posiluje medializuje závodů užívání vhodné sportovní výbroje a výstroje
		<u>kruhový trénink</u>	

	<u>Žák</u> respektování pravidlo záchrany a dopomoci hodnocení vlivu cvičení na zdraví svoje i spolužáků uplatňuje a využívá zdravotní význam SG	<u>Žák</u> usiluje o pohybové vylepšení určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a na ty se soustředí a uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně snaží se o dokonale estetickou koordinaci pohybu	Prostná Přeskok Hrazda Kladina - sestavy	výstroj a výzbroj pro cvičení prostných nejlepší koordinace pohybu na žíněnce rozvoj pohybových schopností, hlavně síly a obratnosti a rychlosti	
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:		Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými	<u>Žák</u> žák si je vědom svých pohybových předpokladů,		<u>Žák</u> komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli	<u>Házená</u> role hráče v obraně, hráče v útoku, brankaře	užívání gest a názvosloví házené s porozumění

předpoklady
organizace svůj
volný čas, volí si
danou
pohybovou
aktivitu
Sleduje a hodnotí
výkony
spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry a
prezentuje
výsledky
družstva

vybírání jeden
útočný a jeden
obránný systém
organizuje si
pohybový režim a
zátěž
spoluhráčům i
vzhledem k míči
nabíhá do
volného prostoru

přesto vybírá
vyrovňovací
cvičení na
kompenzaci
jednostranného
o zatížení,
jeho prevenci
a na korekci
svalové
nerovnováhy

Žák
uplatňuje a
využívá
zdravotní
význam dané
pohybové
aktivity

hráče v poli i
kapitána
spolupracuje
na vytváření
taktiky hry

Žák
Respektování
pohlavní
rozdíly
pohybové
činnosti
usiluje o

umění
propagovat,
organizovat a
vyhodnotit
turnaj v
daném sportu
informace o
historii daného
sportu a
vytvoření
vlastního
názoru

Herní
kombinace
útočné:

- Postup
ný útok

m
pochopení
pravidel
dané
sportovní
hry a jejich
dodržování
Porovnávání
í výkonů s
ostatními
žáky

výkony
svoje i
ostatních
útočníků
Způsoby
relaxace a
regenerace

Hodnocení
vlivu cvičení
na zdraví
svoje i
spolužáků

pohybové
sebezdokonal
ení

- Rychlý
útok
- přihráv
ání
- clonně
ní
- křížení
- odláká
vání

užívání
vhodné
sportovní
výzbroje a
výstroje
organizace
vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné
herní
činnosti
jednotlivce

Žák
usiluje o
optimální
rozvoj
pohybových
schopností a
dovedností
uplatňuje a
využívá
zdravotní
význam
házené pro
upevnění
svého zdraví

Žák
Respektování
pohlavní
rozdíly
pohybové
činnosti
usiluje o
pohybové
sebezdokonal
ení
určí
nejdůležitější
h okamžiků
výkonu
obránce

Herní
kombinace
obránné

- zajišťo
vání
- přebírá
ní

Usiluje o co
nejlepší
koordinaci
pohybu
Sleduje a
hodnotí
výkony
spolužáků,
vyvozuje z
toho závěry
a
prezentace
výsledky
družstva

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva v útoku Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva v obraně	<u>Žák</u> zná rizikové faktory kopané ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení žák si je vědom svých pohybových předpokladů	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů a taktice družstva komunikace se spoluhráči i protihráči	<u>Kopaná</u> role hráče v obraně, hráče v útoku, brankaře i kapitána vykopávání a řízení obrany umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru	užívání gest a názvosloví kopané s porozumění m pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje Porovnávání í výkonů s ostatními žáky

zabrání
útočníkům v
přihrávce a
postupně je
obsazuje
určí
nejdůležitějších
okamžiků výkonu
a uplatní
konkrétní postupy
vedoucí k
potřebnému
zlepšení techniky
užívá hru pro
tělesnou a
duševní relaxaci a
uspokojení

Žák

usiluje o rozvoj
svých
pohybových
schopností a
jednotlivých
herních
činností v
útoku
připraví
organismus na
zátěž
odpovídající
danému

Žák posoudí

kvalitu hry
družstva
rozvíjí si
individuální
předpoklady
užívá výhod
koordinace
dolních a
horních
končetin
usiluje o
pohybové
sebezdokonal

Herní
kombinace
útočné:

- Postup
ný
útok
- Rychlý
útok

Zakládá útok
rychle a
bezpečně
prostřednictvím:

sleduje a
hodnotí
výkony
spolužáků,
vyvozuje z
toho závěry
a
prezentace
výsledky
družstva v
jednotlivých
zápasech
Způsoby
relaxace a

pohybu

ení

- branká
ře
- záložní
ka
- obránc
e

regenerace
porozumění
pravidlům
daného
sportu a
jejich
dodržování
organizace
vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné
herní
činnosti
jednotlivce

Žák

usiluje o rozvoj
svých
pohybových
schopností a
jednotlivých
herních
činností v
obraně

- rychlos
ti
- vytrval
osti
- obratn
osti

Žák

uplatnění
konkrétních
postupů
vedoucích k
potřebné
změně
techniky
hráče v
obraně
posoudí
kvalitu
pohybové
činnosti a
označí
zásadní

Herní
kombinace
obránné

- zajišťo
vání
- křížová
ní
- přebírá
ní

respektován
í pohlavní
rozdíly
pohybové
činnosti
dbá na
vhodnou
výstroj a
výzbroj pro
hru
Způsoby
relaxace a
regenerace
užívání
vhodné
sportovní

nedostatky

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje střídaně hodiny náviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení Sleduje a hodnotí výkony	<u>Žák</u> zná rizikové faktory košíkové ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů a taktice družstva komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána spolupracuje na vytváření taktiky hry	<u>Košíková</u> umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru	užívání gest a názvosloví košíkové s porozuměním pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru

spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry a
prezentuje
výsledky družstva
v útoku

Sleduje a hodnotí
výkony
spolužáků,
vyvozuje z toho
závěry a
prezentuje
výsledky družstva
v obraně
Se snaží
útočníkům
zabránit v
přihrávce a
postupně je
obsazuje

Žák

usiluje o rozvoj
pohybových
schopností a
jednotlivých
herních činností
respektování
biomechanická
pravidel
pohybových
dovedností

Žák

Respektování
pohlavní rozdíly
pohybové činnosti
usiluje o
pohybové
sebezdokonalení
rozvíjí si
individuální
předpoklady
uplatnění

Herní kombinace
útočné:

- rychlý
protiútok
- postupný
útok
- hod a běž
- clonění
- přečíslení

organizace
vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné HČJ
vzájemná
komunikace a
spolupracuje
při pohybových

užívá výhod koordinace dolních a horních končetin připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu	konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky	činnostech Způsoby relaxace a regenerace porozumění pravidlům daného sportu a jejich dodržování Porovnávání výkonů s ostatními žáky individuální pohyby
---	---	---

<u>Žák</u> respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností a užívá výhod koordinace dolních a horních končetin pro hru v obraně Dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj pro hru upla	<u>Žák</u> určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a hodnotí pohybové výkony hráčů i družstva určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a usiluje o pohybové sebezdokonalení v obraně rozvíjí si individuální předpoklady	Herní kombinace obranné: • proklouzávání • přebírání • zesilování obrany • obranný trojúhelník	uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně pohybové činnosti v obraně uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky a taktiky
--	---	---	--

Sleduje a
hodnotí výkony
spolužáků,
vyvozuje z
toho závěry
prezentace
výsledky
družstva
organizace
vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné herní
činnosti
jednotlivce

Očekávané
výstupy-žák

Činnosti ovlivňující
zdraví:

Činnosti
podporující
pohybové učení
a pohybové
dovednosti:

Učivo:

poznámky,
vazby a
přesahy,
metodika:

Žák

absolvuje
střídavě hodiny
náviku a hodiny
průpravné hry

Žák

se připraví
speciálním
rozcvičením s
ohledem na

Žák

přizpůsobí svoji
pohybovou
činnost dané
skladbě hráčů a

Odbíjená

náběhy na síť
výskoky na blok
střehový postoj

užívání gest a
názvosloví
odbíjené s
porozuměním
umění

jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení zvládá střehový postoj rozumí postavení hráčů v zónách I až VI ví, kdo je přední a zadní mění způsoby běhu při pohybu na hřišti určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a uplatnění konkrétních postupů vedoucí k potřebnému	převažující pohybové zatížení žák si je vědom svých pohybových předpokladů, přesto vybírá vyrovňovací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy	taktice družstva komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána	mění způsoby běhu při pohybu na hřišti rozumí postavení hráčů v zónách I až VI a ví, kdo je přední a zadní v obraně	propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru Porovnávání výkonů s ostatními žáky organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce
---	---	---	---	--

zlepšení techniky

<u>Žák</u> usiluje o rozvoj pohybových schopností a jednotlivých HČJ respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností	<u>Žák</u> uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně pohybové činnosti vzájemná komunikace a spolupracuje při pohybových činnostech	útočí úderem jednou rukou • ve výskoku prováděném z místa ve výskoku prováděném po rozběhu Herní kombinace útočné: • s nahrávačem u sítě • s vbíhajícím nahrávačem	Způsoby relaxace a regenerace Hodnocení: výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentace výsledky družstva v obraně porozumění pravidlům daného sportu a jejich dodržování
<u>Žák</u> respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností dbá na zdravotně vhodnou výstroj a výzbroj pro hru odbíjené připraví organismus na zátěž odpovídající	<u>Žák</u> organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné HČJ vybírání své místo na hřišti vzhledem k soupeři a spoluhráčům Zdokonaluje se v individuálních	Herní kombinace obránné: • proti podání soupeře • proti útočnému úderu soupeře	Způsoby relaxace a regenerace usiluje o nejlepší koordinaci pohybu hodnocení: výkony svoje i ostatních uplatnění konkrétních

	danému pohybu zdokonaluje činnost srdečně-cévního systému a svoje pohybové dovednosti	pohybových činnostech odbíjené		postupů vedoucích k potřebné změně techniky a taktiky užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje
--	---	--------------------------------------	--	--

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující volí si danou pohybovou aktivitu užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení	<u>Žák</u> zná rizikové faktory softbalu ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	<u>Žák</u> komunikace se spoluhráči i protihráči, zvládá roli hráče v poli i kapitána spolupracuje na vytváření taktiky hry s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva	<u>Softbal</u> nácvik základních herních činností jako házení, chytání a to ve všech výškách, nácvik skluzu k metě střehový postoj umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního	užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje užívání gest a názvosloví softbalu s porozuměním pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování Porovnávání výkonů s

mění způsobu běhu při pohybu na hřišti zvládá střehový postoj Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentuje výsledky družstva v zápase určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a uplatnění konkrétních postupů vedoucí k potřebnému zlepšení techniky catcherování, nadhazování zkracuje časový interval chycení-hození		názoru		ostatními žáky informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru
<u>Žák</u> organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné HČJ připraví	<u>Žák</u> uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně pohybové činnosti vybírání své místo	Herní kombinace útočné: • odpal během • odpal krádeží	s s	porozumění pravidlům daného sportu a jejich dodržování individuální pohyby vedoucí

organismus na pohybovou zátěž odpovídající danému pohybu	na hřišti	• ulejkva • odpalování	k potřebné změně techniky a taktiky
--	-----------	---	---

<u>Žák</u> připraví organismus na pohybovou zátěž odpovídající danému pohybu organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné HČJ	<u>Žák</u> vzájemná komunikace a spolupracuje při pohybových činnostech v obraně a útoku sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a prezentace výsledky družstva v obraně	Herní kombinace obránné: • jednoaut • dvojaut • trojaut	Porovnávání výkonů s ostatními žáky uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky a taktiky Způsoby relaxace a regenerace organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce
---	---	--	--

Očekávané

Činnosti ovlivňující Činnosti

Učivo:

poznámky, vazby

výstupy-žák:	zdraví:	podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje střídavě hodiny nácviku a hodiny průpravné hry jejich četnost určí dle situace (herní úrovně žáků) příslušný vyučující pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebnému zlepšení techniky zabrání útočníkům v přihrávce a postupně je obsazuje Sleduje a hodnotí výkony spolužáků, vyvozuje z toho závěry a	<u>Žák</u> zná rizikové faktory florbalu ovlivňující bezpečnost hry, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou činnost dané skladbě hráčů a taktice družstva komunikace se spoluhráči i protihráči	<u>Florbal</u> pochopení pravidel dané sportovní hry a jejich dodržování Porovnávání výkonů s ostatními žáky užívání gest a názvosloví florbalu s porozuměním Způsoby relaxace a regenerace porozumění pravidlům daného sportu a jejich dodržování užívání vhodné sportovní výstroje a výstroje

prezentuje
výsledky družstva
určí
nejdůležitějších
okamžiků výkonu
a uplatní konkrétní
postupy vedoucí k
potřebnému
zlepšení techniky
užívá hru pro
tělesnou a duševní
relaxaci a
uspokojení

<u>Žák</u> respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností užívá výhod koordinace dolních končetin a horní paže držící hokejku uplatňuje a využívá zdravotní význam dané pohybové aktivity	<u>Žák</u> určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a hodnotí pohybové výkony určí nejdůležitějších okamžiků výkonu rozvíjí si individuální předpoklady útočníka	Herní kombinace útočné: • rychlý protiútok • Postupný útok Zakládá útok rychle a bezpečně prostřednictvím: • brankáře • spoluhráče •	uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně pohybové činnosti, vedoucích k potřebné změně techniky a taktiky útočníka organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné pohybové vlastnosti
---	---	--	--

<u>Žák</u> respektování biomechanická pravidel pohybových dovedností užívá výhod koordinace dolních končetin a horní paže drží hokejku	<u>Žák</u> určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a hodnotí pohybové výkony uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně	Herní kombinace Obranné: • Na polovině soupeře • V obranné polovině	organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné herní činnosti jednotlivce respektování základních pravidel hry Způsoby relaxace a regenerace Porovnávání výkonů s ostatními žáky	
Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizace svůj volný čas, volí si danou	<u>Žák</u> zná rizikové faktory cvičení, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové	<u>Žák</u> přizpůsobí svoji pohybovou činnost danému rytmu spolupracuje s	<u>Hudba a pohyb</u> Cvičení převážně pro dívky	umění propagovat, organizovat a vyhodnotit cvičení na hudbu

pohybovou aktivitu jako nepovinný předmět sportovní hry užívá cvičení na hudbu pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení určí nejdůležitějších okamžiků výkonu a uplatní konkrétní postupy vedoucí k potřebnému zlepšení cvičení	zatížení žák si je vědom svých pohybových předpokladů, přesto vybírá vyrovňovací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a korekci svalové nerovnováhy	ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu cvičenců	• Aerobic • Step aerobic • P-class • Fit ball • Dance aerobic	informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru všechny možné alternativy a směry cvičení na hudbu užívání vhodné sportovní výzbroje a výstroje organizace vhodné pohybové aktivity rozvíjející potřebné pohybové vlastnosti cvičení na hudbu může absolvovat jako dynamickou formu rozcvičení před každou hodinou
---	---	--	---	--

Očekávané výstupy-žák:	Činnosti ovlivňující zdraví:	Činnosti podporující pohybové učení a pohybové dovednosti:	Učivo:	poznámky, vazby a přesahy, metodika:
<u>Žák</u> absolvuje hodiny nácviku zvolených plaveckých způsobů v souladu se svými zájmy, potřebami a pohybovými předpoklady organizace svého volného času, volí si danou pohybovou aktivitu užívá plavání pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení určení nejdůležitějších okamžiků výkonu uplatní konkrétní postupy vedoucí k potřebnému	<u>Žák</u> zná rizikové faktory plavání ovlivňující bezpečnost pohybu ve vodě, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení žák si je vědom svých pohybových předpokladů, přesto vybírá vyrovňovací cvičení na kompenzaci jednostranného zatížení, jeho prevenci a na korekci svalové nerovnováhy	<u>Žák</u> zvládá techniku plavání aspoň jedním plaveckým způsobem provádí odděleně práci rukou a práci nohou u vybraného plaveckého způsobu provádí souhru u vybraného plaveckého způsobu přizpůsobí svoji pohybovou činnost danému prostředí dbá na výkonnostní a pohlavní	<u>Plavání</u> plavecké způsoby: • prsa • znak • volný způsob • delfín skoky do vody záchrana tonoucího	porozumění pravidlům daného sportu a jejich dodržování znalost pravidel zvolené plavecké disciplíny umění propagovat, organizovat a vyhodnotit turnaj v daném sportu informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru organizace vhodné pohybové

zlepšení techniky

skladbu plavců v
bazénu

aktivity
rozvíjející
potřebné
pohybové
vlastnosti
informace o
historii daného
sportu a
vytvoření
vlastního
názoru

Očekávané
výstupy-žák:

Činnosti
ovlivňující zdraví:

Činnosti
podporující
pohybové učení
a pohybové
dovednosti:

Učivo:

poznámky,
vazby a
přesahy,
metodika:

Žák
rozvoj pohybových
předpokladů a
dovedností
prostřednictvím
soutěživých forem
cvičení
užívá výhod
koordinace dolních
a horních končetin
organizace svůj

Žák respektování
biomechanická
pravidel lezení na
stěně
usiluje o rozvoj
pohybových
schopností,
hlavně rovnováhy
a síly, síly a
obratnosti
zdokonaluje

Žák
vzájemná
komunikace a
spolupracuje při
lezení a
slaňování na
stěně a jištění
rozumí pravidlům
lezení na stěně a
zvládá základní
techniku

**lezení na lezecké
stěně**

- s vrchním
jištěním
- s
postupným
jištěním
- navázání
lezce na
lano

Způsoby
relaxace a
regenerace
užívání vhodné
sportovní
výstroje a
výstroje
Porovnávání
výkonů s
ostatními žáky

volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu a užívá ji pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení organizuje svůj volný čas, volí si danou pohybovou aktivitu a užívá ji pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení

činnost srdečně-cévního systému a svoje pohybové dovednosti na stěně na stěně usiluje o rozvoj pohybových schopností

- práce s expreskami
- zavádění lana
- komunikace s jistícím na stěně

Žák na stěně připraví organismus na zátěž odpovídající danému pohybu během i na závěr hodiny použije vhodné sady vyrovnávacích a kompenzačních cvičení respektování biomechanická pravidel lezení na stěně na stěně usiluje o rozvoj pohybových schopností,

Žák rozumí pravidlům lezení a jistění, zvládá základní techniku na stěně vzájemná komunikace a spolupracuje při lezení a slaňování na stěně a jistění uplatnění konkrétních postupů vedoucích k potřebné změně techniky lezení posoudí kvalitu

- slaňování lezce
 - sestupování lezce
 - spouštění lezce na zem
 - části lana
 - dobírací (před jistítkem)
 - jistící (za jistítkem)
- respektování základní pravidel lezení na stěně organizace vhodné pohybové aktivity na stěně rozvíjející potřebné lezecké dovednosti měří a hodnotí výkony na stěně svoje i ostatních organizace

hlavně rovnováhy, síly a obratnosti
pohybové činnosti a označí nedostatky

vhodné
pohybové
aktivity
rozvíjející
potřebné
pohybové
vlastnosti

Očekávané
výstupy-žák:

Činnosti ovlivňující
zdraví:

Činnosti
podporující
pohybové učení a
pohybové
dovednosti:

Učivo:

poznámky, vazby a
přesahy, metodika:

Žák

absolvuje v
souladu se
svými zájmy,
potřebami a
pohybovými
předpoklady
trasu
organizuje svůj
volný čas
volí si danou
pohybovou
aktivitu a užívá

Žák

zná rizikové
faktory pobytu v
přírodě ovlivňující
bezpečnost
pohybu, na ty se
připraví
speciálním
rozcvičením s
ohledem na
převažující
pohybové zatížení
dokáže se po

Žák

přizpůsobí svoji
pohybovou
činnost dané
skladbě žáků
komunikace se
žáky, zvládá roli
běžného člena
skupiny i
vedoucího
skupiny,
spolupracuje na
vytváření a

Turistika a pobyt v přírodě

- Pěší
- Na kole
- Na vodě

názvosloví turistiky
umění propagovat,
organizovat a
vyhodnotit túru
informace o historii
daného sportu a
vytvoření vlastního
názoru
užívání vhodné
sportovní výzbroje
a výstroje

ji pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení	dlouhou dobu pohybovat ve ztížených terénních podmínkách i za snížené viditelnosti a v nepříznivém počasí	dodržování plánu trasy s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva
Ošetřuje a udržuje a opravuje výstroj a výzbroj		
Orientuje se v základech topografie		
čte bez problémů v mapě		
zvládne vytvořit dle mapy plán trasy		
vytvoří dle mapy profil trasy		
užívá výhod koordinace dolních a horních končetin		
stanuje a bivakuje		
využívá znalosti počasí pro prevenci nebezpečí		

Žák

žák si je vědom svých pohybových předpokladů dokáže se po dlouhou dobu pohybovat ve ztížených terénních podmínkách i za snížené viditelnosti a v nepříznivém počasí

Žák

komunikace se žáky, zvládá roli běžného člena skupiny i vedoucího skupiny, spolupracuje na vytváření a dodržování plánu trasy s ohledem na výkonnostní a pohlavní skladbu družstva

Topografie a

orientace v

terénu

buzola
azimut
měřítko mapy
mapové značky
zjišťuje z mapy vzdálenosti
propaguje,
organizuje a
vyhodnotí túru

názvosloví turistiky

Způsoby relaxace a regenerace
Pravidla a značení turistických, cyklistických a vodáckých cest
Porovnávání výkonů s ostatními žáky
rozvoj pohybových předpokladů a dovedností prostřednictvím soutěživých forem cvičení

Žák

zná rizikové faktory pobytu v přírodě ovlivňující bezpečnost pohybu, na ty se připraví speciálním rozcvičením s ohledem na převažující pohybové zatížení

Žák

umí se v přírodě pohybovat samostatně i ve skupině
informace o historii daného sportu a vytvoření vlastního názoru
rozumí pravidlům pohybu ve známém a neznámém terénu a dodržuje je

Výstroj a

výzbroj, táboření

hygiena a první pomoc
počasí a prevence nebezpečí
značení turistických, cyklistických a vodáckých cest

pravidla pohybu ve známém a neznámém terénu
a dodržuje je
umění propagovat, organizovat a vyhodnotit túru
užívání vhodné sportovní výbroje a výstroje

