

## 1.1 Člověk a zdraví

### Charakteristika vzdělávací oblasti

Vzdělávací oblast slouží především k získání základních návyků pro průběžné udržování tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody. Na druhé straně ale rovněž směřuje i k poznání vlastních pohybových možností a k jejich rozvoji. Současně se rozvíjejí i teoretické poznatky (míra pohybové aktivity, fyziologická podstata fungování svalového aparátu a vnitřních orgánů, stravovací a pitný režim, hygienické zásady, ochrana zdraví v mimořádných situacích,...), které navazují především na předměty biologie a občanská výchova. Smyslem tělesné výchovy je tedy zařazení pohybové aktivity do životního stylu žáka jako formy kompenzace duševní zátěže, pro regeneraci sil a pro podporu a ochranu zdraví.

**Oblast zahrnuje vyučovací předměty:**

- Tělesná výchova

### Zařazená průřezová témata

#### 1. Osobnostní a sociální výchova

- Organizace a bezpečnost, kondiční a kompenzační cvičení, atletika, míčové hry, sportovní gymnastika / I. – IV. / INT

#### 2. Výchova demokratického občana

- Občanská společnost a škola / Tv / Atletika, sportovní hry/ I.-IV. / INT
- Občan a stát / Tv / Atletika, sportovní hry/ I.-IV. / INT

#### 3. Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

- Jsme Evropané / Tv / Atletika / I.-IV. / INT

#### 6. Mediální výchova

- Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení / Tv / Atletika, sportovní hry, sportovní gymnastika / I.-IV. / INT
- Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality / Tv / Atletika, sportovní hry, sportovní gymnastika / I.-IV. / INT
- Vnímání autora mediálních sdělení / Tv / Atletika, sportovní hry, sportovní gymnastika / I.-IV. / INT
- Fungování a vliv médií ve společnosti / Tv / Atletika, sportovní hry, sportovní gymnastika / I.-IV. / INT

## 1.1.1 Tělesná výchova

### Charakteristika vyučovacího předmětu

Výuka tělesné výchovy v období mimo zimní měsíce probíhá na venkovním hřišti s širokými možnostmi využití především pro kolektivní sporty (kopaná, házená, basketbal, volejbal,...) a atletiku. K dispozici je zde veškeré potřebné vybavení pro zajištění kvalitní výuky a také zázemí pro žáky. Během zimního období je k dispozici pouze jedna tělocvična, což spolu s její malou kapacitou do značné míry omezuje možnosti zařazování vyššího počtu hodin tělesné výchovy. Materiální vybavení pro míčové hry (basketbal, volejbal, florbal) a gymnastiku však umožňuje provádět výuku i přes určitá omezení v plném rozsahu dle osnov.

### Časové a organizační vymezení předmětu

V primě a sekundě probíhá výuka tělesné výchovy třikrát týdně, v tercii a kvartě dvakrát týdně. Hodiny chlapců a dívek probíhají odděleně, v případě nízkého počtu chlapců dochází ke slučování dvou chlapeckých skupin. Součástí výuky tělesné výchovy je i účast školního výběru na soutěžích Asociace školních sportovních klubů a pořádání atletických a míčových soutěží v průběhu roku, které umožňují aplikovat naučené dovednosti a porovnávat výkonnost studentů v rámci školy i v okresním měřítku.

### Klíčové kompetence

#### 1. Kompetence k učení

- pro vykonání pohybových úkolů vyhledává vhodné způsoby, metody a strategie
- rozvíjí pohybovou aktivitu cíleně i mimo vyučování
- užívá odborné termíny – názvosloví při pořadových cvičeních, názvosloví obecně užívané při jednotlivých sportech, má přehled o struktuře soutěží sportovních svazů
- samostatně pozoruje a zkouší jednotlivé pohybové dovednosti během výuky i v multimédiích, ze kterých rovněž získává aktuální informace z oblasti sportu nejen v blízkém okolí, ale i ve světě
- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu

#### 2. Kompetence k řešení problémů

- k řešení problémů využívá vlastního úsudku a předchozí zkušenosti
- je schopen zorganizovat soutěže na úrovni třídy nebo školy
- reaguje na vzniklé situace nejen podle naučeného schématu, ale vytváří i nové – kreativní - varianty řešení
- kriticky hodnotí a domýšlí důsledky vlastního rozhodnutí při řešení problémů s ohledem na zdraví svoje i svých spolužáků

#### 3. Kompetence komunikativní

- je schopen vyjádřit se výstižně, srozumitelně a kultivovaně při komunikaci během sportovního výkonu, ať už se jedná o komunikaci s učitelem nebo spoluprací ve skupině
- vhodně reaguje na rady a připomínky učitele
- zná význam signálů, zvuků a gest učitele v pozici rozhodčího nebo trenéra, na které adekvátně reaguje

#### 4. Kompetence sociální a personální

- spolupracuje s ostatními na dosažení společného cíle (vstřelení branky, vyřešení zadaného problému)
- akceptuje roli v týmu, která je mu přidělena, a snaží se přispět k co nejlepšímu společnému výsledku
- prokazuje respekt nejen učiteli, ale i ostatním členům skupiny, třebaže jsou v roli sportovních protivníků

- rozvíjí svoji zdravou sebedůvěru a koriguje své jednání směrem, který jej naplňuje a přispívá k pocitu sebeúcty

#### **5. Kompetence občanské**

- má na mysli nejen své vlastní cíle a hodnoty, ale chápe i situaci ostatních
- proti nepřiměřenému psychickému i fyzickému zacházení a útlaku aktivně vystupuje
- ctí obecně přijímané principy (zákony, školní řád, bezpečnostní pokyny, společenské normy,...) ve škole i mimo ni
- rozhoduje a chová se zodpovědně při organizaci sportovních aktivit, v krizových situacích ohrožujících zdraví a život člověka

#### **6. Kompetence pracovní**

- bezpečně a šetrně používá materiální vybavení a zařízení, přičemž dodržuje vymezená pravidla
- přizpůsobuje se i v změněných nebo obměněných pracovních podmínkách

**Ročník: prima**

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY - ŽÁK:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY	FORMY A METODY VÝUKY	EVALUAČNÍ NÁSTROJ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- umí změřit srdeční frekvenci</li> <li>- dokáže využít získané údaje k úpravě pohybové zátěže</li> <li>- pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové aktivitě</li> <li>- zvládá různé sociální role v osvojovaných činnostech (hráč, divák, rozhodčí)</li> <li>- zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky,...)</li> <li>- začleněna problematika zdraví a bezpečí za běžných a mimořádných událostí (přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy a tepla)</li> <li>- dopravní a sexuální výchova</li> </ul>	Organizace, hygiena a bezpečnost	OSV VDO	INT D SV	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybové soustavy a nápravy svalových dysbalancí</li> <li>- zná základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je samostatně využít</li> <li>- dovede se samostatně připravit pro různou pohybovou činnost (rozcvičení)</li> </ul>	Kondiční a kompenzační cvičení	OSV	INT D SV	D PR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- používá běžně názvy náčiní i neosvojovaných disciplín</li> <li>- ovládá základní pravidla atletických soutěží a rozhodování o umístění v jednotlivých disciplínách</li> <li>- zná základy techniky jednotlivých atletických činností</li> <li>- při běhu vychází z techniky osvojené nácvikem atletické abecedy</li> <li>- absolvuje běhy na 60, 200, 400 a 800 m a běh v terénu po dobu 20 minut</li> <li>- prakticky ovládá princip štafetové předávky</li> <li>- umí si rozměřit rozběh a korigovat ho v dalších pokusech na základě informací od rozhodčího</li> <li>- ovládá techniku skoku dalekého závěsným způsobem</li> <li>- ovládá základy skoku vysokého zádočným stylem (flopem)</li> <li>- ovládá základní techniku hodů kriketovým míčkem</li> </ul>	Atletika  <i>Běhy</i>  <i>Skoky</i>  <i>Hody</i>	OSV VDO VMEGS MV	INT D SV	D PR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe význam her pro rozvoj herních dovedností, rozvoj týmového myšlení a improvizace</li> <li>- chápe a respektuje herní role (brankář, obránce, útočník,...) a funkce (hráč, kapitán, rozhodčí, divák, časoměřič, zapisovatel atd.)</li> <li>- zná základní pravidla sportovních her</li> <li>- stručně popíše původ jednotlivých her</li> <li>- má základní přehled v soutěžní struktuře a dokáže posoudit kvalitu světových i domácích družstev</li> <li>- chápe význam základních gest rozhodčích a řídí se jimi</li> <li>- ovládá individuální herní činnosti, používá obranné i útočné kombinace a vhodně vybírá obranný a útočný systém hry</li> <li>- ovládá základy herních systémů (postupný útok s jedním pivotem, osobní obranný systém 0:6)</li> <li>- ovládá a používá herní kombinace založené na přihrávání a přebíhání</li> </ul>	Sportovní hry  <i>Házená</i>  <i>Fotbal</i>  <i>Basketbal</i>	OSV VDO MV	INT D SV	D PR

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá uvolnění s míčem i bez míče, přihrávku a střelbu jednoruč, obsazování hráče s míčem i bez míče, postoj brankáře a jeho změny při chytání střel z různých úhlů</li> <li>- ovládá postupný i rychlý protiútok</li> <li>- používá kombinace založené na přihrávce a uvolnění se bez míče</li> <li>- vybírá a používá vhodný způsob obrany (osobní obrana, přebírání hráčů, zajišťování prostoru)</li> <li>- dokáže správně vybrat místo pro uvolnění a naběhnutí</li> <li>- ovládá zpracování míče, jeho vedení a přihrávku</li> <li>- osvojuje si střelbu z místa i z pohybu</li> <li>- při činnosti brankáře dokáže chytat a vyrážet střely, vykopávat míč a přihrávat rukou</li> <li>- ovládá a vhodně používá ve spolupráci s ostatními členy týmu osobní obranný systém a zónovou obranu</li> <li>- se umí uvolnit bez míče nebo driblinkem</li> <li>- přihrává jednoruč nebo obouruč z místa i v pohybu podle vhodnosti použití</li> <li>- ovládá zakončení dvojtaktem a střelbou z pole i trestných hodů</li> <li>- zvládá přihrávku obouruč vrchem i spodem</li> <li>- úspěšně podává míč odbítkou vrchem nebo spodem</li> <li>- přizpůsobuje výběr odbítky v závislosti na pozici</li> <li>- ovládá základní způsoby vedení míčku, přihrávek a střelby</li> <li>- přizpůsobuje způsob hry své roli v týmu (útočník, obránce, brankář)</li> <li>- v roli brankáře umí vykrývat prostor, chytat, vyrážet a vyhazovat míček</li> </ul>	<p><i>Volejbal</i></p> <p><i>Florbal</i></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokáže samostatně sestavit a zacvičit povinné prvky v sestavě</li> <li>- ovládá základní pravidla a rozlišuje mezi velkou, střední a malou chybou v provedení</li> <li>- umí poskytnout pomoc spolužákovi při cvičení různých prvků</li> <li>- zacvičí dvě řady složené minimálně z povinných prvků (kotoul vpřed nebo vzad, libovolná váha, stoj na hlavě, přemet stranou)</li> <li>- předvede povinnou sestavu (komihání, svis vznesmo a střemhlav, průvlek do svisu vzadu, tahem zpět do svisu vznesmo, sešín)</li> <li>- vybere si jeden ze skoků přes kozu (skrčka nebo roznožka)</li> <li>- zacvičí sestavu nebo její část podle vlastní úvahy v závislosti na osvojených dovednostech a bude ohodnocen podle stupně obtížnosti (výmyk, přešvih únožmo, přehmat souřuč, toč jízmo vpřed, přehmat, přešvih, odkmihem seskok vzad)</li> <li>- ovládá techniku šplhu na tyči</li> <li>- vytvoří vlastní sestavu ze dvou řad a povinných prvků – skok do vzporu dřepmo (nebo z rozběhu bočně do stoje zánožného), rovnovážný postoj, „čertík“, „nůžkový skok“, obrat ve výponu, seskok přednožmo roznožný („štika“)</li> </ul>	<p>Sportovní gymnastika</p> <p><i>Prostná</i></p> <p><i>Kruhy(hoši)</i></p> <p><i>Přeskok</i></p> <p><i>Hrazda</i></p> <p><i>Šplh</i></p> <p><i>Kladina(dívky)</i></p>	<p>OSV VDO MV</p>	<p>INT SV D</p>	<p>D PR</p>

**Ročník: sekunda**

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY - ŽÁK:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY	FORMY A METODY VÝUKY	EVALUAČNÍ NÁSTROJ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- umí změřit srdeční frekvenci</li> <li>- dokáže využít získané údaje k úpravě pohybové zátěže</li> <li>- pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové aktivitě</li> <li>- zvládá různé sociální role v osvojovaných činnostech (hráč, divák, rozhodčí)</li> <li>- zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky,...)</li> <li>- začleněna problematika zdraví a bezpečí za běžných a mimořádných událostí (přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy a tepla)</li> <li>- dopravní a sexuální výchova</li> </ul>	Organizace, hygiena a bezpečnost	OSV VDO	INT D SV	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybové soustavy a nápravy svalových dysbalancí</li> <li>- zná základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je samostatně využít</li> <li>- dovede se samostatně připravit pro různou pohybovou činnost (rozcvičení)</li> </ul>	Kondiční a kompenzační cvičení	OSV	INT D SV	D PR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- používá běžně názvy náčiní i neosvojovaných disciplín</li> <li>- ovládá základní pravidla atletických soutěží a rozhodování o umístění v jednotlivých disciplínách</li> <li>- zná základy techniky jednotlivých atletických činností</li> <li>- při běhu vychází z techniky osvojené nácvikem atletické abecedy</li> <li>- absolvuje běhy na 60, 200, 400 a 800 m a běh v terénu po dobu 20 minut</li> <li>- prakticky ovládá princip štafetové předávky</li> <li>- si umí rozměřit rozběh a korigovat ho v dalších pokusech na základě informací od rozhodčího</li> <li>- ovládá techniku skoku dalekého závěsným způsobem</li> <li>- ovládá základy skoku vysokého zádočným stylem (flopem)</li> <li>- ovládá základní techniku hodu kriketovým míčkem</li> </ul>	<p>Atletika</p> <p><i>Běhy</i></p> <p><i>Skoky</i></p> <p><i>Hody</i></p>	OSV VDO VMEGS MV	INT D SV	D PR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe význam her pro rozvoj herních dovedností, rozvoj týmového myšlení a improvizace</li> <li>- chápe a respektuje herní role (brankář, obránce, útočník,...) a funkce (hráč, kapitán, rozhodčí, divák, časoměřič, zapisovatel atd.)</li> <li>- zná základní pravidla sportovních her</li> <li>- stručně popíše původ jednotlivých her</li> <li>- má základní přehled v soutěžní struktuře a dokáže posoudit kvalitu světových i domácích družstev</li> <li>- chápe význam základních gest rozhodčích a řídí se jimi</li> <li>- ovládá individuální herní činnosti, používá obranné i útočné kombinace a vhodně vybírá obranný a útočný systém hry</li> <li>- ovládá základy herních systémů (postupný útok s jedním pivotem, osobní obranný systém 0:6)</li> <li>- ovládá a používá herní kombinace založené na přihrávání a přebíhání</li> </ul>	<p>Sportovní hry</p> <p><i>Házená</i></p> <p><i>Fotbal</i></p> <p><i>Basketbal</i></p>	OSV VDO MV	INT D SV	D PR

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá uvolnění s míčem i bez míče, přihrávku a střelbu jednoruč, obsazování hráče s míčem i bez míče, postoj brankáře a jeho změny při chytání střel z různých úhlů</li> <li>- ovládá postupný i rychlý protiútok</li> <li>- používá kombinace založené na přihrávce a uvolnění se bez míče</li> <li>- vybírá a používá vhodný způsob obrany (osobní obrana, přebírání hráčů, zajišťování prostoru)</li> <li>- dokáže správně vybrat místo pro uvolnění a naběhnutí</li> <li>- ovládá zpracování míče, jeho vedení a přihrávku</li> <li>- si osvojuje střelbu z místa i z pohybu</li> <li>- při činnosti brankáře dokáže chytat a vyrážet střely, vykopávat míč a přihrávat rukou</li> <li>- ovládá a vhodně používá ve spolupráci s ostatními členy týmu osobní obranný systém a zónovou obranu</li> <li>- se umí uvolnit bez míče nebo driblinkem</li> <li>- přihrává jednoruč nebo obouruč z místa i v pohybu podle vhodnosti použití</li> <li>- ovládá zakončení dvojtaktem a střelbou z pole i trestných hodů</li> <li>- zvládá přihrávku obouruč vrchem i spodem</li> <li>- úspěšně podává míč odbítním vrchem nebo spodem</li> <li>- přizpůsobuje výběr odbítní v závislosti na pozici</li> <li>- ovládá základní způsoby vedení míčku, přihrávek a střelby</li> <li>- přizpůsobuje způsob hry své roli v týmu (útočník, obránce, brankář)</li> <li>- v roli brankáře umí vykrývat prostor, chytat, vyrážet a vyhazovat míček</li> </ul>	<p><i>Volejbal</i></p> <p><i>Florbal</i></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokáže samostatně sestavit a zacvičit povinné prvky v sestavě</li> <li>- ovládá základní pravidla a rozlišuje mezi velkou, střední a malou chybou v provedení</li> <li>- umí poskytnout pomoc spolužákovi při cvičení různých prvků</li> <li>- zacvičí dvě řady složené minimálně z povinných prvků (kotoul vpřed nebo vzad, libovolná váha, stoj na hlavě, přemet stranou)</li> <li>- předvede povinnou sestavu (komihání, svis vznesmo a střemhlav, průvlek do svisu vzadu, tahem zpět do svisu vznesmo, sešín)</li> <li>- si vybere jeden ze skoků přes kozu (skrčka nebo roznožka)</li> <li>- zacvičí sestavu nebo její část podle vlastní úvahy v závislosti na osvojených dovednostech a bude ohodnocen podle stupně obtížnosti (výmyk, přešvih únožmo, přehmat souruč, toč jízmo vpřed, přehmat, přešvih, odkmihem seskok vzad)</li> <li>- ovládá techniku šplhu na tyči</li> <li>- vytvoří vlastní sestavu ze dvou řad a povinných prvků – skok do vzporu dřepmo (nebo z rozběhu bočně do stoje zánožného), rovnovážný postoj, „čertík“, „nůžkový skok“, obrat ve výponu, seskok přednožmo roznožný („štika“)</li> </ul>	<p>Sportovní gymnastika</p> <p><i>Prostná(hoši)</i></p> <p><i>Kruhy</i></p> <p><i>Přeskok</i></p> <p><i>Hrazda</i></p> <p><i>Šplh</i></p> <p><i>Kladina(dívky)</i></p>	<p>OSV VDO MV</p>	<p>INT SV D</p>	<p>D PR</p>

**Ročník: tercie**

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY - ŽÁK:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY	FORMY A METODY VÝUKY	EVALUAČNÍ NÁSTROJ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- umí změřit srdeční frekvenci</li> <li>- dokáže využít získané údaje k úpravě pohybové zátěže</li> <li>- se pravidelně věnuje některému sportu nebo pohybové aktivitě</li> <li>- zvládá různé sociální role v osvojovaných činnostech (hráč, divák, rozhodčí)</li> <li>- zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky,...)</li> <li>- začleněna problematika zdraví a bezpečí za běžných a mimořádných událostí (přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy a tepla)</li> <li>- dopravní a sexuální výchova</li> </ul>	Organizace, hygiena a bezpečnost	OSV VDO	INT D SV	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybové soustavy a nápravy svalových dysbalancí</li> <li>- zná základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je samostatně využít</li> <li>- dovede se samostatně připravit pro různou pohybovou činnost (rozcvičení)</li> </ul>	Kondiční a kompenzační cvičení	OSV	INT D SV	D PR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- používá běžně názvy náčiní i neosvojovaných disciplín</li> <li>- ovládá základní pravidla atletických soutěží a rozhodování o umístění v jednotlivých disciplínách</li> <li>- zná základy techniky jednotlivých atletických činností</li> <li>- při běhu vychází z techniky osvojené nácvikem atletické abecedy</li> <li>- absolvuje běhy na 60, 200, 400 a 800 m a běh v terénu po dobu 20 minut</li> <li>- prakticky ovládá princip štafetové předávky</li> <li>- si umí rozměřit rozběh a korigovat ho v dalších pokusech na základě informací od rozhodčího</li> <li>- ovládá techniku skoku dalekého závěsným způsobem</li> <li>- ovládá základy skoku vysokého zádočným stylem (flopem)</li> <li>- ovládá základní techniku hodů kriketovým míčkem a vrhu koulí</li> </ul>	Atletika  <i>Běhy</i>  <i>Skoky</i>  <i>Hody a vrhy</i>	OSV VDO VMEGS MV	INT D SV	D PR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe význam her pro rozvoj herních dovedností, rozvoj týmového myšlení a improvizace</li> <li>- chápe a respektuje herní role (brankář, obránce, útočník,...) a funkce (hráč, kapitán, rozhodčí, divák, časoměřič, zapisovatel atd.)</li> <li>- zná základní pravidla sportovních her</li> <li>- stručně popíše původ jednotlivých her</li> <li>- má základní přehled v soutěžní struktuře a dokáže posoudit kvalitu světových i domácích družstev</li> <li>- chápe význam základních gest rozhodčích a řídí se jimi</li> <li>- ovládá individuální herní činnosti, používá obranné i útočné kombinace a vhodně vybírá obranný a útočný systém hry</li> <li>- ovládá základy herních systémů (postupný útok s jedním pivotem, osobní obranný systém 0:6)</li> <li>- ovládá a používá herní kombinace založené na přihrávání a přebíhání</li> </ul>	Sportovní hry    <i>Házená</i>  <i>Fotbal</i>  <i>Basketbal</i>  <i>Volejbal</i>	OSV VDO MV	INT D SV	D PR



<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá uvolnění s míčem i bez míče, přihrávku a střelbu jednoruč, obsazování hráče s míčem i bez míče, postoj brankáře a jeho změny při chytání střel z různých úhlů</li> <li>- ovládá postupný i rychlý protiútok</li> <li>- používá kombinace založené na přihrávce a uvolnění se bez míče</li> <li>- vybírá a používá vhodný způsob obrany (osobní obrana, přebírání hráčů, zajišťování prostoru)</li> <li>- dokáže správně vybrat místo pro uvolnění a naběhnutí</li> <li>- ovládá zpracování míče, jeho vedení a přihrávku</li> <li>- si osvojuje střelbu z místa i z pohybu</li> <li>- při činnosti brankáře dokáže chytat a vyrážet střely, vykopávat míč a přihrávat rukou</li> <li>- ovládá a vhodně používá ve spolupráci s ostatními členy týmu osobní obranný systém a zónovou obranu</li> <li>- se umí uvolnit bez míče nebo driblinkem</li> <li>- přihrává jednoruč nebo obouruč z místa i v pohybu podle vhodnosti použití</li> <li>- ovládá zakončení dvojťakem a střelbou z pole i trestných hodů</li> <li>- zvládá přihrávku obouruč vrchem i spodem</li> <li>- úspěšně podává míč odbitím vrchem nebo spodem</li> <li>- přizpůsobuje výběr odbití v závislosti na pozici</li> <li>- ovládá základní způsoby vedení míčku, přihrávek a střelby</li> <li>- přizpůsobuje způsob hry své roli v týmu (útočník, obránce, brankář)</li> <li>- v roli brankáře umí vykrývat prostor, chytat, vyrážet a vyhazovat míček</li> </ul>	Florbal			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokáže samostatně sestavit a zacvičit povinné prvky v sestavě</li> <li>- ovládá základní pravidla a rozlišuje mezi velkou, střední a malou chybou v provedení</li> <li>- umí poskytnout pomoc spolužákovi při cvičení různých prvků</li> <li>- zacvičí dvě řady složené minimálně z povinných prvků (kotoul vpřed nebo vzad, libovolná váha, stoj na rukou (stačí bez výdrže), přemet stranou, rondát s výskokem)</li> <li>- předvede povinnou sestavu (komíhání, svis vznesmo a střemhlav, průvlek do svisu vzadu, tahem zpět do svisu, komíhání a překot vzad roznožmo)</li> <li>- provede skrčku a roznožku (hodnotí se průměr z obou skoků) - zacvičí sestavu nebo její část podle vlastní úvahy v závislosti na osvojených dovednostech a bude ohodnocen podle stupně obtížnosti (výmyk, toč vzad, podmet nebo méně obtížnou sestavu výmyk, přešvih únožmo, přehmat souruč, toč jízdo vpřed, přehmat, přešvih, odkmihem seskok vzad)</li> <li>- ovládá techniku šplhu na tyči a na laně</li> <li>- vytvoří vlastní sestavu ze tří řad a povinných prvků – skok do vzporu dřepmo (nebo z rozběhu bočně do stoje zánožného), rovnovážný postoj, „čertík“, „nůžkový skok“, obrat ve výponu, kotoul vpřed s držení rukama, seskok rondátem nebo seskok přednožmo roznožný („štika“)</li> </ul>	<p>Sportovní gymnastika</p> <p><i>Prostná(hoši)</i></p> <p><i>Kruhy</i></p> <p><i>Přeskok</i></p> <p><i>Hrazda</i></p> <p><i>Šplh</i></p> <p><i>Kladina(dívky)</i></p>	OSV VDO MV	INT SV D	D PR

**Ročník: kvarta**

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY - ŽÁK:	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY	FORMY A METODY VÝUKY	EVALUAČNÍ NÁSTROJ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- umí změřit srdeční frekvenci</li> <li>- dokáže využít získané údaje k úpravě pohybové zátěže</li> <li>- se pravidelně věnuje některému sportu nebo pohybové aktivitě</li> <li>- zvládá různé sociální role v osvojovaných činnostech (hráč, divák, rozhodčí)</li> <li>- zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky,...)</li> <li>- začleněna problematika zdraví a bezpečí za běžných a mimořádných událostí (přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy a tepla)</li> <li>- dopravní a sexuální výchova</li> </ul>	Organizace, hygiena a bezpečnost	OSV VDO	INT D SV	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybové soustavy a nápravy svalových dysbalancí</li> <li>- zná základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je samostatně využít</li> <li>- dovede se samostatně připravit pro různou pohybovou činnost (rozevíčení)</li> </ul>	Kondiční a kompenzační cvičení	OSV	INT D SV	D PR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- používá běžně názvy náčiní i neosvojovaných disciplín</li> <li>- ovládá základní pravidla atletických soutěží a rozhodování o umístění v jednotlivých disciplínách</li> <li>- zná základy techniky jednotlivých atletických činností</li> <li>- při běhu vychází z techniky osvojené nácvikem atletické abecedy</li> <li>- absolvuje běhy na 60, 200, 400 a 800 m a běh v terénu po dobu 20 minut</li> <li>- prakticky ovládá princip štafetové předávky</li> <li>- si umí rozměřit rozběh a korigovat ho v dalších pokusech na základě informací od rozhodčího</li> <li>- ovládá techniku skoku dalekého závěsným způsobem</li> <li>- ovládá základy skoku vysokého zádočným stylem (flopem)</li> <li>- ovládá základní techniku hodů kriketovým míčkem a vrhu koulí</li> </ul>	Atletika  <i>Běhy</i>  <i>Skoky</i>  <i>Hody a vrhy</i>	OSV VDO VMEGS MV	INT D SV	D PR
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe význam her pro rozvoj herních dovedností, rozvoj týmového myšlení a improvizace</li> <li>- chápe a respektuje herní role (brankář, obránce, útočník,...) a funkce (hráč, kapitán, rozhodčí, divák, časoměřič, zapisovatel atd.)</li> <li>- zná základní pravidla sportovních her</li> <li>- stručně popíše původ jednotlivých her</li> <li>- má základní přehled v soutěžní struktuře a dokáže posoudit kvalitu světových i domácích družstev</li> <li>- chápe význam základních gest rozhodčích a řídí se jimi</li> <li>- ovládá individuální herní činnosti, používá obranné i útočné kombinace a vhodně vybírá obranný a útočný systém hry</li> </ul>	Sportovní hry  <i>Házená</i>  <i>Fotbal</i>  <i>Basketbal</i>	OSV VDO MV	INT D SV	D PR

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá základy herních systémů (postupný útok s jedním pivotem, osobní obranný systém 0:6)</li> <li>- ovládá a používá herní kombinace založené na přihrávání a přebíhání</li> <li>- zvládá uvolnění s míčem i bez míče, přihrávku a střelbu jednoruč, obsazování hráče s míčem i bez míče, postoj brankáře a jeho změny při chytání střel z různých úhlů</li> <li>- ovládá postupný i rychlý protiútok</li> <li>- používá kombinace založené na přihrávce a uvolnění se bez míče</li> <li>- vybírá a používá vhodný způsob obrany (osobní obrana, přebírání hráčů, zajišťování prostoru)</li> <li>- dokáže správně vybrat místo pro uvolnění a naběhnutí</li> <li>- ovládá zpracování míče, jeho vedení a přihrávku</li> <li>- si osvojuje střelbu z místa i z pohybu</li> <li>- při činnosti brankáře dokáže chytat a vyrážet střely, vykopávat míč a přihrávat rukou</li> <li>- ovládá a vhodně používá ve spolupráci s ostatními členy týmu osobní obranný systém a zónovou obranu</li> <li>- se umí uvolnit bez míče nebo driblinkem</li> <li>- přihrává jednoruč nebo obouruč z místa i v pohybu podle vhodnosti použití</li> <li>- ovládá zakončení dvojtáhem a střelbou z pole i trestných hodů</li> <li>- zvládá přihrávku obouruč vrchem i spodem</li> <li>- úspěšně podává míč odbítkou vrchem nebo spodem</li> <li>- přizpůsobuje výběr odbítky v závislosti na pozici</li> <li>- ovládá základní způsoby vedení míčku, přihrávek a střelby</li> <li>- přizpůsobuje způsob hry své roli v týmu (útočník, obránce, brankář)</li> <li>- v roli brankáře umí vykrývat prostor, chytat, vyrážet a vyhazovat míček</li> </ul>	<p><i>Volejbal</i></p> <p><i>Florbal</i></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokáže samostatně sestavit a zacvičit povinné prvky v sestavě</li> <li>- ovládá základní pravidla a rozlišuje mezi velkou, střední a malou chybou v provedení</li> <li>- umí poskytnout pomoc spolužákovi při cvičení různých prvků</li> <li>- zacvičí dvě řady složené minimálně z povinných prvků (kotoul vpřed nebo vzad, libovolná váha, stoj na rukou (stačí bez výdrže), přemet stranou, rondát s výskokem)</li> <li>- předvede povinnou sestavu (komíhání, svis vznesmo a střemhlav, průvlek do svisu vzadu, tahem zpět do svisu, komíhání a překot vzad roznožmo)</li> <li>- provede skrčku a roznožku (hodnotí se průměr z obou skoků) - zacvičí sestavu nebo její část podle vlastní úvahy v závislosti na osvojených dovednostech a bude ohodnocen podle stupně obtížnosti (výmyk, toč vzad, podmet nebo méně obtížnou sestavu výmyk, přešvih únožmo, přehmat souruč, toč jízdo vpřed, přehmat, přešvih, odkmihem seskok vzad)</li> <li>- ovládá techniku šplhu na tyči a na laně</li> <li>- vytvoří vlastní sestavu ze tří řad a povinných prvků – skok do vzporu dřepmo (nebo z rozběhu bočně do stoje zánožného), rovnovážný postoj, „čertík“, „nůžkový skok“, obrat ve výponu, kotoul vpřed s držení rukama, seskok rondátem nebo seskok přednožmo roznožný („štika“)</li> </ul>	<p>Sportovní gymnastika</p> <p><i>Prostná(hoši)</i></p> <p><i>Kruhy</i></p> <p><i>Přeskok</i></p> <p><i>Hrazda</i></p> <p><i>Šplh</i></p> <p><i>Kladina(dívky)</i></p>	<p>OSV VDO MV</p>	<p>INT SV D</p>	<p>D PR</p>