

školiní vzdělávací program

**ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM DR. J. PEKAŘE V MLADÉ BOLESLAVI**

RVP G 8-leté gymnázium

# **Sportovní výchova**

**Gymnázium Dr. Josefa Pekaře**

## Učební osnovy

Název školy	Gymnázium Dr. Josefa Pekaře		
Adresa	Palackého 211, Mladá Boleslav 293 80		
Název ŠVP	ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM DR. J. PEKAŘE V MLADÉ BOLESLAVI		
Platnost	1.9.2009	<b>Dosažené vzdělání</b>	Střední vzdělání s maturitní zkouškou
Název RVP	RVP G 8-leté gymnázium	<b>Délka studia v letech:</b>	8

### 1.1 Volitelné předměty

#### Sportovní výchova

prima	sekunda	tercie	kvarta	kvinta
		0+1		
sexta	septima	oktáva		

#### Charakteristika předmětu

Sportovní výchova navazuje ve svých cílech i obsahu na vyučovací předmět Tělesná výchova.

Hlavním cílem volitelného vyučovacího předmětu je umožnit žákům tercie realizovat své individuální pohybové zájmy, a tím intenzivněji přispět k dosažení všech cílů stanovených v Tělesné výchově.

Sportovní výchova bude ještě více ve svém obsahu reflektovat zájmy žáků o konkrétní pohybové aktivity.

Konkrétní obsah bude tedy vycházet ze spolupráce mezi vyučujícím a žáky, ze zjištění dosažené míry pohybových možností žáků a jejich další motivace k různým formám pohybových aktivit.

Vzhledem k přepokládané koedukaci skupiny bude velký důraz kladen na správné chování mezi žáky.

#### Časové a organizační vymezení

Všechny formy pohybových aktivit mohou využívat sportovních prostor školy, které zahrnují atletické hřiště, sportovní halu, gymnastický sál a cvičební sál se zrcadly. Je možné také využít další sportoviště v blízkém okolí školy (plavecký bazén, lesopark Štěpánka).

tercie

## tercie

0+1 týdně, V

## Atletika

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vnímá tělesné zdraví a pohybovou zdatnost jako hodnotu <i>Reflektuje význam pohybu pro tělesné i duševní zdraví. Je si vědom důležitosti kultivovaného pohybového projevu a správného držení těla.</i></li> <li>Vybírá vhodné činnosti pro rozvoj pohybových schopností <i>Rozlišuje jednotlivé pohybové schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, svalová flexibilita) a zvládá zařazení různých pohybových aktivit k jejich rozvoji. Rozděluje jednotlivé fáze pohybové činnosti (rozcvičení, výkon, uvolnění), dovede se na ně připravit.</i></li> <li>Usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti <i>Posuzuje současnou úroveň svých pohybových schopností, klade si postupně a přiměřené cíle pro jejich rozvoj. Aktivně přistupuje k nabízeným činnostem.</i></li> <li>Usiluje o osvojení a zlepšení pohybových dovedností <i>Uvědomuje si význam pohybových dovedností pro kvalitu pohybových činností. Aktivně se snaží o jejich osvojení a rozvoj. Trpělivě postupuje od jednoduchého ke složitějšímu. Posuzuje svůj pokrok či nedostatky, snaží se o odstranění chyb.</i></li> <li>Spolupracuje při týmových pohybových činnostech a soutěžích <i>Při činnostech ve skupině je aktivní součástí celku, podílí se na rozhodování, je ochoten pracovat ve prospěch týmu. Usiluje o zlepšení výkonu ostatních.</i></li> <li>Reaguje na základní pokyny a povely <i>Užívá základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu či popisu. Jedná v duchu fair play. Dodržuje stanovená pravidla, respektuje ostatní žáky.</i></li> <li>Hodnotí kvalitu pohybové činnosti <i>Jednoduše hodnotí výkon svůj či výkon spolužáka, označuje zřejmé nedostatky a navrhuje možnosti zlepšení. Porovnává jednotlivé výkony a usiluje o nalezení příčin v rozdílech. Přijímá hodnocení svého výkonu, analyzuje jej a snaží se o zlepšení.</i></li> <li>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování <i>Ve známém i cizím prostředí předvídá možná nebezpečí a přizpůsobuje jim svou činnost. Pomáhá spolužákům při činnostech dopomocí, záchranou. Adekvátně reaguje na úraz.</i></li> <li>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost <i>Na úrovni třídy rozdělí a zorganizuje své spolužáky při jednoduchých pohybových činnostech. Aplikuje znalost pravidel při samostatném rozhodování pohybových činností. Změří základní pohybové činnosti, porovná je s předchozími a posoudí jejich kvalitu.</i></li> <li>Uplatňuje zásady hygieny <i>Je si vědom důležitosti hygieny pro tělesné zdraví, aktivně a samostatně nalézá nevhodnější formy hygieny.</i></li> <li>Aktivně používá informační zdroje o pohybových aktivitách <i>Orientuje se v informačních zdrojích, samostatně vyhledává informace o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště. Připravuje informace o vlastních pohybových aktivitách a zážitcích.</i></li> </ul>	<p>1) BĚHY - 60 m - 200 m - 400 m - 800 m - 1500 m</p> <p>2) HODY a VRHY - hod míčkem - vrh koulí - hod diskem a oštěpem</p> <p>3) SKOKY - skok daleký - skok vysoký</p> <p>4) Základní pravidla a historie atletických soutěží, fair play</p>

**tercie**

<b>Komentář</b>		
- rozvoj rychlostních schopností: rychlost reakce, akcelerační rychlost, rychlost jednoduchých pohybů, lokomoční a frekvenční rychlost - rozvoj silových schopností: odrazová síla, odhodová síla - rozvoj vytrvalostních schopností: obecná vytrvalost - rozvoj obratnostních schopností: koordinace, pohyblivost  - rozvoj správné techniky jednotlivých atletických disciplín		
<b>Průřezová témata</b>	<b>přesahy do učebních bloků:</b>	<b>přesahy z učebních bloků:</b>
<b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b> Rozvoj schopností poznávání Spolupráce a soutěž Seberegulace a sebeorganizace Psychohygienu Kreativita Poznávání lidí Mezilidské vztahy Komunikace Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje, praktická etika		<b>Španělský jazyk</b>  kvarta P: L1/6 Mi tiempo libre

tercie

## Košíková

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vnímá tělesné zdraví a pohybovou zdatnost jako hodnotu <i>Reflektuje význam pohybu pro tělesné i duševní zdraví. Je si vědom důležitosti kultivovaného pohybového projevu a správného držení těla.</i></li> <li>Vybírá vhodné činnosti pro rozvoj pohybových schopností <i>Rozlišuje jednotlivé pohybové schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, svalová flexibilita) a zvládá zařazení různých pohybových aktivit k jejich rozvoji. Rozděluje jednotlivé fáze pohybové činnosti (rozcvičení, výkon, uvolnění), dovede se na ně připravit.</i></li> <li>Usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti <i>Posuzuje současnou úroveň svých pohybových schopností, klade si postupně a přiměřené cíle pro jejich rozvoj. Aktivně přistupuje k nabízeným činnostem.</i></li> <li>Usiluje o osvojení a zlepšení pohybových dovedností <i>Uvědomuje si význam pohybových dovedností pro kvalitu pohybových činností. Aktivně se snaží o jejich osvojení a rozvoj. Trpělivě postupuje od jednoduchého ke složitějšímu. Posuzuje svůj pokrok či nedostatky, snaží se o odstranění chyb.</i></li> <li>Spolupracuje při týmových pohybových činnostech a soutěžích <i>Při činnostech ve skupině je aktivní součástí celku, podílí se na rozhodování, je ochoten pracovat ve prospěch týmu. Usiluje o zlepšení výkonu ostatních.</i></li> <li>Reaguje na základní pokyny a povely <i>Užívá základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu či popisu. Jedná v duchu fair play. Dodržuje stanovená pravidla, respektuje ostatní žáky.</i></li> <li>Hodnotí kvalitu pohybové činnosti <i>Jednoduše hodnotí výkon svůj či výkon spolužáka, označuje zřejmé nedostatky a navrhuje možnosti zlepšení. Porovnává jednotlivé výkony a usiluje o nalezení příčin v rozdílech. Přijímá hodnocení svého výkonu, analyzuje jej a snaží se o zlepšení.</i></li> <li>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování <i>Ve známém i cizím prostředí předvídá možná nebezpečí a přizpůsobuje jim svou činnost. Pomáhá spolužákům při činnostech dopomocí, záchranou. Adekvátně reaguje na úraz.</i></li> <li>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost <i>Na úrovni třídy rozdělí a zorganizuje své spolužáky při jednoduchých pohybových činnostech. Aplikuje znalost pravidel při samostatném rozhodování pohybových činností. Změří základní pohybové činnosti, porovná je s předchozími a posoudí jejich kvalitu.</i></li> <li>Uplatňuje zásady hygieny <i>Je si vědom důležitosti hygieny pro tělesné zdraví, aktivně a samostatně nalézá nejvhodnější formy hygieny.</i></li> <li>Aktivně používá informační zdroje o pohybových aktivitách <i>Orientuje se v informačních zdrojích, samostatně vyhledává informace o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště. Připravuje informace o vlastních pohybových aktivitách a zážitcích.</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herní činnosti jednotlivce             <ul style="list-style-type: none"> <li>přihrávání a chytání na místě a v pohybu</li> <li>driblíng</li> <li>střelba</li> <li>uvolňování hráče bez míče</li> <li>uvolňování hráče s míčem</li> <li>doskok</li> </ul> </li> <li>Obsazování hráče bez míče i s míčem</li> <li>Osobní obranný systém</li> <li>Základní útočné kombinace na principu " přihrej a běž "</li> <li>Pravidla a historie košíkové, fair play</li> </ol>
<p><b>Komentář</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj rychlostních schopností: rychlost reakce, akcelerační rychlost, rychlost jednoduchých pohybů, lokomoční a frekvenční rychlost</li> <li>- rozvoj silových schopností: odrazová síla, odhodová síla</li> <li>- rozvoj vytrvalostních schopností: obecná vytrvalost</li> <li>- rozvoj obratnostních schopností: koordinace, pohyblivost</li> <li>- osvojení správné techniky a taktiky hry</li> </ul>	

**tercie**

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:
<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvoj schopností poznávání</li> <li>Spolupráce a soutěž</li> <li>Seberegulace a sebeorganizace</li> <li>Psychohygiena</li> <li>Kreativita</li> <li>Poznávání lidí</li> <li>Mezilidské vztahy</li> <li>Komunikace</li> <li>Kooperace a kompetice</li> <li>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</li> <li>Hodnoty, postoje, praktická etika</li> </ul>		<p><b>Španělský jazyk</b></p> <p>kvarta</p> <p>P: L1/6 Mi tiempo libre</p>

tercie

## Odbíjená

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vnímá tělesné zdraví a pohybovou zdatnost jako hodnotu <i>Reflektuje význam pohybu pro tělesné i duševní zdraví. Je si vědom důležitosti kultivovaného pohybového projevu a správného držení těla.</i></li> <li>Vybírá vhodné činnosti pro rozvoj pohybových schopností <i>Rozlišuje jednotlivé pohybové schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, svalová flexibilita) a zvládá zařazení různých pohybových aktivit k jejich rozvoji. Rozděluje jednotlivé fáze pohybové činnosti (rozcvičení, výkon, uvolnění), dovede se na ně připravit.</i></li> <li>Usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti <i>Posuzuje současnou úroveň svých pohybových schopností, klade si postupné a přiměřené cíle pro jejich rozvoj. Aktivně přistupuje k nabízeným činnostem.</i></li> <li>Usiluje o osvojení a zlepšení pohybových dovedností <i>Uvědomuje si význam pohybových dovedností pro kvalitu pohybových činností. Aktivně se snaží o jejich osvojení a rozvoj. Trpělivě postupuje od jednoduchého ke složitějšímu. Posuzuje svůj pokrok či nedostatky, snaží se o odstranění chyb.</i></li> <li>Spolupracuje při týmových pohybových činnostech a soutěžích <i>Při činnostech ve skupině je aktivní součástí celku, podílí se na rozhodování, je ochoten pracovat ve prospěch týmu. Usiluje o zlepšení výkonu ostatních.</i></li> <li>Reaguje na základní pokyny a povely <i>Užívá základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu či popisu. Jedná v duchu fair play. Dodržuje stanovená pravidla, respektuje ostatní žáky.</i></li> <li>Hodnotí kvalitu pohybové činnosti <i>Jednoduše hodnotí výkon svůj či výkon spolužáka, označuje zřejmé nedostatky a navrhuje možnosti zlepšení. Porovnává jednotlivé výkony a usiluje o nalezení příčin v rozdílech. Přijímá hodnocení svého výkonu, analyzuje jej a snaží se o zlepšení.</i></li> <li>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování <i>Ve známém i cizím prostředí předvídá možná nebezpečí a přizpůsobuje jim svou činnost. Pomáhá spolužákům při činnostech dopomocí, záchranou. Adekvátně reaguje na úraz.</i></li> <li>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost <i>Na úrovni třídy rozdělí a zorganizuje své spolužáky při jednoduchých pohybových činnostech. Aplikuje znalost pravidel při samostatném rozhodování pohybových činností. Změří základní pohybové činnosti, porovná je s předchozími a posoudí jejich kvalitu.</i></li> <li>Uplatňuje zásady hygieny <i>Je si vědom důležitosti hygieny pro tělesné zdraví, aktivně a samostatně nalézá nevhodnější formy hygieny.</i></li> <li>Aktivně používá informační zdroje o pohybových aktivitách <i>Orientuje se v informačních zdrojích, samostatně vyhledává informace o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště. Připravuje informace o vlastních pohybových aktivitách a zážitcích.</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Průpravná cvičení s míčem</li> <li>2) Průpravné hry (přehazovaná)</li> <li>3) Herní činnosti jednotlivce             <ul style="list-style-type: none"> <li>- podání, odbíjení obouruč vrchem i spodem, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blok</li> </ul> </li> <li>4) Základní herní kombinace</li> <li>5) Hra             <ul style="list-style-type: none"> <li>- dvojice, trojice, čtveřice, šestice</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>Komentář</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj rychlostních schopností: rychlost reakce, akcelerační rychlost, rychlost jednoduchých pohybů, lokomoční a frekvenční rychlost</li> <li>- rozvoj silových schopností: odrazová síla, odhodová síla</li> <li>- rozvoj vytrvalostních schopností: obecná vytrvalost</li> <li>- rozvoj obratnostních schopností: koordinace, pohyblivost</li> <li>- osvojení a rozvoj správné techniky a taktiky hry</li> </ul>	

**tercie**

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:
<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvoj schopností poznávání</li> <li>Spolupráce a soutěž</li> <li>Seberegulace a sebeorganizace</li> <li>Psychohygiena</li> <li>Kreativita</li> <li>Poznávání lidí</li> <li>Mezilidské vztahy</li> <li>Komunikace</li> <li>Kooperace a kompetice</li> <li>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</li> <li>Hodnoty, postoje, praktická etika</li> </ul>		<p><b>Španělský jazyk</b></p> <p>kvarta</p> <p>P: L1/6 Mi tiempo libre</p>



tercie

## Házená

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vnímá tělesné zdraví a pohybovou zdatnost jako hodnotu <i>Reflektuje význam pohybu pro tělesné i duševní zdraví. Je si vědom důležitosti kultivovaného pohybového projevu a správného držení těla.</i></li> <li>Vybírá vhodné činnosti pro rozvoj pohybových schopností <i>Rozlišuje jednotlivé pohybové schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, svalová flexibilita) a zvládá zařazení různých pohybových aktivit k jejich rozvoji. Rozděluje jednotlivé fáze pohybové činnosti (rozcvičení, výkon, uvolnění), dovede se na ně připravit.</i></li> <li>Usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti <i>Posuzuje současnou úroveň svých pohybových schopností, klade si postupné a přiměřené cíle pro jejich rozvoj. Aktivně přistupuje k nabízeným činnostem.</i></li> <li>Usiluje o osvojení a zlepšení pohybových dovedností <i>Uvědomuje si význam pohybových dovedností pro kvalitu pohybových činností. Aktivně se snaží o jejich osvojení a rozvoj. Trpělivě postupuje od jednoduchého ke složitějšímu. Posuzuje svůj pokrok či nedostatky, snaží se o odstranění chyb.</i></li> <li>Spolupracuje při týmových pohybových činnostech a soutěžích <i>Při činnostech ve skupině je aktivní součástí celku, podílí se na rozhodování, je ochoten pracovat ve prospěch týmu. Usiluje o zlepšení výkonu ostatních.</i></li> <li>Reaguje na základní pokyny a povely <i>Užívá základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu či popisu. Jedná v duchu fair play. Dodržuje stanovená pravidla, respektuje ostatní žáky.</i></li> <li>Hodnotí kvalitu pohybové činnosti <i>Jednoduše hodnotí výkon svůj či výkon spolužáka, označuje zřejmé nedostatky a navrhuje možnosti zlepšení. Porovnává jednotlivé výkony a usiluje o nalezení příčin v rozdílech. Přijímá hodnocení svého výkonu, analyzuje jej a snaží se o zlepšení.</i></li> <li>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování <i>Ve známém i cizím prostředí předvídá možná nebezpečí a přizpůsobuje jim svou činnost. Pomáhá spolužákům při činnostech dopomocí, záchranou. Adekvátně reaguje na úraz.</i></li> <li>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost <i>Na úrovni třídy rozdělí a zorganizuje své spolužáky při jednoduchých pohybových činnostech. Aplikuje znalost pravidel při samostatném rozhodování pohybových činnostech. Změří základní pohybové činnosti, porovná je s předchozími a posoudí jejich kvalitu.</i></li> <li>Uplatňuje zásady hygieny <i>Je si vědom důležitosti hygieny pro tělesné zdraví, aktivně a samostatně nalézá nevhodnější formy hygieny.</i></li> <li>Aktivně používá informační zdroje o pohybových aktivitách <i>Orientuje se v informačních zdrojích, samostatně vyhledává informace o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště. Připravuje informace o vlastních pohybových aktivitách a zážitcích.</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herní činnosti jednotlivce - přihrávání, uvolňování bez i s míčem, střelba, obsazování útočnicka bez i s míčem, činnosti brankáře</li> <li>kombinace "hod a běž"</li> <li>Systémy osobní a zónové obrany</li> </ol>
<p><b>Komentář</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj rychlostních schopností: rychlost reakce, akcelerační rychlost, rychlost jednoduchých pohybů, lokomoční a frekvenční rychlost</li> <li>- rozvoj silových schopností: odrazová síla, odhodová síla</li> <li>- rozvoj vytrvalostních schopností: obecná vytrvalost</li> <li>- rozvoj obratnostních schopností: koordinace, pohyblivost</li> <li>- osvojení správné techniky a taktiky hry</li> </ul>	

**tercie**

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:
<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvoj schopností poznávání</li> <li>Spolupráce a soutěž</li> <li>Seberegulace a sebeorganizace</li> <li>Psychohygiena</li> <li>Kreativita</li> <li>Poznávání lidí</li> <li>Mezilidské vztahy</li> <li>Komunikace</li> <li>Kooperace a kompetice</li> <li>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</li> <li>Hodnoty, postoje, praktická etika</li> </ul>		<p><b>Španělský jazyk</b></p> <p>kvarta</p> <p>P: L1/6 Mi tiempo libre</p>

tercie

## Sportovní gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vnímá tělesné zdraví a pohybovou zdatnost jako hodnotu <i>Reflektuje význam pohybu pro tělesné i duševní zdraví. Je si vědom důležitosti kultivovaného pohybového projevu a správného držení těla.</i></li> <li>Vybírá vhodné činnosti pro rozvoj pohybových schopností <i>Rozlišuje jednotlivé pohybové schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, svalová flexibilita) a zvládá zařazení různých pohybových aktivit k jejich rozvoji. Rozděluje jednotlivé fáze pohybové činnosti (rozcvičení, výkon, uvolnění), dovede se na ně připravit.</i></li> <li>Usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti <i>Posuzuje současnou úroveň svých pohybových schopností, klade si postupně a přiměřené cíle pro jejich rozvoj. Aktivně přistupuje k nabízeným činnostem.</i></li> <li>Usiluje o osvojení a zlepšení pohybových dovedností <i>Uvědomuje si význam pohybových dovedností pro kvalitu pohybových činností. Aktivně se snaží o jejich osvojení a rozvoj. Trpělivě postupuje od jednoduchého ke složitějšímu. Posuzuje svůj pokrok či nedostatky, snaží se o odstranění chyb.</i></li> <li>Spolupracuje při týmových pohybových činnostech a soutěžích <i>Při činnostech ve skupině je aktivní součástí celku, podílí se na rozhodování, je ochoten pracovat ve prospěch týmu. Usiluje o zlepšení výkonu ostatních.</i></li> <li>Reaguje na základní pokyny a povely <i>Užívá základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu či popisu. Jedná v duchu fair play. Dodržuje stanovená pravidla, respektuje ostatní žáky.</i></li> <li>Hodnotí kvalitu pohybové činnosti <i>Jednoduše hodnotí výkon svůj či výkon spolužáka, označuje zřejmé nedostatky a navrhuje možnosti zlepšení. Porovnává jednotlivé výkony a usiluje o nalezení příčin v rozdílech. Přijímá hodnocení svého výkonu, analyzuje jej a snaží se o zlepšení.</i></li> <li>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování <i>Ve známém i cizím prostředí předvídá možná nebezpečí a přizpůsobuje jim svou činnost. Pomáhá spolužákům při činnostech dopomocí, záchranou. Adekvátně reaguje na úraz.</i></li> <li>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost <i>Na úrovni třídy rozdělí a zorganizuje své spolužáky při jednoduchých pohybových činnostech. Aplikuje znalost pravidel při samostatném rozhodování pohybových činností. Změří základní pohybové činnosti, porovná je s předchozími a posoudí jejich kvalitu.</i></li> <li>Uplatňuje zásady hygieny <i>Je si vědom důležitosti hygieny pro tělesné zdraví, aktivně a samostatně nalézá nejvhodnější formy hygieny.</i></li> <li>Aktivně používá informační zdroje o pohybových aktivitách <i>Orientuje se v informačních zdrojích, samostatně vyhledává informace o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště. Připravuje informace o vlastních pohybových aktivitách a zážitcích.</i></li> </ul>	<p>1) Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>speciální průpravná cvičení</li> <li>kotouly vpřed a vzad, jejich modifikace a vazby</li> <li>stoj na rukou (i s dopomocí v trojicích a ve dvojicích)</li> <li>přemet stranou</li> <li>setavy z osvojených prvků</li> </ul> <p>2) Přeskoky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>skoky prosté s použitím pružného můstku a trampolíny</li> <li>roznožka přes kozu našít či nadél</li> <li>skrčka přes kozu našít</li> <li>roznožka přes švédskou bednu nadél i našít</li> </ul> <p>3) Hrazda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>po čelo, dosažná, základní cviky ve svisu a visu, vzpor, výmyk, vzepření závěsem v podkolení, toč jízdmo, toč vzad, podmet a jiné seskoky</li> </ul> <p>4) základní pravidla a historie gymnastických soutěží, fair play</p>
<p><b>Komentář</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozvoj rychlostních schopností: rychlost jednoduchých pohybů</li> <li>rozvoj silových schopností: odrazová síla, izometrická síla</li> <li>rozvoj vytrvalostních schopností: obecná vytrvalost</li> <li>rozvoj obratnostních schopností: koordinace, pohyblivost</li> <li>rozvoj správné techniky cvičení</li> </ul>	

**tercie**

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:
<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvoj schopností poznávání</li> <li>Spolupráce a soutěž</li> <li>Seberegulace a sebeorganizace</li> <li>Psychohygiena</li> <li>Kreativita</li> <li>Poznávání lidí</li> <li>Mezilidské vztahy</li> <li>Komunikace</li> <li>Kooperace a kompetice</li> <li>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</li> <li>Hodnoty, postoje, praktická etika</li> </ul>		<p><b>Přírodopis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tercie</li> <li style="padding-left: 20px;">Soustava pohybová</li> </ul> <p><b>Španělský jazyk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kvarta</li> <li style="padding-left: 20px;">P: L1/6 Mi tiempo libre</li> </ul>

tercie

## Florbal

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vnímá tělesné zdraví a pohybovou zdatnost jako hodnotu <i>Reflektuje význam pohybu pro tělesné i duševní zdraví. Je si vědom důležitosti kultivovaného pohybového projevu a správného držení těla.</i></li> <li>Vybírá vhodné činnosti pro rozvoj pohybových schopností <i>Rozlišuje jednotlivé pohybové schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, svalová flexibilita) a zvládá zařazení různých pohybových aktivit k jejich rozvoji. Rozděluje jednotlivé fáze pohybové činnosti (rozcvičení, výkon, uvolnění), dovede se na ně připravit.</i></li> <li>Usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti <i>Posuzuje současnou úroveň svých pohybových schopností, klade si postupné a přiměřené cíle pro jejich rozvoj. Aktivně přistupuje k nabízeným činnostem.</i></li> <li>Usiluje o osvojení a zlepšení pohybových dovedností <i>Uvědomuje si význam pohybových dovedností pro kvalitu pohybových činností. Aktivně se snaží o jejich osvojení a rozvoj. Trpělivě postupuje od jednoduchého ke složitějšímu. Posuzuje svůj pokrok či nedostatky, snaží se o odstranění chyb.</i></li> <li>Spolupracuje při týmových pohybových činnostech a soutěžích <i>Při činnostech ve skupině je aktivní součástí celku, podílí se na rozhodování, je ochoten pracovat ve prospěch týmu. Usiluje o zlepšení výkonu ostatních.</i></li> <li>Reaguje na základní pokyny a povely <i>Užívá základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu či popisu. Jedná v duchu fair play. Dodržuje stanovená pravidla, respektuje ostatní žáky.</i></li> <li>Hodnotí kvalitu pohybové činnosti <i>Jednoduše hodnotí výkon svůj či výkon spolužáka, označuje zřejmé nedostatky a navrhuje možnosti zlepšení. Porovnává jednotlivé výkony a usiluje o nalezení příčin v rozdílech. Přijímá hodnocení svého výkonu, analyzuje jej a snaží se o zlepšení.</i></li> <li>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování <i>Ve známém i cizím prostředí předvídá možná nebezpečí a přizpůsobuje jim svou činnost. Pomáhá spolužákům při činnostech dopomocí, záchranou. Adekvátně reaguje na úraz.</i></li> <li>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost <i>Na úrovni třídy rozdělí a zorganizuje své spolužáky při jednoduchých pohybových činnostech. Aplikuje znalost pravidel při samostatném rozhodování pohybových činností. Změří základní pohybové činnosti, porovná je s předchozími a posoudí jejich kvalitu.</i></li> <li>Uplatňuje zásady hygieny <i>Je si vědom důležitosti hygieny pro tělesné zdraví, aktivně a samostatně nalézá nejvhodnější formy hygieny.</i></li> <li>Aktivně používá informační zdroje o pohybových aktivitách <i>Orientuje se v informačních zdrojích, samostatně vyhledává informace o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště. Připravuje informace o vlastních pohybových aktivitách a zážitcích.</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herní činnosti jednotlivce             <ul style="list-style-type: none"> <li>vedení míčku</li> <li>přihrávka a její zpracování</li> <li>střelba</li> <li>uvolňování hráče bez míčku</li> <li>uvolňování hráče s míčkem</li> </ul> </li> <li>Obsazování hráče bez míčku i s míčkem</li> <li>Osobní obranný systém</li> <li>Základní útočné kombinace na principu " přihrej a běž "</li> <li>Herní činnosti brankáře</li> <li>Základní pravidla a historie florbalu, fair play</li> </ol>
<p><b>Komentář</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj rychlostních schopností: rychlost reakce, akcelerační rychlost, rychlost jednoduchých pohybů, lokomoční a frekvenční rychlost</li> <li>- rozvoj silových schopností: odrazová síla</li> <li>- rozvoj vytrvalostních schopností: obecná vytrvalost</li> <li>- rozvoj obratnostních schopností: koordinace, pohyblivost</li> <li>- rozvoj správné techniky a taktiky hry</li> </ul>	

**tercie**

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:
<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b></p> <p>Rozvoj schopností poznávání                      Spolupráce a soutěž                      Seberegulace a sebeorganizace                      Psychohygiena                      Kreativita                      Poznávání lidí                      Mezilidské vztahy                      Komunikace                      Kooperace a kompetice                      Řešení problémů a rozhodovací dovednosti                      Hodnoty, postoje, praktická etika</p>		<p><b>Španělský jazyk</b></p> <p>kvarta                      P: L1/6 Mi tiempo libre</p>

tercie

## Kopaná

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vnímá tělesné zdraví a pohybovou zdatnost jako hodnotu <i>Reflektuje význam pohybu pro tělesné i duševní zdraví. Je si vědom důležitosti kultivovaného pohybového projevu a správného držení těla.</i></li> <li>Vybírá vhodné činnosti pro rozvoj pohybových schopností <i>Rozlišuje jednotlivé pohybové schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, svalová flexibilita) a zvládá zařazení různých pohybových aktivit k jejich rozvoji. Rozděluje jednotlivé fáze pohybové činnosti (rozcvičení, výkon, uvolnění), dovede se na ně připravit.</i></li> <li>Usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti <i>Posuzuje současnou úroveň svých pohybových schopností, klade si postupné a přiměřené cíle pro jejich rozvoj. Aktivně přistupuje k nabízeným činnostem.</i></li> <li>Usiluje o osvojení a zlepšení pohybových dovedností <i>Uvědomuje si význam pohybových dovedností pro kvalitu pohybových činností. Aktivně se snaží o jejich osvojení a rozvoj. Trpělivě postupuje od jednoduchého ke složitějšímu. Posuzuje svůj pokrok či nedostatky, snaží se o odstranění chyb.</i></li> <li>Spolupracuje při týmových pohybových činnostech a soutěžích <i>Při činnostech ve skupině je aktivní součástí celku, podílí se na rozhodování, je ochoten pracovat ve prospěch týmu. Usiluje o zlepšení výkonu ostatních.</i></li> <li>Reaguje na základní pokyny a povely <i>Užívá základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu či popisu. Jedná v duchu fair play. Dodržuje stanovená pravidla, respektuje ostatní žáky.</i></li> <li>Hodnotí kvalitu pohybové činnosti <i>Jednoduše hodnotí výkon svůj či výkon spolužáka, označuje zřejmé nedostatky a navrhuje možnosti zlepšení. Porovnává jednotlivé výkony a usiluje o nalezení příčin v rozdílech. Přijímá hodnocení svého výkonu, analyzuje jej a snaží se o zlepšení.</i></li> <li>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování <i>Ve známém i cizím prostředí předvídá možná nebezpečí a přizpůsobuje jim svou činnost. Pomáhá spolužákům při činnostech dopomocí, záchranou. Adekvátně reaguje na úraz.</i></li> <li>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost <i>Na úrovni třídy rozdělí a zorganizuje své spolužáky při jednoduchých pohybových činnostech. Aplikuje znalost pravidel při samostatném rozhodování pohybových činností. Změří základní pohybové činnosti, porovná je s předchozími a posoudí jejich kvalitu.</i></li> <li>Uplatňuje zásady hygieny <i>Je si vědom důležitosti hygieny pro tělesné zdraví, aktivně a samostatně nalézá nevhodnější formy hygieny.</i></li> <li>Aktivně používá informační zdroje o pohybových aktivitách <i>Orientuje se v informačních zdrojích, samostatně vyhledává informace o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště. Připravuje informace o vlastních pohybových aktivitách a zážitcích.</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herní činnosti jednotlivce             <ul style="list-style-type: none"> <li>vedení míče</li> <li>přihrávka a její zpracování</li> <li>střelba</li> <li>uvolňování hráče bez míče</li> <li>uvolňování hráče s míčem</li> </ul> </li> <li>Obsazování hráče bez míče i s míčem</li> <li>Osobní obranný systém</li> <li>Základní útočné kombinace na principu " přihrej a běž "</li> <li>Základní pravidla a historie kopané, fair play</li> </ol>
<p><b>Komentář</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj rychlostních schopností: rychlost reakce, akcelerační rychlost, rychlost jednoduchých pohybů, lokomoční a frekvenční rychlost</li> <li>- rozvoj silových schopností: odrazová síla, odhodová síla</li> <li>- rozvoj vytrvalostních schopností: obecná vytrvalost</li> <li>- rozvoj obratnostních schopností: koordinace, pohyblivost</li> <li>- rozvoj správné techniky a taktiky hry</li> </ul>	

**tercie**

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:
<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvoj schopností poznávání</li> <li>Spolupráce a soutěž</li> <li>Seberegulace a sebeorganizace</li> <li>Psychohygiena</li> <li>Kreativita</li> <li>Poznávání lidí</li> <li>Mezilidské vztahy</li> <li>Komunikace</li> <li>Kooperace a kompetice</li> <li>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</li> <li>Hodnoty, postoje, praktická etika</li> </ul>		<p><b>Španělský jazyk</b></p> <p>kvarta</p> <p>P: L1/6 Mi tiempo libre</p>



tercie

## Netradiční sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vnímá tělesné zdraví a pohybovou zdatnost jako hodnotu <i>Reflektuje význam pohybu pro tělesné i duševní zdraví. Je si vědom důležitosti kultivovaného pohybového projevu a správného držení těla.</i></li> <li>Vybírá vhodné činnosti pro rozvoj pohybových schopností <i>Rozlišuje jednotlivé pohybové schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, svalová flexibilita) a zvládá zařazení různých pohybových aktivit k jejich rozvoji. Rozděluje jednotlivé fáze pohybové činnosti (rozcvičení, výkon, uvolnění), dovede se na ně připravit.</i></li> <li>Usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti <i>Posuzuje současnou úroveň svých pohybových schopností, klade si postupně a přiměřené cíle pro jejich rozvoj. Aktivně přistupuje k nabízeným činnostem.</i></li> <li>Usiluje o osvojení a zlepšení pohybových dovedností <i>Uvědomuje si význam pohybových dovedností pro kvalitu pohybových činností. Aktivně se snaží o jejich osvojení a rozvoj. Trpělivě postupuje od jednoduchého ke složitějšímu. Posuzuje svůj pokrok či nedostatky, snaží se o odstranění chyb.</i></li> <li>Spolupracuje při týmových pohybových činnostech a soutěžích <i>Při činnostech ve skupině je aktivní součástí celku, podílí se na rozhodování, je ochoten pracovat ve prospěch týmu. Usiluje o zlepšení výkonu ostatních.</i></li> <li>Reaguje na základní pokyny a povely <i>Užívá základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu či popisu. Jedná v duchu fair play. Dodržuje stanovená pravidla, respektuje ostatní žáky.</i></li> <li>Hodnotí kvalitu pohybové činnosti <i>Jednoduše hodnotí výkon svůj či výkon spolužáka, označuje zřejmé nedostatky a navrhuje možnosti zlepšení. Porovnává jednotlivé výkony a usiluje o nalezení příčin v rozdílech. Přijímá hodnocení svého výkonu, analyzuje jej a snaží se o zlepšení.</i></li> <li>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování <i>Ve známém i cizím prostředí předvídá možná nebezpečí a přizpůsobuje jim svou činnost. Pomáhá spolužákům při činnostech dopomocí, záchranou. Adekvátně reaguje na úraz.</i></li> <li>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost <i>Na úrovni třídy rozdělí a zorganizuje své spolužáky při jednoduchých pohybových činnostech. Aplikuje znalost pravidel při samostatném rozhodování pohybových činností. Změří základní pohybové činnosti, porovná je s předchozími a posoudí jejich kvalitu.</i></li> <li>Uplatňuje zásady hygieny <i>Je si vědom důležitosti hygieny pro tělesné zdraví, aktivně a samostatně nalézá nevhodnější formy hygieny.</i></li> <li>Aktivně používá informační zdroje o pohybových aktivitách <i>Orientuje se v informačních zdrojích, samostatně vyhledává informace o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště. Připravuje informace o vlastních pohybových aktivitách a zážitcích.</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Brannball</li> <li>2) Frisbee</li> <li>3) Ringo</li> <li>4) Softtenis</li> <li>5) Korfbal</li> <li>6) Softbal</li> <li>7) Lakros</li> <li>8) základní pravidla a historie, fair play</li> </ol>
<p><b>Komentář</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj rychlostních schopností: rychlost reakce, akcelerační rychlost, rychlost jednoduchých pohybů, lokomoční a frekvenční rychlost</li> <li>- rozvoj silových schopností: odrazová síla, odhodová síla</li> <li>- rozvoj vytrvalostních schopností: obecná vytrvalost</li> <li>- rozvoj obratnostních schopností: koordinace, pohyblivost</li> <li>- rozvoj správné techniky a taktiky hry</li> </ul>	

**tercie**

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:
<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvoj schopností poznávání</li> <li>Spolupráce a soutěž</li> <li>Seberegulace a sebeorganizace</li> <li>Psychohygiena</li> <li>Kreativita</li> <li>Poznávání lidí</li> <li>Mezilidské vztahy</li> <li>Komunikace</li> <li>Kooperace a kompetice</li> <li>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</li> <li>Hodnoty, postoje, praktická etika</li> </ul>		

tercie

## Cvičení s hodbou

Očekávané výstupy	Učivo
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vnímá tělesné zdraví a pohybovou zdatnost jako hodnotu <i>Reflektuje význam pohybu pro tělesné i duševní zdraví. Je si vědom důležitosti kultivovaného pohybového projevu a správného držení těla.</i></li> <li>Vybírá vhodné činnosti pro rozvoj pohybových schopností <i>Rozlišuje jednotlivé pohybové schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, svalová flexibilita) a zvládá zařazení různých pohybových aktivit k jejich rozvoji. Rozděluje jednotlivé fáze pohybové činnosti (rozcvičení, výkon, uvolnění), dovede se na ně připravit.</i></li> <li>Usiluje o zlepšení své pohybové zdatnosti <i>Posuzuje současnou úroveň svých pohybových schopností, klade si postupně a přiměřené cíle pro jejich rozvoj. Aktivně přistupuje k nabízeným činnostem.</i></li> <li>Usiluje o osvojení a zlepšení pohybových dovedností <i>Uvědomuje si význam pohybových dovedností pro kvalitu pohybových činností. Aktivně se snaží o jejich osvojení a rozvoj. Trpělivě postupuje od jednoduchého ke složitějšímu. Posuzuje svůj pokrok či nedostatky, snaží se o odstranění chyb.</i></li> <li>Reaguje na základní pokyny a povely <i>Užívá základní tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu či popisu. Jedná v duchu fair play. Dodržuje stanovená pravidla, respektuje ostatní žáky.</i></li> <li>Hodnotí kvalitu pohybové činnosti <i>Jednoduše hodnotí výkon svůj či výkon spolužáka, označuje zřejmé nedostatky a navrhuje možnosti zlepšení. Porovnává jednotlivé výkony a usiluje o nalezení příčin v rozdílech. Přijímá hodnocení svého výkonu, analyzuje jej a snaží se o zlepšení.</i></li> <li>Uplatňuje vhodné a bezpečné chování <i>Ve známém i cizím prostředí předvídá možná nebezpečí a přizpůsobuje jim svou činnost. Pomáhá spolužákům při činnostech dopomocí, záchranou. Adekvátně reaguje na úraz.</i></li> <li>Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost <i>Na úrovni třídy rozdělí a zorganizuje své spolužáky při jednoduchých pohybových činnostech. Aplikuje znalost pravidel při samostatném rozhodování pohybových činností. Změří základní pohybové činnosti, porovná je s předchozími a posoudí jejich kvalitu.</i></li> <li>Uplatňuje zásady hygieny <i>Je si vědom důležitosti hygieny pro tělesné zdraví, aktivně a samostatně nalézá nevhodnější formy hygieny.</i></li> <li>Aktivně používá informační zdroje o pohybových aktivitách <i>Orientuje se v informačních zdrojích, samostatně vyhledává informace o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště. Připravuje informace o vlastních pohybových aktivitách a zážitcích.</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) aerobic</li> <li>2) body styling</li> <li>3) power yoga</li> <li>4) cvičení na fitballech</li> <li>5) cvičení s overbally</li> <li>6) kondiční kruhový trénink</li> </ol>
<p><b>Komentář</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj silových schopností</li> <li>- rozvoj vytrvalostních schopností</li> <li>- rozvoj obratnostních schopností: koordinace, pohyblivost</li> <li>- rozvoj správné techniky cvičení</li> </ul>	

**tercie**

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:
<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvoj schopností poznávání</li> <li>Spolupráce a soutěž</li> <li>Seberegulace a sebeorganizace</li> <li>Psychohygiena</li> <li>Kreativita</li> <li>Poznávání lidí</li> <li>Mezilidské vztahy</li> <li>Komunikace</li> <li>Kooperace a kompetice</li> <li>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</li> <li>Hodnoty, postoje, praktická etika</li> </ul>		<p><b>Přírodopis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tercie                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Soustava pohybová</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Španělský jazyk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kvarta                             <ul style="list-style-type: none"> <li>P: L1/6 Mi tiempo libre</li> </ul> </li> </ul>