

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> – žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování při tělesné výchově i sportu, předvídá nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost – odmítá drogy a jiné škodliviny neslučitelné se zdravím a sportovní etikou – dokáže sobě či jiným poskytnout 1. pomoc při běžných drobnějších sportovních úrazech či zdravotních potížích. 	<p>ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST A JEJÍ SLOŽKY Bezpečnost a hygiena cvičení Pohybové schopnosti a jejich rozvoj Zdravotně orientovaná zdatnost a její složky (kardiovaskulární a svalová zdatnost, množství podkožního tuku)</p>	<p><i>biologie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – pohybová soustava člověka, dýchání a krevní oběh <p><i>Výchova ke zdraví</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 1. pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách 	<ul style="list-style-type: none"> – pravidla bezpečnosti při cvičení, vnitřní řád tělocvičny a posilovny
<ul style="list-style-type: none"> – žák zná svou výšku, hmotnost, hodnotu BMI zná úroveň svých pohybových schopností (ověření testy) a usiluje o jejich zlepšování v průběhu školního roku – zná své případné svalové nerovnováhy, vybere si a používá ve spolupráci s učitelem vhodná kompenzační cvičení – respektuje věkové, výkonnostní a další pohybové rozdíly, rozumí osvojovaným pojmům 	<p>Testování vstupní úrovně pohybových schopností</p> <ul style="list-style-type: none"> – sprint 50 m, běh 500 m D/1000 m CH, skok do dálky z místa, hod plným míčem 2 kg, test obratnosti, leh/sed, výdrž ve shybu D, shyby CH <p>Pohybové dovednosti, výkon, odlišnosti a handicapy věkové, pohlavní a výkonnostní</p>	<p><i>fyzika, matematika</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – způsoby měření výkonů, statistika, hodnocení, směrodatné odchylky <p><i>biologie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – BMI (body mass index) <p><i>Výchova ke zdraví</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – význam a vliv aerobních aktivit na kvalitu zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> – hodnocení výkonů dle tabulek – realizace testů – na podzim (září) jako vstupní, na jaře (květen, červen) jako výstupní
<ul style="list-style-type: none"> – žák chápe význam rozcvičení (zahřátí a protažení svalů) před sportovním výkonem – usiluje o zlepšování své tělesné zdatnosti a výkonnosti, v souladu s individuálními předpoklady – zvládá osvojované pohybové dovednosti jednotlivých atletických disciplín, aplikuje je v podmínkách soutěže i při rekreačních činnostech – zná základní pravidla a techniky osvojovaných atletických disciplín 	<p>ATLETIKA (1.blok)</p> <ul style="list-style-type: none"> – start z bloků, sprinterská cvičení s využitím ležícího žebříku, štafetový běh a předávka, brzděný běh – rozvoj vytrvalosti (fartlek, souvislý běh 1200-2400 m) – rozvoj síly (kondiční posilování), rozvoj obratnosti – softbal (pro rozvoj rychlosti, úprava pravidel pro hru v tělocvičně, rozšíření znalostí pravidel, technika odpalu, nadhozu, chytání, házení, autování, taktika – procvičování techniky vybraných disciplín (běh na 60 m z nízkého 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti)</p> <p><i>biologie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – měření tepové frekvence a jeho vyhodnocení, význam rozcvičení před výkonem 	<ul style="list-style-type: none"> – měření, zaznamenávání a hodnocení výkonů v atletických disciplínách (běh na 60 m, Cooperův test – běh na 12 minut, skok vysoký, hod granátem) – doplňkové sporty – softbal, kopaná, házená, lakros

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
	startu, skok daleký, hod granátem, skok vysoký flopem, překážkový a štafetový běh)		
<ul style="list-style-type: none"> – žák zná pravidla sportovních her, ovládá základní technické prvky a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži i při rekreačních činnostech – chápe taktickou stránku sportovních her a dokáže svůj výkon zapojit do hry družstva – dodržuje podmínky fair play- čestného soupeření – aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, zapojuje se do školních i mimoškolních tělocvičných aktivit – používá správné názvosloví, gesta a signály, zvládne roli hráče, diváka i rozhodčího 	SPORTOVNÍ HRÝ (1.blok) <ul style="list-style-type: none"> – průpravné míčové hry – basketbal (manipulační cvičení s míčem, herní činnosti jednotlivce – driblink, dvojtakt, střelba, uvolnění se s míčem a bez míče, osobní a zónová obrana, základní herní kombinace hod' a běž, hra 1 na 1,3 na 3, 5 na 5) – florbal (vedení míčku, přihrávka, střelba, cvičení ve dvojicích a trojicích, hra 5 na 5 (příp. 4:4, 3:3), taktika hry v obraně a útoku, hra v početní převaze a oslabení, hra bez brankáře 	PT: Osobnostní a sociální výchova (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti, sociální komunikace verbální a neverbální) PT: Mediální výchova (mediální produkce – příprava vlastních materiálů psaných a nahrávaných)	<ul style="list-style-type: none"> – klasifikace herních činností jednotlivce – testy jednotlivých HČJ či kombinovaný test všeobecné basketbalové a florbalové výkonnosti
<ul style="list-style-type: none"> – žák usiluje o zlepšení svých pohybových schopností i osvojovaných dovedností – chápe význam gymnastiky pro zdraví (uplatňuje správné držení těla, prevenci a korekci jednostranného zatížení, rozvoj síly, obratnosti a kloubní pohyblivosti jako předpoklad i pro jiné sporty a fyzické zátěže) – užívá osvojované názvosloví jednotlivých cviků – zvládá schopnost koncentrace na cvičení, posiluje schopnost překonat strach, rozvíjí další morálně volní vlastnosti – chápe význam kondičních a estetických forem cvičení, zvládá jednodušší cvičení s hudbou 	GYMNASTIKA <ul style="list-style-type: none"> – pořadová cvičení – rozvoj síly a obratnosti (kruhový provoz se zaměřením na posílení všech svalových skupin, překážková dráha, strečink, koordinační cviky, cvičení na gymballech, cvičení s therabandy, šplh, cvičení se švihadly) – cvičení s hudbou (D) – aerobik, tvorba pohybové skladby (malé skupiny, 5 min.) 	<i>Výchova ke zdraví</i> <ul style="list-style-type: none"> – správné držení těla, zvedání a nošení břemen 	
<ul style="list-style-type: none"> – žák zvládne techniku základních akrobatických cviků i cvičení na nářadích 	<ul style="list-style-type: none"> – gymnastické disciplíny Akrobacie – kotouly vpřed, vzad, letmo, stoj na lopatkách a na hlavě, 	<i>fyzika</i> <ul style="list-style-type: none"> – vektory sil, tření, setrvačnost, gravitační síla, pevnost 	<ul style="list-style-type: none"> – klasifikace gymnastických prvků či sestav – školní kolo soutěže v silovém

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p>– dokáže jednotlivé osvojené gymnastické prvky spojit do sestav</p>	<p>stoj na rukou, přemet stranou, přemet vpřed, rondát, váha, poskoky, sestava s využitím uvedených cviků Přeskok – roznožka a skrčka přes kozu s oddáleným můstkem, odbočka přes bednu naššíř, roznožka přes bednu nadél (H) Hrazda – náskok do vzporu, sešín vpřed, výmyk odrazem jednož, seskok zákmihem vzad, přešvihy únožmo, vzepření závěsem v podkolení, toč vzad ve vzporu (H), toč jízmo vpřed (D), podmet, vzepření vzklopmo, výmyk na doskočné hrazdě, nabrání kmihu, komíhání s obratem o 180 stupňů Kruhy – houpání, seskok zákmihem, komíhání ve visu, svis vzesmo, svis střemhlav, překot vzad snožmo a roznožmo (H) Kladina (D) – rovnovážná cvičení, chůze, chůze s pohyby paží, náskok do vzporu dřepmo, přísunný krok, nůžkový skok, kotoul vpřed Trampolína – malá – skok přímý, skoky s pohyby nohou, skoky s obraty, salto vpřed, kotoul letmo, kotoul letmo přes překážku, velká – různé druhy odrazů a obrátů, cvičení dvojic – šplh – šplh na tyči, šplh na laně cvičení s využitím horolezecké stěny (bouldering) – lezení na umělé stěně – postupové jištění, pohyb a jištění prvolezce</p>	<p>materiálů, pádový faktor</p>	<p>víceboji – mezitřídní soutěž ve šplhu</p>

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> – žák zlepšuje individuální techniku jednotlivých herních činností i provedení herních kombinací – dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji – ovládá emoce ve hře, dokáže se podílet na rozhodování utkání 	<p>SPORTOVNÍ HRY (2.blok)</p> <ul style="list-style-type: none"> – odbíjená (průpravné hry, vrchní odbití obouruč, spodní odbití obouruč, podání a příjem podání, smeč, blok, hra 2:2, 3:3, 6:6) – florbal (opakování herních činností jednotlivce, střelba, hra brankáře, taktika, řízená utkání – malý i velký florbal) 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (morálka všedního dne a spolupráce a soutěž)</p> <p>PT: Mediální výchova (mediální produkce – příprava vlastních materiálů psaných a nahrávaných)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – klasifikace herních činností jednotlivce – doplňkové sportovní hry – zařazení pro zpestření obsahové náplně výuky a při rozcvičení před hlavní náplní hodiny, případně při zdravotním omezení některých studentů – např. futsal, lakros, badminton, stolní tenis
<ul style="list-style-type: none"> – žák dokáže využít zlepšené techniky a fyzické zdatnosti k dosažení vyšších výkonů – snaží se vůlí překonávat některé nepříjemné pocity během výkonu 	<p>ATLETIKA (2.blok)</p> <ul style="list-style-type: none"> – opakování a rozvoj atletických disciplín – sprinty, štafetový a překážkový běh, skok daleký, vrh koulí 4 kg (D) a 6 kg (H) – rozvoj vytrvalosti, přespolní běh do 3 km <p>VOLITELNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY</p> <ul style="list-style-type: none"> – zařazování různých dříve vyučovaných pohybových činností dle zájmu a výběru studentů se zaměřením na kolektivní činnosti a sporty 	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti, morálka všedního dne)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – výstupní testy – stejný obsah jako na podzim – klasifikace atletických disciplín s důrazem na pozitivní změnu výkonnosti a techniky ve srovnání s 1. pololetím – doplňkové sporty – občasné zařazení do atletického bloku dle aktuální situace a podmínek – softbal (taktika, rozšíření znalostí pravidel, hra), házená (základní pravidla a HČJ, taktika, hra), kopaná, futsal (hra), frisbee, lakros, rugby