

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p><b>Žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vnímá sport jako součást životního stylu vedoucí k profesnímu růstu a uplatnění na trhu práce</li> <li>Dokáže analyzovat problém a na základě svých vědomostí zvolit správný postup (včetně tvorby vlastních pohybových algoritmů, které dokáže také argumentačně obhájit)</li> </ul>	<p><b>Základy sportovního tréninku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faktory sportovního výkonu</li> <li>Adaptace na tréninkové zatížení</li> <li>Složky sportovního tréninku</li> <li>Trénovanost a sportovní forma</li> <li>Dlouhodobá koncepce tréninku (etapy, cykly sportovního tréninku)</li> <li>Zvláštnosti tréninku dětí</li> </ul>		
<p><b>Žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Využívá znalostí o lidském těle k prevenci a ochraně zdraví ve sportu</li> <li>Chápe význam sportu pro rozvoj pozitivního hodnotového systému ve společnosti</li> <li>Chápe podporu zdraví jako nedílnou součást celospolečenského procesu a cestu ke zvyšování celkové úrovně společnosti</li> <li>Zná regenerační a rehabilitační procesy a chápe jejich význam pro aktivní ochranu zdraví při sportu i v běžném životě</li> </ul>	<p><b>Sport a zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pohybová soustava člověka (fyzické a posturální svaly, horní a dolní zkřížený syndrom, kompenzační cvičení)</li> <li>Prevence a ochrana zdraví (úrazy ve sportu, základy první pomoci)</li> <li>Sport a doping (stručná historie dopingů, principy boje proti dopingů, látky stále zakázané, látky zakázané pouze při soutěžích, dopingové kontroly)</li> <li>Základy sportovní regenerace a rehabilitace (vymezení základních pojmů, regenerační postupy a procedury ve sportu, regenerační cvičení)</li> </ul>	<p><b>Biologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anatomie člověka</li> <li>Základy první pomoci</li> </ul> <p><b>Chemie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chemické složení povolených a zakázaných látek</li> </ul>	