

## 4.7. Člověk a zdraví

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví vzdělávací obor Výchova ke zdraví obsahuje výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro

osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. (příp. II.) zdravotní skupiny a jejich potřeby korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém život usnadňuje, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu, z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků.

### **Cílové zaměření vzdělávací oblasti**

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volním úsilím atd.

- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Zařazení oblasti Člověk a zdraví do vzdělávání umožňuje ve vyšším stupni gymnázia prohloubit vztah žáků ke zdraví, posílit rozumové a citové vazby k dané problematice a rozvinout praktické dovednosti, které určují zdravý životní styl a kvalitu budoucího života v dospělosti. Zařazení této vzdělávací oblasti vychází i z předpokladu, že dobře připravení a motivovaní absolventi gymnázií mohou později výrazně ovlivňovat životní a pracovní postoje ke zdraví v celé společnosti.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se vzdělávacími obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova navazuje ve svých výstupech i obsahu na stejnojmennou vzdělávací oblast pro základní vzdělávání. Jestliže se základní vzdělávání zaměřovalo především na utváření vztahu ke zdraví a na poznávání preventivní ochrany vlastního zdraví a bezpečí, vzdělávání na gymnáziu směřuje důsledněji k získání schopnosti aktivně podporovat a chránit zdraví v rámci širší komunity. Znamená to, že absolvent gymnázia by měl být připraven sledovat, hodnotit a v daných možnostech řešit situace související se zdravím a bezpečností i v rámci své budoucí rodiny, pracoviště, obce atd.

Významnou roli při tom hraje větší schopnost žáků získávat informace, analyzovat jejich obsah, ověřovat (uplatňovat) poznané v praktických činnostech, diskutovat o vzniklých problémech, o jejich prožívání, o vlivu konkrétních postupů řešení na zdraví atd. Realizace této vzdělávací oblasti tak (v porovnání se základním vzděláváním) daleko více staví na samostatnosti žáků, na jejich aktivním přístupu k dané problematice, na osobních zkušenostech a názorech, ale i na uvědomějším utváření vztahů k jiným osobám i okolnímu prostředí, na větší zodpovědnosti za bezpečnost a zdraví, na organizačních schopnostech atd.

Výchova ke zdraví má ve vzdělávání především praktický a aplikační charakter. V návaznosti na přírodovědné a společenskovední vzdělávání a s využitím specifických informací o zdraví směřuje především k hlubšímu poznávání rizikového a nerizikového chování (v partnerských vztazích, rodičovských rolích, ve styku s návykovými látkami a jinými škodlivinami, při ohrožení bezpečí atd.) a k osvojování praktických postupů vhodných pro všestrannou aktivní podporu osobního, ale i komunitního a globálního zdraví (v běžném životě i při mimořádných událostech).

Tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů (možností). Využívá k tomu specifických emočních prožitků, sociálních situací a bioenergetických zátěží v individuálně utvářené nabídce pohybových činností (od zdravotně rekreačních až po výkonnostní). Z hlediska celoživotní perspektivy směřuje tělesná výchova k hlubší orientaci žáků v otázkách vlivu pohybových aktivit na zdraví. Vede je k osvojení a pravidelnému využívání konkrétních pohybových činností (kondičních a vyrovnávacích programů) v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami. Významná zůstává otázka bezpečnosti a úrazové prevence při pohybových činnostech. Velká pozornost je i nadále věnována rozvoji pohybového nadání i korekcím pohybových znevýhodnění (oslabení).

Je třeba i nadále dbát na to, aby pohled na problematiku zdraví nebyl úzce oborový a podpora zdraví prolínala celým vzděláváním i režimem školy.

### **Cílové zaměření vzdělávací oblasti**

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- poznávání tělesných, duševních a sociálních potřeb i důsledků jejich naplňování či neuspokojování;
- poznávání životních hodnot a formování odpovídajících postojů souvisejících se zdravím a mezilidskými vztahy;
- přebírání odpovědnosti za zdraví, bezpečnost a kvalitu životního prostředí;
- upevňování vazeb: zdraví – tělesná, duševní a sociální pohoda (zdatnost) – péče o zdraví a bezpečnost – odpovědnost – vzájemná pomoc – prožitek – vzhled – vitalita – výkonnost – úspěšnost – sociální stabilita – zdraví;
- uplatňování zdravého způsobu života a aktivní podpory zdraví: zařazování osvědčených činností a postupů z oblasti hygieny, stravování, pohybu, osobního bezpečí, partnerských vztahů;
- schopnosti diskutovat o problematice týkající se zdraví, hledat a realizovat řešení v rozsahu společných možností;
- zprostředkování vzhledu do života dospělých a rodiny a k uplatňování zákonnosti, tolerance, respektu a pomoci jako předpokladu bezkonfliktního partnerského vztahu a rodinného života;
- aktivní ochraně zdraví před návykovými látkami a jinými škodlivinami;
- osvojení způsobů účelného chování a poskytnutí (zajištění) nezbytné pomoci v situacích ohrožení zdraví a bezpečí, včetně mimořádných událostí;
- vnímání pohybové činnosti jako zdroje zdravotních účinků, ale i uměleckých, emočních, společenských a jiných prožitků;
- poznávání historie i současnosti společenského a sportovního života a k hodnocení konkrétních jevů souvisejících se zdravím.

#### **4.7.1. Tělesná výchova**

##### **Obsahové, časové a organizační vymezení**

Předmět tělesná výchova zahrnuje učivo a výstupy vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, tj. vzdělávací obory tělesná výchova a výchova ke zdraví.

Při realizaci této je kladen důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě. Předmět vytváří podmínky pro aktivní přístup žáků k rozvoji i ochraně zdraví, k rozvoji tělesné i duševní zdatnosti, odolnosti proti zátěžovým situacím.

Předmět je dotován v primě, sekundě, tercii a sextě třemi hodinami, v ostatních ročnících dvěma hodinami. V rámci předmětu Tělesná výchova je vzdělávací obor Výchova ke zdraví realizován ve všech ročnících nižšího stupně a v sextě na vyšším stupni gymnázia.

Vzdělávání je zaměřeno na

- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit
- preventivní ochranu zdraví
- předcházení úrazům
- upevnění návyků poskytovat základní první pomoc

### **Organizační vymezení vyučovacího předmětu:**

Výuka probíhá v tělocvičně školy, posilovně SG, v plaveckém bazénu, na školním hřišti. Lyžařské kurzy jsou organizovány pro sekundy a kvinty v lokalitách Beskyd, Jeseníků, případně Alp.

V septimě je organizován sportovní týdenní kurz.

Podle možností mohou být do výuky zařazeny také některé doplňkové sporty, např. badminton, stolní tenis, tenis a jiné.

Formy a metody práce se užívají podle charakteru učiva a cílů vzdělávání - skupinové vyučování, samostatná práce, kolektivní práce.

### **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

#### Kompetence k učení

##### Učitel

- vede žáky k poznávání vlastních pohybových schopností
- umožňuje systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti
- hodnotí pokrok při dosahování cílů učení a práce, oceňuje aktivní přístup žáka.

#### Kompetence k řešení problémů

##### Učitel

- klade otevřené otázky
- ukazuje žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb
- podněcuje žáky k argumentaci
- podněcuje k hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech
- uplatňuje při řešení problémů vhodné metody a dříve získané vědomosti a dovednosti žáka.

#### Kompetence komunikativní

##### Učitel

- vede žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu
- vede žáky k porozumění odborného jazyka
- efektivně využívá moderní informační technologie
- otevírá prostor k diskuzi o taktice družstva

#### Kompetence sociální a personální

##### Učitel

- posuzuje reálně fyzické a duševní možnosti žáka
- přispívá k vytváření a udržování hodnotných mezilidských vztahů
- stanovuje cíle a priority s ohledem na osobní schopnosti žáka, jeho zájmovou orientaci i životní podmínky, vyslechne a přijme názory členů družstva
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat, vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování

#### Kompetence občanské

##### Učitel

- se zajímá, jak vyhovuje žákům jeho způsob výuky
- vede žáky k aktivnímu sportování
- objasňuje potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách
- vysvětluje první pomoc při úrazech lehčího charakteru

#### Kompetence pracovní

##### Učitel

- vede žáky k nutnosti dodržování pravidel ve sportu i v životě

- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
- zpracovává a prezentuje naměřené výkony
- vytváří pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích

**PRIMA - DOTACE: 3 + 3, POVINNÝ**

**VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

výstupy	učivo
<b>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>• hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - první pomoc při TV a sportu</li> <li>• ochrana člověka za mimořádných událostí</li> <li>• výchova ke zdravému způsobu života</li> </ul>
pokrytí průřezových témat OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - SRaSO , ŘPRD	
<b>přesahy z:</b> IKT (prima): Práce s PC a naše zdraví, Př (tercie): Biologie člověka	

**ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ**

výstupy	učivo
<p><b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></p> <p><b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</b></p> <p><b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly</b></p> <p><b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></p> <p><b>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování</b></p> <p><b>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</b></p> <p><b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> <li>- štafetové, honící, zaháněné, trefované a přihrávané</li> </ul> </li> <li>• pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, obratnostní, vytrvalostní a silové schopnosti</li> <li>• pořadová cvičení</li> <li>• kondiční a estetické formy cvičení <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení s náčiním</li> </ul> </li> <li>• atletika <ul style="list-style-type: none"> <li>- běhy (rozvoj techniky běhů pomocí běžecké abecedy, běžeckých cvičení)</li> <li>- skoky (pouze skok daleký)</li> <li>- hody</li> </ul> </li> <li>• gymnastika <ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie (kotouly, stoje, rovnovážná cvičení, sestava z osvojených prvků)</li> <li>- přeskoky (skrčka, roznožka - různé nářadí)</li> <li>- hrazda (vzpor, průvlek, seskoky)</li> <li>- kruhy (houpání, komihání, shupy)</li> <li>- šplh (tyč, pokusy o vytvoření kličky na laně</li> <li>- chlupci)</li> </ul> </li> <li>• úpoly <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy, přetlaky, úpolové hry</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>dodržuje ji</b>  <b>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní hry (základy HČJ, herní kombinace - základy, průpravné hry, hra se zjednodušenými pravidly)</li> <li>- basketbal</li> <li>- florbal</li> <li>- kopaná</li> <li>- vybíjená</li> <li>- přehazovaná</li> <li>- drobné a doplňující hry</li> </ul>
<p>pokrytí průřezových témat  <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - RSP , SaS , PL , Ko</b>  <b>MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - LV</b></p>	
<p><b>přesahy z:</b>          Př (tercie): Biologie člověka</p>	

### SPORTOVNÍ TEORIE

výstupy	učivo
<p><b>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</b>  <b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b>  <b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b>  <b>sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</b>  <b>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizace a bezpečnost, vhodné oblečení a obutí, hygiena</li> <li>• pomoc a záchrana</li> <li>• základy názvosloví</li> <li>• základní pravidla</li> <li>• gesta, signály a povely</li> <li>• komunikace a spolupráce</li> <li>• fair play jednání</li> <li>• měření výkonu a posuzování pohybových dovedností</li> <li>• turistika a pobyt v přírodě, ochrana přírody, dokumentace z turistické akce</li> </ul>

### SEKUNDA - DOTACE: 3 + 3, POVINNÝ

### VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

výstupy	učivo
<p><b>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</b>  <b>uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>• kondiční programy</li> <li>• hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu, improvizované ošetření poranění a odsun raněného</li> <li>• výchova ke zdravému způsobu života</li> </ul>

<p><b>se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</b></p> <p><b>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</b></p> <p><b>vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví</b></p>	
<p>pokrytí průřezových témat OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - PH</p>	
<p><b>přesahy z:</b> Př (tercie): Biologie člověka</p>	

#### ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

výstupy	učivo
<p><b>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování</b></p> <p><b>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</b></p> <p><b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></p> <p><b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></p> <p><b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové hry                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- štafetové, honící, zaháněné, s využitím netradičního náčiní</li> </ul> </li> <li>• pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, obratnostní, vytrvalostní a silové schopnosti</li> <li>• zdokonalování pořadových cvičení</li> <li>• kondiční a estetické formy cvičení                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení s náčiním</li> <li>- aerobik (dívky)</li> </ul> </li> <li>• atletika                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- běhy (štafety, běžecká abeceda, běžecká cvičení)</li> <li>- skoky (pouze skok daleký, víceskoky)</li> <li>- hody</li> </ul> </li> <li>• gymnastika                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie (kotouly, stoje, přemet stranou, rovnovážná cvičení, sestava z osvojených prvků)</li> <li>- přeskoky (skrčka, roznožka - různé nářadí)</li> <li>- hrazda (vzpor, průvlek, výmyk, seskoky)</li> <li>- kruhy (houpání, komihání, shupy)</li> <li>- šplh (tyč, lano - chlapci)</li> </ul> </li> <li>• úpoly                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy, přetlaky, úpolové hry</li> </ul> </li> <li>• sportovní hry (zdokonalování HČJ, herní kombinace - základy, průpravné hry, hra bez zjednodušených pravidel)</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- basketbal</li> <li>- florbal</li> <li>- kopaná</li> <li>- přehazovaná s postupným přechodem k volejbalu</li> <li>- drobné a doplňující hry</li> </ul>
pokrytí průřezových témat OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - KaK	
<b>přesahy z:</b> Př (tercie): Biologie člověka	

#### SPORTOVNÍ TEORIE

výstupy	učivo
<p><b>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p> <p><b>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p> <p><b>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, diváka</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizace a bezpečnost, vhodné oblečení a obutí, hygiena</li> <li>• dopomoc a záchrana</li> <li>• sportovní názvosloví</li> <li>• základní pravidla sportů, her</li> <li>• komunikace a spolupráce</li> <li>• fair play jednání</li> <li>• měření výkonu a posuzování pohybových schopností</li> <li>• historie a současnost sportu (zimní sporty)</li> </ul>
pokrytí průřezových témat MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - VAMS	

#### LYŽOVÁNÍ

výstupy	učivo
<p><b>respektuje zásady bezpečnosti při lyžování a snowboardingu a pravidla bezpečného pohybu na sjezdových tratích</b></p> <p><b>projevuje odpovědné chování na sjezdových tratích, na vleku, řídí se pokyny správce areálu, horské služby i instruktorů</b></p> <p><b>zvládá podle svých předpokladů a možností techniku lyžování</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• výzbroj, výstroj, údržba (lyže, běžky)</li> <li>• základní postoj</li> <li>• obraty, bruslení, odšlapování</li> <li>• brzdění a zastavování</li> <li>• jízda na vleku</li> <li>• základní typy oblouků a jejich navazování</li> <li>• pravidla bezpečného chování na sjezdových tratích</li> <li>• základní výcvik na běžeckých lyžích (chůze, střídavý běh dvoudobý, bruslení, odšlapování, turistický výlet na běžeckých lyžích)</li> <li>• turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, chůze se zátěží i v mírném náročném terénu, ochrana přírody, dokumentace z turistické akce; přežití v</li> </ul>

	přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla
pokrytí průřezových témat VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - OES ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - ŽP , VČP	

*TERCIE - DOTACE: 3 + 3, POVINNÝ*

**VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

výstupy	učivo
<p><b>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</b></p> <p><b>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</b></p> <p><b>respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</b></p> <p><b>dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni</b></p> <p><b>projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</b></p> <p><b>projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>• kondiční programy</li> <li>• hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu, základní resuscitace, stabilizovaná poloha, ošetření krvácení</li> <li>• výchova ke zdravému způsobu života</li> <li>• dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</li> </ul>
pokrytí průřezových témat OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - ŘPRD	
<p><b>přesahy z:</b> Př (tercie): Biologie člověka</p>	

**ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ**

výstupy	učivo
<p><b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></p> <p><b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</b></p> <p><b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly</b></p> <p><b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></p> <p><b>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování</b></p> <p><b>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</b></p> <p><b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></p> <p><b>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</b></p> <p><b>posoudí kvalitu pohybové činnosti, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> <li>- štafetové, honící, zaháněné, s využitím netradičního náčiní za různých podmínek</li> </ul> </li> <li>• pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, obratnostní, vytrvalostní a silové schopnosti</li> <li>• kondiční a estetické formy cvičení - rytmická gymnastika (dívky - jednoduché pohybové etudy) <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení s náčiním</li> <li>- aerobik (základní kroky)</li> </ul> </li> <li>• atletika <ul style="list-style-type: none"> <li>- běhy (štafety, běžecká abeceda, běžecká cvičení, vytrvalostní běh až 3000 m)</li> <li>- skoky (pouze skok daleký, víceskoky)</li> <li>- hody (rozšířeno o netradiční náčiní)</li> </ul> </li> <li>• gymnastika <ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie (zdokonalování probraných prvků, kotoul vzad se zášvihem, krátké sestavy)</li> <li>- přeskoky (skrčka, roznožka, odbočka - různé nářadí)</li> <li>- hrazda (vzpor, výmyk, přešvihy)</li> <li>- kruhy (houpání, komíhání, shupy, svisy)</li> <li>- šplh (tyč, lano kličkou - chlapci)</li> </ul> </li> <li>• úpoly <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy, přetlaky, úpolové odpory a hry</li> </ul> </li> <li>• sportovní hry (zdokonalování HČJ, herní kombinace, průpravné hry, hra bez zjednodušených pravidel, herní systémy) <ul style="list-style-type: none"> <li>- basketbal</li> <li>- florbal</li> <li>- kopaná</li> <li>- volejbal (základy HČJ)</li> <li>- drobné a doplňující hry</li> <li>- pálkované hry podle zjednodušených pravidel</li> </ul> </li> </ul>
<p>pokrytí průřezových témat OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - HPPE</p>	
<p><b>přesahy z:</b> Př (tercie): Biologie člověka</p>	

### SPORTOVNÍ TEORIE

výstupy	učivo
<p><b>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</b></p> <p><b>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</b></p> <p><b>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p> <p><b>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p> <p><b>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</b></p> <p><b>uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizace a bezpečnost, vhodné oblečení a obutí, hygiena</li> <li>• dopomoc a záchrana (+tonoucího při plavání)</li> <li>• sportovní názvosloví</li> <li>• sportovní pravidla</li> <li>• komunikace a spolupráce</li> <li>• fair play jednání</li> <li>• měření výkonu a posuzování pohybových schopností</li> </ul>
<p>pokrytí průřezových témat MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - KČPPMS , PRT</p>	

### PLAVÁNÍ

výstupy	učivo
<p><b>dává plavání do souvislosti se zdravým životním stylem</b></p> <p><b>usiluje o zlepšení všech plaveckých stylů</b></p> <p><b>uplatňuje vhodné a bezpečné chování v plaveckém prostředí</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• adaptace na vodní prostředí</li> <li>• technika plaveckých způsobů (kraul, prsa, znak)</li> <li>• startovní skok, obrátky</li> <li>• potápění</li> <li>• hry a soutěže ve vodě</li> </ul>

### KVARTA - DOTACE: 2 + 2, POVINNÝ

### VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

výstupy	učivo
<p><b>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</b></p> <p><b>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• první pomoc při TV a sportu, obvazová technika</li> </ul>

<p><b>v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</b></p> <p><b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</b></p> <p><b>projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</b></p> <p><b>respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</b></p> <p><b>uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</b></p> <p><b>dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</b></p> <p><b>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</b></p> <p><b>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</b></p> <p><b>vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví</b></p> <p><b>vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví</b></p>	
<p><b>přesahy do:</b> Př (tercie): Biologie člověka</p> <p><b>přesahy z:</b> Fy (sexta): Mechanické kmitání a vlnění, Fy (oktáva): Optika</p>	

**ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ**

výstupy	učivo
<p><b>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování</b></p> <p><b>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</b></p> <p><b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></p> <p><b>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</b></p> <p><b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></p> <p><b>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</b></p> <p><b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly</b></p> <p><b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje s konkrétním účelem</b></p> <p><b>respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</b></p> <p><b>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové hry             <ul style="list-style-type: none"> <li>- štafetové, honící, zaháněné, s využitím netradičního náčiní za různých podmínek</li> </ul> </li> <li>• pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, obratnostní, vytrvalostní a silové schopnosti             <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdokonalování pořadových cvičení</li> <li>• kondiční a estetické formy cvičení - rytmická gymnastika (dívky - jednoduché pohybové etudy)                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení s náčiním</li> <li>- aerobik (krátká sestava - dívky)</li> <li>- cvičení v posilovně</li> </ul> </li> <li>• atletika                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- běhy (štafety, běžecká abeceda, běžecká cvičení, vytrvalostní běh až 3000 m)</li> <li>- skoky (pouze skok daleký, víceskoky)</li> <li>- vrhy (koule)</li> <li>- hody (rozšířeno o netradiční náčiní)</li> </ul> </li> <li>• gymnastika                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie ( kotouly, přemety stranou, stoje, změny poloh, rovnovážná cvičení, sestava z osvojených prvků)</li> <li>• přeskoky ( skrčka, roznožka - koza, kuň, švédská bedna)</li> <li>• hrazda ( vzpor, přešvih, průvlek, výmyk, podmet, spád a vzepření, toče, sestavy z probraných prvků)</li> <li>• kruhy ( komíhání, houpání, svisy, shupy z nářadí)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie (zdokonalování probraných prvků, krátké sestavy)</li> <li>- přeskoky (skrčka, roznožka, odbočka - různé nářadí)</li> <li>- hrazda (vzpor, výmyk, přešvihy, toče)</li> <li>- kruhy (houpání, komíhání, shupy, svisy)</li> <li>- šplh (tyč, lano kličkou - chlapci, pokusy o šplh bez přírazu)</li> </ul> </li> <li>• úpoly                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy, přetlaky, úpolové odpory a hry</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• sportovní hry (zdokonalování HČJ, herní kombinace, průpravné hry, hra bez zjednodušených pravidel, herní systémy)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- basketbal</li> <li>- florbal</li> <li>- kopaná</li> </ul> </li> </ul> </li></ul>

	- volejbal - drobné a doplňující hry - pálkované hry
pokrytí průřezových témat OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - K ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - ŽP	
<b>přesahy do:</b> Př (tercie): Biologie člověka	

#### SPORTOVNÍ TEORIE

výstupy	učivo
<p><b>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p> <p><b>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p> <p><b>rozdílí a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</b></p> <p><b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></p> <p><b>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</b></p> <p><b>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizace a bezpečnost, vhodné oblečení a obutí, hygiena</li> <li>• dopomoc a záchrana</li> <li>• sportovní názvosloví</li> <li>• sportovní pravidla</li> <li>• komunikace a spolupráce</li> <li>• fair play jednání</li> <li>• měření výkonu a posuzování pohybových dovedností a schopností</li> <li>• historie a současnost sportu (letní sporty)</li> </ul>
pokrytí průřezových témat MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - FVM	

#### KVINTA - DOTACE: 2 + 2, POVINNÝ

#### LYŽAŘSKÝ KURZ

výstupy	učivo
<p><b>respektuje zásady bezpečnosti při lyžování a snowboardingu a pravidla bezpečného pohybu na sjezdových tratích</b></p> <p><b>projevuje odpovědné chování na</b></p>	<p>Zdokonalovací kurz navazující na učivo kurzu v sekundě</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sjezdové lyžování ( střední a dlouhý carvingový oblouk, souvislá jízda )</li> <li>• snowboarding ( pro pokročilé )</li> </ul>

<p><b>sjezdových tratích, na vleku, řídí se pokyny správce areálu, horské služby i instruktorů</b></p> <p><b>zvládá podle svých předpokladů a možností techniku lyžování</b></p>	
<p>pokrytí průřezových témat  <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - MV</b>  <b>VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - OES</b>  <b>ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - ČŽP</b></p>	
<p><b>přesahy do:</b>  AJ (kvinta): Konverzace, Ge (kvinta): Exkurze, beseda</p>	

### ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

výstupy	učivo
<p><b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</b></p> <p><b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></p> <p><b>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování</b></p> <p><b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></p> <p><b>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</b></p>	<p>Průpravná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• štafety s využitím náčiní a náradí, honičky, přeběhy, využití prvků běžecké abecedy</li> <li>• obratnostní, vytrvalostní a silová cvičení</li> <li>• zdokonalování a opakování pořadových cvičení (nástupy, obraty apod.)</li> <li>• kondiční a estetická cvičení (aerobik - dívky)</li> <li>• cvičení s náčiním (švihadla, plné míče, tyče, malé činky)</li> </ul> <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• běhy (běžecká abeceda, štafety, běhy od 60m do 1500m - k.c., překážkový běh - technika, kondiční běh na 12 minut)</li> <li>• skoky ( skok do dálky, skok do výšky dle podmínek)</li> <li>• hody a vrhy ( míček, koule 3kg- dívky, chlapci -4 kg)</li> </ul> <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• akrobacie ( kotouly, přemety stranou, stoje, změny poloh, rovnovážná cvičení, sestava z osvojených prvků)</li> <li>• přeskoky ( skrčka, roznožka - koza, kůň, švédská bedna)</li> <li>• hrazda ( vzpor, přešvih, průvlek, výmyk, podmet, spád a vzepření, toče, sestavy z probraných prvků)</li> <li>• kruhy ( komihání, houpání, svisy, shupy z náradí)</li> </ul> <p>Sportovní hry</p> <p>Košíková:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdokonalování útočných a obranných činností jednotlivce</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• útočné kombinace s přečíslením</li> <li>• osobní obrana, zónový obranný systém</li> <li>• instruovaná hra</li> </ul> <p>Odbíjená:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odbíjení obouřuč vrchem a spodem, podání spodní</li> <li>• přihrávka, nahrávka</li> <li>• útočný úder, jednoblok</li> <li>• hra dvojic přes dlouhou síť</li> <li>• instruovaná hra</li> </ul> <p>Softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technika házení a chytání</li> <li>• technika odpalování</li> <li>• instruovaná hra se zjednodušenými pravidly</li> </ul> <p>Kopaná ( chlapci ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• útočné a obranné činnosti jednotlivce ( vedení míče, střelba, přihrávka )</li> <li>• hra</li> </ul> <p>Florbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vedení míčku, přihrávka, zpracování míčku, střelba</li> <li>• instruovaná hra</li> </ul>
<p>pokrytí průřezových témat  <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - SRaSO , MV , ŘPRD , MVD , SaSo</b>  <b>MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - LV</b></p>	
<p><b>přesahy do:</b>  ZSV (kvinta): Člověk a společnost</p>	

#### SPORTOVNÍ TEORIE

výstupy	učivo
<p><b>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</b></p> <p><b>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</b></p> <p><b>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• historie a současnost vybraných sportovních odvětví</li> <li>• pravidla a rozhodování sportů</li> <li>• názvosloví</li> <li>• hygiena a bezpečnost</li> <li>• komunikace a spolupráce</li> <li>• měření výkonů</li> </ul>
<p>pokrytí průřezových témat  <b>MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - IVMSR , PRT</b></p>	
<p><b>přesahy do:</b>  D (kvinta): Klasické otrokářské státy, Fy (kvinta): Fyzikální veličiny a jednotky</p>	

**VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

výstupy	učivo
<p><b>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</b></p> <p><b>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</b></p> <p><b>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</b></p> <p><b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</b></p> <p><b>projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</b></p> <p><b>optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</b></p> <p><b>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</b></p> <p><b>vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví</b></p>	<p>Zdravý způsob života a péče o zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hygiena pohlavního styku</li> <li>• zdravá výživa - potřeby výživy podle věku a zdravotního stavu</li> <li>• první pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách</li> </ul> <p>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozvoj sociálních dovedností pro život s druhými lidmi</li> </ul> <p>Změny v životě člověka a jejich reflexe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• změny v období adolescence</li> <li>• způsoby sebereflexe a kontroly emocí</li> </ul> <p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• civilizační choroby, choroby přenosné pohlavním stykem, stres a způsoby jeho zvládnání, zátěžové situace</li> <li>• skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání - šikana, brutalita</li> <li>• výroba, držení a zprostředkování nelegálních návykových látek</li> <li>• sociální dovednosti potřebné při řešení problémů v nečekaných a krizových situacích</li> </ul> <p>Ochrana člověka za mimořádných událostí</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• živelní pohromy</li> <li>• vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události</li> <li>• první pomoc</li> <li>• sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí - rozhodnost, pohotovost, obětavost</li> </ul>
<p>pokrytí průřezových témat  <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - PH</b>  <b>ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - ZPŽ</b></p>	
<p><b>přesahy do:</b>  ZSV (sexta): Psychologie v každodenním životě  <b>přesahy z:</b>  Bi (septima): Biologie člověka</p>	

**ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ**

výstupy	učivo
<p><b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></p> <p><b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</b></p> <p><b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly</b></p> <p><b>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování</b></p> <p><b>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</b></p> <p><b>optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</b></p>	<p>Průpravná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• štafety s využitím náčiní a náradí, honičky, přeběhy, využití prvků běžecké abecedy</li> <li>• obratnostní, vytrvalostní a silová cvičení</li> <li>• zdokonalování a opakování pořadových cvičení (nástupy, obraty aj.)</li> <li>• kondiční a estetická cvičení (aerobik - dívky)</li> <li>• cvičení s náčiním (švihadla, plné míče, tyče, malé činky)</li> </ul> <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdokonalování techniky běhu</li> <li>• běhy (běžecká abeceda, štafety, běhy od 60m do 3000m - k.c., překážkový běh - technika, kondiční běh na 12 minut)</li> <li>• skoky (skok do dálky, skok do výšky dle podmínek)</li> <li>• hody a vrhy (míček, koule 3kg- dívky, chlapci- 4 kg)</li> <li>• štafety družstev 4 x 100m, švédská štafeta</li> </ul> <p>Gymnastika</p> <p>Akrobacie :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotoul vzad se zášvihem, přemet stranou, pokus o přemet vpřed, stoj na rukou s dopomocí, stoj</li> <li>- kotoul, rovnovážná cvičení, krátké sestavy z probraných prvků</li> </ul> <p>Přeskok :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• roznožka a skrčka - bedna, koza, kůň</li> </ul> <p>Hrazda :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• výmyk, toč vzad, vzepření vzklopno - chlapci</li> <li>• sešiny, přešvihy, spád, vzepření, podmet, výmyk - dívky</li> </ul> <p>Kruhy :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• houpání, obraty, shyby, seskoky, svisy, komíhání</li> </ul> <p>Sportovní hry</p> <p>Košíková:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdokonalování útočných a obranných činností jednotlivce</li> <li>• útočné kombinace s přečíslením</li> <li>• osobní obrana, zónový obranný systém</li> <li>• střelba ze střední vzdálenosti</li> <li>• instruovaná hra</li> </ul>

	<p>Odbíjená:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odbíjení obouruč vrchem a spodem, odbití jednoruč- lob,</li> <li>• přihrávka, nahrávka</li> <li>• útočný úder, jednoblok</li> <li>• zdokonalování podání</li> <li>• turnaj trojic</li> <li>• pravidla a jejich změny</li> </ul> <p>Florbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pravidla, hra</li> </ul> <p>Softbal:</p> <p>nadhazování, odpalování, chytání míče, hra pravidla</p> <p>Kopaná: chlapci, hra</p>
pokrytí průřezových témat OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - ŘPRD , SaSo	
<p><b>přesahy do:</b> ZSV (sexta): Člověk jako jedinec</p>	

#### SPORTOVNÍ TEORIE

výstupy	učivo
<p><b>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</b></p> <p><b>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p> <p><b>zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</b></p> <p><b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• historie a současnost vybraných sportovních odvětví</li> <li>• pravidla a rozhodování sportů</li> <li>• názvosloví</li> <li>• hygiena a bezpečnost</li> <li>• komunikace a spolupráce</li> <li>• měření výkonů</li> </ul>
<p><b>přesahy do:</b> D (sexta): Osvícenství, revoluce a idea svobody, modernizace společnost</p>	

#### SEPTIMA - DOTACE: 2 + 2, POVINNÝ

#### SPORTOVNÍ KURZ

výstupy	učivo
<p><b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cyklo- vodácký kurz dle zvláštního plánu a konkrétních nabídek</li> <li>• turistika - přežití v přírodě, orientace, ukrytí,</li> </ul>

<p><b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</b></p> <p><b>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</b></p>	<p>nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla</p>
<p>pokrytí průřezových témat ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - VČP , ŽPRČR</p>	
<p><b>přesahy do:</b> ZeS (septima): Kartografie</p>	

### ROZVOJ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ A SCHOPNOSTÍ

výstupy	učivo
<p><b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></p> <p><b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly</b></p> <p><b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></p> <p><b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></p> <p><b>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</b></p>	<p>Průpravná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• štafety s využitím náčiní a náradí, honičky, přeběhy, využití prvků běžecké abecedy</li> <li>• obratnostní, vytrvalostní a silová cvičení</li> <li>• zdokonalování a opakování pořadových cvičení ( nástupy, obraty...)</li> <li>• kondiční a estetická cvičení ( aerobik - dívky )</li> <li>• cvičení s náčiním ( švihadla, plné míče, tyče, malé činky )</li> <li>• cvičení na stanovištích</li> <li>• kruhový trénink</li> <li>• posilovací cvičení</li> </ul> <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdokonalování techniky běhu, speciální běžecká cvičení, nízký start z bloků</li> <li>• překážkový běh</li> <li>• štafety družstev</li> <li>• skok daleký k.c.</li> <li>• běh 60m,100m, 400m,800m,1500m, 3000m- chlapci - kontrola</li> <li>• hod míčkem, vrh koulí - kontrola</li> </ul> <p>Gymnastika</p> <p>Akrobacie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotoul vzad se zášvihem, přemet stranou, pokus o přemet vpřed, stoj na rukou s dopomocí, stoj</li> <li>- kotoul, rovnovážná cvičení, krátké sestavy z probraných prvků</li> </ul> <p>Přeskok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• roznožka a skrčka - bedna, koza, kůň</li> </ul> <p>Hrazda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• výmyk, toč vzad,vzepření vzklopmo -</li> </ul>

	<p>chlapci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sešiny, přešvihy, spád, vzepření, podmet, výmyk - dívky</li> </ul> <p>Kruhy :- houpání, obraty, shyby, seskoky, svisy, komíhání</p> <p>Sportovní hry</p> <p>Košíková:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobní obranný systém na polovině soupeře i na celém hřišti</li> <li>• útočné kombinace, jednoduchý útočný systém</li> <li>• rychlý protiútok</li> <li>• hra družstev</li> </ul> <p>Odbíjená:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdokonalování herních činností jednotlivce</li> <li>• herní kombinace, systémy</li> <li>• hra družstev na velké síti</li> </ul> <p>Florbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hra družstev</li> <li>• turnaj</li> </ul> <p>Kopaná:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hra družstev</li> </ul> <p>Softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zápasy družstev</li> </ul>
<p>pokrytí průřezových témat OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - SK</p>	
<p><b>přesahy do:</b> Bi (septima): Biologie člověka</p>	

#### SPORTOVNÍ TEORIE

výstupy	učivo
<p><b>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p> <p><b>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</b></p> <p><b>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p> <p><b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• historie a současnost vybraných sportovních odvětví</li> <li>• pravidla a rozhodování sportů</li> <li>• názvosloví v jednotlivých sportech</li> <li>• hygiena a bezpečnost při sportu</li> <li>• dopomoc a záchrana</li> <li>• komunikace a spolupráce, fair play hra, pěstování smyslu pro hru v kolektivu</li> <li>• měření výkonů</li> <li>• turistika - dokumentace z turistické akce; uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty</li> </ul>
<p>pokrytí průřezových témat MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - RMMD</p>	

**přesahy do:**  
Prg (septima): Grafika a animace

**OKTÁVA - DOTACE: 2 + 2, POVINNÝ**

**ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ**

výstupy	učivo
<p><b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></p> <p><b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></p> <p><b>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</b></p> <p><b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></p> <p><b>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</b></p> <p><b>posoudí kvalitu pohybové činnosti, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</b></p>	<p>Průpravná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• štafety s využitím náčiní a náradí, honičky, přeběhy, využití prvků běžecké abecedy</li> <li>• obratnostní, vytrvalostní a silová cvičení</li> <li>• zdokonalování a opakování pořadových cvičení ( nástupy, obraty...)</li> <li>• kondiční a estetická cvičení ( aerobik - dívky )</li> <li>• cvičení s náčiním ( švihadla, plné míče, tyče, malé činky )</li> <li>• cvičení na stanovištích</li> <li>• kruhový trénink</li> <li>• posilovací cvičení</li> </ul> <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdokonalování techniky běhu, speciální běžecká cvičení, nízký start z bloků</li> <li>• překážkový běh</li> <li>• štafety družstev</li> <li>• skok daleký k.c.</li> <li>• běh 60m,100m, 400m,800m,1500m, 3000m- chlapci - kontrola</li> <li>• hod míčkem, vrh koulí - kontrola</li> </ul> <p>Gymnastika</p> <p>Akrobacie :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotoul vzad se zášvihem, přemet stranou, pokus o přemet vpřed, stoj na rukou s dopomocí, stoj</li> <li>- kotoul, rovnovážná cvičení, krátké sestavy z probraných prvků</li> </ul> <p>Přeskok :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• roznožka a skrčka - bedna, koza, kůň</li> </ul> <p>Hrazda :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• výmyk, toč vzad,vzepření vzklopmo - chlapci</li> <li>• sešiny, přešvihy, spád, vzepření, podmet, výmyk - dívky</li> </ul> <p>Kruhy :- houpání, obraty, shyby, seskoky, svisy, komíhání</p> <p>Sportovní hry</p>

	<p>Košíková:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobní obranný systém na polovině soupeře i na celém hřišti</li> <li>• útočné kombinace, jednoduchý útočný systém</li> <li>• rychlý protiútok</li> <li>• hra družstev</li> </ul> <p>Odbíjená:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdokonalování herních činností jednotlivce</li> <li>• herní kombinace, systémy</li> <li>• hra družstev na velké síti</li> </ul> <p>Florbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hra družstev</li> <li>• turnaj</li> </ul> <p>Kopaná:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hra družstev</li> </ul> <p>Softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zápasy družstev</li> </ul>
<p>pokrytí průřezových témat OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - SRaSO , K , SODEŘP , SaSo</p>	
<p><b>přesahy do:</b> Bi (oktáva): Ekologie</p>	

#### SPORTOVNÍ TEORIE

výstupy	učivo
<p><b>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p> <p><b>spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</b></p> <p><b>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• historie a současnost vybraných sportovních odvětví</li> <li>• pravidla a rozhodování sportů</li> <li>• názvosloví v jednotlivých sportech</li> <li>• hygiena a bezpečnost při sportu</li> <li>• dopomoc a záchrana</li> <li>• komunikace a spolupráce, fair play hra, pěstování smyslu pro hru v kolektivu</li> <li>• měření výkonů</li> </ul>
<p>pokrytí průřezových témat MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - KČPPMS</p>	
<p><b>přesahy do:</b> M (oktáva): Pravděpodobnost</p>	