

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
<b>MÍČOVÉ HRÝ</b>	<b>7.</b>	<b>ŠULC MARTIN</b>

<b>Výstupy žáka ZŠ Chrudim, U Stadionu</b>	<b>Učivo – obsah</b>	<b>Mezipředmětové vztahy</b>	<b>Metody + formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály ad.</b>	<b>Poznámky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně.</li> <li>• Samostatně využívá osvojené relaxační techniky ke správnému dýchání, zvyšování pohyblivosti kloubů.</li> </ul>	Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení	PŘ	Ukázky, diskuse, popis denního režimu, cvičení v přírodě.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, vybírá si pro sebe vhodná cvičení.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posilování svalového aparátu.</li> <li>• Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu.</li> </ul>	PŘ	Ukázky, diskuse, použití literatury	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umí se pod vedením připravit před pohybovou činností a ukončit ji ve shodě s mírou zatěžování svalů při hlavní činnosti.</li> <li>• Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v závislosti s vlastním svalovým oslabením.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozcvička, strečink celého těla před zátěží, protažení namáhaných svalových skupin po zátěži - pod vedením učitele.</li> </ul>	PŘ	Ukázka, diskuse, použití literatury	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
<b>MÍČOVÉ HRY</b>	<b>7.</b>	<b>ŠULC MARTIN</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uplatňuje vhodné a bezpečné chování na známém i méně známém sportovišti, v přírodě, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svoji činnost.</li> <li>• Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování ve sportovním prostředí, vhodném oblečení a obuvi při pohybové aktivitě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu.</li> <li>• Zásady bezpečného zacházení s konkrétním sportovním náčiním.</li> <li>• Hygiena při TV.</li> </ul>	VO PŘ	Přednáška, diskuse	
<p>Zvládá osvojené pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her v soutěžích, při rekreačních činnostech. Snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry. Zná základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pohybové hry, závody družstev.</li> </ul>		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovládá přehazovanou s pravidly.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Přehazovaná - přehození míče přes síť, rychlá, přesná přihrávka, odehrání míče přes síť k soupeři ve výskoku (smeč), taktika, pohotovost.</li> </ul>		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
<b>MÍČOVÉ HRY</b>	<b>7.</b>	<b>ŠULC MARTIN</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Zná pravidla odbíjené a základní postavení hráčů. Zvládá hru v poli..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Odbíjená - správné držení míče, základní postoj, přihrávka obouruč vrchem, spodem ve dvojici, spodní podání. Odbití míče po podání.</li> </ul>		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zná základní pravidla košíkové.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Košíková - dribling pravou, levou rukou se slalomem, dvojtakt, obranný pohyb, střelba na koš.</li> </ul>		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zná základní pravidla fotbalu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fotbal - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace. Vedení míče, přihrávka vnitřním nártem, střelba na branku, kombinace založená na "přihraj a běž", standardní situace..</li> </ul>		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zná základní pravidla florbalu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Florbal - manipulace s florbalovou holí a míčkem, přihrávka a střelba, nacvik herních kombinací.</li> </ul>		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zná základní pravidla frisbee.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frisbee - chytání a házení talíře, přihrávky, průpravné hry, nacvičuje herní kombinace</li> </ul>		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Posoudí vlastní provedení pohybové činnosti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znalost a dodržování pravidel.</li> </ul>		Praktické předvedení, videonahrávka pohybu	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Naplňuje v podmínkách školy olympijské myšlenky, jedná v duchu fair play.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Účast na soutěžích, čestné jednání, pomoc handicapovaným.</li> </ul>	DĚ	Diskuse	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
<b>MÍČOVÉ HRY</b>	<b>7.</b>	<b>ŠULC MARTIN</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomáhá vytvářet taktiku, spolupracuje při vedení družstva k úspěchu.</li> <li>• Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže, turnaje, závody. Spolurozhoduje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Týmová hra dle pravidel.</li> <li>• Aktivní organizace.</li> </ul>		Ukázka, diskuse	
--	---	--	-----------------	--