

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY	9.	ŠULC MARTIN

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

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY	9.	ŠULC MARTIN

<ul style="list-style-type: none"> • Uplatňuje vhodné a bezpečné chování na známém i méně známém sportovišti, v přírodě, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svoji činnost. 	<ul style="list-style-type: none"> • Seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo školu. • Zásady bezpečného zacházení s konkrétním sportovním náčiním. 	VO PŘ	Přednáška, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> • Umí několik her, dovede je zorganizovat a samostatně řídit. • Snaží se o fair play jednání při hrách, má radost ze hry. • Zná základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry, závody družstev. 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá hru v poli a na síti - útok.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Odbíjená - přihrávka obouruč vrchem i spodem, vrchní i spodní podání, smeč, blokování na síti. 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> • Zná základní pravidla košíkové. 	<ul style="list-style-type: none"> • Košíková - dvojtakt, osobní obrana, útok, protiútok. 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> • Zná základní pravidla fotbalu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fotbal - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace. Činnosti brankáře, odebrání míče, útočné kombinace založené na přihrávce, standardní situace. 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> • Zná základní pravidla florbalu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Florbal - manipulace s florbalovou holí a míčkem, přihrávka a střelba. Zná herní kombinace, užívá základní pravidla hry. 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> • Zná základní pravidla frisbee. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frisbee - chytání a házení talíře, přihrávky, průpravné hry, herní kombinace, turnaj 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY	9.	ŠULC MARTIN

<ul style="list-style-type: none"> Zná základní pravidla softballu. 	<ul style="list-style-type: none"> Softball - házení, chytání míčku, nácvik odpalu a hry v poli. Průpravné hry, turnaj. 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> Zvládá základní dovednosti s míčem, základy obratnosti. 	<ul style="list-style-type: none"> Házená - uvolňování hráče bez míče, s míčem, přihrávka vrchní jednoruč, střelba na branku, obsazování hráče, utkání. 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> Umí zorganizovat jednoduchou soutěž, změřit a zapsat potřebné výkony. 	<ul style="list-style-type: none"> Atletika 	PŘ-anatomie FY	Praktická činnost, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku běhu 	<ul style="list-style-type: none"> Běh – běh na krátkou trať 60-100m, vytrvalý běh 800m, 1500m, běh v terénu; běžecká abeceda, technika běhu, rytmizace běhu, nízký a polovysoký start, startovní akcelerace 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku štafetové předávky 	<ul style="list-style-type: none"> Štafetový běh – technika předávky štafetového kolíku v běhu, zdokonalování štafetových předávek 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku překážkového běhu, rytmicky přeběhne překážky 	<ul style="list-style-type: none"> Překážkový běh – průpravná cvičení, zdokonalování překážkového běhu 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku skoku dalekého kročným nebo závěsným způsobem 	<ul style="list-style-type: none"> Skok daleký – průpravná cvičení, zdokonalování závěsného / kročného způsobu, skoky z prodlužovaného rozběhu 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku flopu 	<ul style="list-style-type: none"> Skok vysoký – průpravná cvičení, zdokonalování flopu, skoky z prodlužovaného rozběhu 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku držení tyče, skok z rozběhu do doskočiště 	<ul style="list-style-type: none"> Skok o tyči – průpravná cvičení, držení tyče, běh s tyčí, zasunutí tyče z klusu, skoky z rozběhu do doskočiště 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY	9.	ŠULC MARTIN

<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku hodu míčkem z rozběhu 	<ul style="list-style-type: none"> Hod míčkem – průpravná cvičení, hody z rozběhu 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku hodu oštěpem z rozběhu 	<ul style="list-style-type: none"> Hod oštěpem - průpravná cvičení, zdokonalování techniky hodu oštěpem z rozběhu 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku vrhu koulí ze sunu 	<ul style="list-style-type: none"> Vrh koulí - průpravná cvičení, vrh koulí ze sunu – zdokonalování techniky 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku hodu kladivem 	<ul style="list-style-type: none"> Hod kladivem - průpravná cvičení, zdokonalování hodu 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku hodu diskem s otočkou 	<ul style="list-style-type: none"> Hod diskem - průpravná cvičení, zdokonalování hodu diskem s otočkou 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku chůze 	<ul style="list-style-type: none"> Chůze - průpravná cvičení, technika chůze na různě dlouhou vzdálenost 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY	9.	ŠULC MARTIN

<ul style="list-style-type: none"> Dovede využívat gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla. Nacvičuje záchranu a pomoc. 	<ul style="list-style-type: none"> Gymnastika - kotoul vpřed, vzad, letmo. Stoj na ruce, přemet stranou (vlevo, vpravo), rondát, přemet vpřed. Akrobatická cvičení ve dvojicích i ve skupinkách. Akrobacie, cvičení na nářadí a s náčiním s odpovídající velikostí a hmotností. Přeskok - koza našší i nadél z můstku - roznožka, skrčka (i s oddáleným odrazem). Trampolína - skoky prosté, s pohyby dolních i horních končetin. Cvičení na hrazdě - podmet, vzpor na rukách, výmyk, toč jízdo, toč zad. Kruhy – houpání s obraty v předhupu, záhupu, svis vznesmo střemhlav. Kladina – chůze, obraty, náskok, seskok, sestava Šplh na tyči, na laně. 	PŘ-anatomie FY	Kontrolní činnost, praktické provedení	
<ul style="list-style-type: none"> Chápe bruslení jako vhodnou pohybovou činnost. 	<ul style="list-style-type: none"> Bruslení – zatáčení překládáním vpřed, jízda vzad, jízda na vytrvalost; nácvik jednoduché taneční sestavy 	FY	Praktické předvedení Videoprojekce	
<ul style="list-style-type: none"> Prohloubení adaptace na vodní prostředí. 	<ul style="list-style-type: none"> Plavání - zdokonalovací plavecká výuka. Rozvoj plavecké vytrvalosti, nácvik dalších plaveckých způsobů (znak, kraul). 	FY	Praktické předvedení	
<ul style="list-style-type: none"> Posoudí vlastní provedení pohybové činnosti. Pokusí se označit nedostatky a jejich možné příčiny. 	<ul style="list-style-type: none"> Sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znalost a dodržování pravidel. Samostatné označení nedostatků a jejich příčiny, snaha o jejich odstranění. 		Praktické předvedení, videonahrávka pohybu	
<ul style="list-style-type: none"> Naplňuje v podmínkách školy olympijské myšlenky, jedná v duchu fair play. 	<ul style="list-style-type: none"> Účast na soutěžích, čestné jednání, pomoc handicapovaným. 	DĚ	Diskuse	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY	9.	ŠULC MARTIN

<ul style="list-style-type: none"> • Pomáhá vytvářet taktiku, spolupracuje při vedení družstva k úspěchu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Týmová hra dle pravidel. • Aktivní organizace. 		Ukázka, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> • Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v hodinách TV (názvosloví osvojovaných činností). 		Ukázka	
<ul style="list-style-type: none"> • Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, diváka, rozhodčího, organizátora. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pravidla jednotlivých pohybových činností, jejich aplikace při hře. Organizace soutěží, rozhodčí. 		Ukázka, diskuse, použití odborné literatury, internetu	
<ul style="list-style-type: none"> • Sleduje a měří určené prvky pohybové činnosti, zapisuje a vyhodnocuje je. 	<ul style="list-style-type: none"> • Měření délky, výšky, rychlosti. Práce se stopkami a pásmem. Práce s výsledkovou listinou (čtení, doplňování dat apod.). 	MA, FY,INF	Ukázka	
<ul style="list-style-type: none"> • Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách, podílí se na jejich prezentaci. 	<ul style="list-style-type: none"> • Výsledková listina, graf; nástěnka, fotodokumentace. 	MA, FY,INF	Ukázka	