

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
MÍČOVÉ HRY	8.-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, 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. 	<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"> • 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	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
MÍČOVÉ HRY	8.-9.	ŠULC MARTIN

<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 obouřuč 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 i zónová 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, odebírání 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. 		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. 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
MÍČOVÉ HRY	8.-9.	ŠULC MARTIN

<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	
<ul style="list-style-type: none"> • Pomáhá vytvářet taktiku, spolupracuje při vedení družstva k úspěchu. • Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché soutěže, turnaje, závody. Spolurozhoduje. 	<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"> • Zpracuje zjištěná data a informace, podílí se na jejich prezentaci. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozpis jednotlivých zápasů, celkový výsledek zápasů, nástěnka, fotodokumentace. 	MA,INF	Ukázka	