

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
<b>SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY</b>	<b>6.</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-anatomie	Ukázky, diskuse, 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-anatomie	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-anatomie	Ukázka, diskuse, použití literatury	

volitelný předmět		ročník	zodpovídá	
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY		6.	ŠULC MARTIN	
<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	
<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 bez očního kontaktu s míčem, správný postoj při přihrávce, střelba na koš.</li> </ul>		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	

volitelný předmět		ročník	zodpovídá	
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY		6.	ŠULC MARTIN	
<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. Přihrávka vnitřní stranou nohy, zpracování míče stahováním, obsazování hráče s míčem a bez míče, 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.</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.</li> </ul>		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zná základní pravidla softballu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Softball - házení, chytání míčku, nácvik odpalu a hry v poli.</li> </ul>		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atletika</li> </ul>	PŘ-anatomie FY	Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zná základní startovní povely</li> <li>Zná správnou techniku běhu, nízkého a polovysokého startu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Běh – běh na krátkou trať 50-60m, vytrvalý běh 800m, 1500m, běh v terénu; běžecká abeceda, technika běhu, rytmizace běhu, nízký a polovysoký start, startovní akcelerace</li> </ul>		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zná správnou techniku štafetové předávky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Štafetový běh – technika předávky štafetového kolíku – na místě, v klusu, v běhu, výběh z polovysokého startu</li> </ul>		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zná správnou techniku překážkového běhu, rytmicky přeběhne nízké překážky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Překážkový běh – průpravná cvičení, obratnost na překážkách, rytmický přeběh malých překážek</li> </ul>		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
<b>SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY</b>	<b>6.</b>	<b>ŠULC MARTIN</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zná správnou techniku skoku dalekého kročným nebo závěsným způsobem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skok daleký – průpravná cvičení, nácvik závěsného / kročného způsobu</li> </ul>		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zná správnou techniku flopu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skok vysoký – průpravná cvičení, nácvik flopu</li> </ul>		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zná správnou techniku držení tyče, pokouší se o zavěšení na tyč</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skok o tyči – průpravná cvičení, držení tyče, zavěšení na tyč z vyvýšeného místa</li> </ul>		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zná správnou techniku hodů míčkem z krátkého rozběhu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hod míčkem – průpravná cvičení, úchop, držení míčku, technika hodů míčkem</li> </ul>		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zná správnou techniku hodů oštěpem z místa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hod oštěpem - průpravná cvičení, úchop, držení, nesení oštěpu, technika hodů oštěpem</li> </ul>		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zná správnou techniku vrhu koulí z místa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrh koulí - průpravná cvičení, vrh koulí z místa, nácvik sunu</li> </ul>		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák je seznámen s držím kladiva, nácvik s plným míčem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hod kladivem - průpravná cvičení, seznámení s držím, zášvihy na místě, odhody plného míče s poutkem</li> </ul>		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zná správnou techniku hodů diskem z místa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hod diskem - průpravná cvičení, držení disku, hody z místa s optimální rotací trupu</li> </ul>		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zná správnou techniku chůze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chůze - průpravná cvičení, technika chůze na různě dlouhou vzdálenost</li> </ul>		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
<b>SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY</b>	<b>6.</b>	<b>ŠULC MARTIN</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Zná pojmy z dané oblasti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnastika - kotoul vpřed, vzad + modifikace. Stoj na rukou se záchranou. Akrobacie, cvičení na nářadí a s náčiním s odpovídající velikostí a hmotností. Přeskok - koza našír - průpravná cvičení, roznožka, skrčka. Trampolína - skoky prosté, s pohyby dolních i horních končetin. Cvičení na hrazdě - náskok do vzporu, zákmihem seskok, podmet, výmyk odrazem obounož. Kladina – chůze, obraty</li> <li>Šplh na tyči.</li> </ul>	PŘ-anatomie FY	Kontrolní činnost, praktické provedení	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chápe bruslení jako vhodnou pohybovou činnost.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bruslení - jízda vpřed, zastavení "hokejové", změna směru jízdy.</li> </ul>	FY	Praktické předvedení Videoprojekce	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prohloubení adaptace na vodní prostředí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plavání - zdokonalovací plavecká výuka. Dýchání, splývavá poloha, potápění, lovení předmětů.</li> </ul>	FY	Praktické předvedení	
<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	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pomáhá vytvářet taktiku, spolupracuje při vedení družstva k úspěchu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Týmová hra dle pravidel.</li> </ul>		Ukázka, diskuse	