

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY	7.	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"> • 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 pod vedením 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"> • Rozcvička, strečink celého těla před zátěží, protažení namáhaných svalových skupin po zátěži - pod vedením učitele. 	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
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY	7.	ŠULC MARTIN

<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry, závody družstev. 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> • Zná pravidla odbíjené a základní postavení hráčů. Zvládá hru v poli.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Odbíjená - správné držení míče, základní postoj, přihrávka obouruč vrchem, spodem ve dvojici, spodní podání. Odbití míče po podání. 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> • Zná základní pravidla košíkové. 	<ul style="list-style-type: none"> • Košíková - dribling pravou, levou rukou se slalomem, dvojtakt, obranný pohyb, střelba na koš. 		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. Vedení míče, přihrávka vnitřním nártem, střelba na branku, kombinace založená na "přihraj a běž", 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, nácvik herních kombinací. 		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, nacvičuje herní kombinace 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY	7.	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 		Praktická činnost, rozhodování, kontrola znalosti pravidel	
<ul style="list-style-type: none"> Chápe význam atletiky jako vhodné přípravy pro jiné sporty. Zvládá úpravu jednotlivých sektorů 	<ul style="list-style-type: none"> Atletika 	PŘ FY	Praktická činnost, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku běhu, nízkého a polovysokého startu 	<ul style="list-style-type: none"> 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 		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, výběh z polovysokého startu, seběhávání štafetových příhrávek na úsecích 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku překážkového běhu, rytmicky přeběhne nízké překážky 	<ul style="list-style-type: none"> Překážkový běh – průpravná cvičení, obratnost na překážkách, rytmický přeběh překážek s důrazem na techniku 		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, nácvik 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, nácvik flopu, skoky z krátkého rozběhu 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku držení tyče, pokouší se o skok z krátkého rozběhu 	<ul style="list-style-type: none"> Skok o tyči – průpravná cvičení, držení tyče, běh s tyčí, zasunutí tyče z chůze, klusu, skoky z krátkého rozběhu 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	

volitelný předmět	ročník	zodpovídá
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY	7.	ŠULC MARTIN

<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku hodů míčkem z krátkého rozběhu 	<ul style="list-style-type: none"> Hod míčkem – průpravná cvičení, úchop, držení míčku, technika hodů míčkem z rozběhu 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku hodů oštěpem z krátkého rozběhu 	<ul style="list-style-type: none"> Hod oštěpem - průpravná cvičení, úchop, držení, nesení oštěpu, technika hodů oštěpem z krátkého 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 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Žák je seznámen s držetím kladiva, nácvik s plným míčem 	<ul style="list-style-type: none"> Hod kladivem - průpravná cvičení, seznámení s držetím, zášvihy na místě, násobené otočky, odhod z nášvihu 		Praktická činnost, ukázka, měření výkonů, diskuse	
<ul style="list-style-type: none"> Zná správnou techniku hodů diskem z místa 	<ul style="list-style-type: none"> Hod diskem - průpravná cvičení, držení disku, hody z místa s optimální rotací trupu, nácvik otočky 		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	7.	ŠULC MARTIN

<ul style="list-style-type: none"> Zvládá dopomoc a záchranu při osvojovaných cvičích. 	<ul style="list-style-type: none"> Gymnastika - kotoul vpřed, vzad, letmo. Stoj na rukou, přemet stranou (vlevo, vpravo). Akrobacie, cvičení na nářadí a s náčiním s odpovídající velikostí a hmotností. Přeskok - koza našíf z můstku - roznožka, skrčka. Trampolína - skoky prosté, s pohyby dolních i horních končetin. Cvičení na hrazdě - náskok do vzporu, zákmihem seskok, podmet, výmyk odrazem obounož, jednonož, přešvihem únožmo ve vzporu na rukách, zákmih v podkolení, podmet. Kruhy – houpání, seskok v záhupu, komíhání ve svisu. Kladina – chůze, obraty, nácvik náskoku, seskoku 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. 	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, dva plavecké způsoby, startovní skok z bloků. 	FY	Praktické předvedení	
<ul style="list-style-type: none"> Zvládá dovednosti na běžeckých a sjezdových lyžích. 	<ul style="list-style-type: none"> Lyžování - dle zájmu zákonných zástupců žáka škola zařizuje týdenní lyžařský kurz. Běžecké lyžování, lyžařská turistika. Sjezdové lyžování, jízda na vleku. Bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, péče o výzbroj a výstroj, dokumentace z pobytu. 	ZE, PŘ	Praktické předvedení, videoprojekce	

volitelný předmět		ročník	zodpovídá	
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – ATLETICKÉ TŘÍDY		7.	ŠULC MARTIN	
<ul style="list-style-type: none"> • Posoudí vlastní provedení pohybové činnosti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znalost a dodržování pravidel. 		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, odborná literatura	
<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. 		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, rozhodčího. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pravidla jednotlivých pohybových činností. 		Ukázka, diskuse	
<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	