

Název školy: Sportovní a podnikatelská střední škola, s.r.o.
Název vyučovacího předmětu: **Tělesná výchova**
Celková hodinová dotace: **8 hodin**
Platnost učební osnovy: **od 1.9.2025, počínaje 1. ročníkem**

Pojetí vyučovacího předmětu

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Výuka tělesné výchovy ve škole je základním programem pro osvojování si návyku a upevňování dříve nabytých pohybových dovedností. Umožňuje žákům, aby si uvědoměle kultivovali svůj pohybový projev a usilovali na základě teoretických poznatků a vlastních pohybových zkušeností o rozvoj zdravotně orientované zdatnosti. Cílem tohoto vzdělávání je, aby žáci aktivně vyhledávali příležitosti ke zdravotně vhodným aktivitám, průběžně pečovali o svou tělesnou zdatnost, ověřovali si získané vědomosti i účinnost osvojených pohybových činností a vnímali začleňování pohybových aktivit do svého denního režimu jako zcela přirozenou a nezbytnou součást zdravého životního stylu moderního člověka.

Charakteristika učiva

Předmět je zařazen do 1. - 4. ročníku v rozsahu 2 hodiny týdně. Tělesnou výchovu tvoří učivo potřebné k péči o zdraví, první pomoc, teoretické poznatky, průpravná, kondiční, relaxační a jiná cvičení, gymnastika, úpoly, atletika, pohybové a sportovní hry a netradiční sporty. Tělesná výchova má činnostní a aplikační charakter, a proto je propojována s ostatními předměty. Řadu informací, dovedností a návyků souvisejících obecně se zdravým životním stylem žák získává i v jiných předmětech. V tělesné výchově (a v dalších formách pohybových aktivit v režimu dne) jsou pak získané poznatky spojovány s konkrétními pohybovými činnostmi a žák si ověřuje jejich platnost. Opačně jsou dovednosti a návyky z tělesné výchovy přenášeny do denního režimu žáků ve škole, ale i mimo ni.

Směřování výuky v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Výuka směřuje k tomu, aby žáci dovedli:

- vnímat pohybovou aktivitu jako nedílnou součást tělesného a duševního zdraví;
- pojímat zdraví a tělesnou zdatnost jako hodnoty, které jsou nedělitelné a jsou potřebné ke kvalitnímu prožívání života;
- připravit a provádět tělesná cvičení a pohybové aktivity s cílem pozitivně působit na zdravotní stav organismu;
- pociťovat v tělovýchovném procesu určité sebeuspokojení;
- kontrolovat a ovládat své jednání v tělovýchovné činnosti;
- dosáhnout optimálního pohybového rozvoje v rámci svých možností;
- umět rozhodovat a vyhodnotit překonávání překážek, volit alternativy;
- umět se vyrovnávat s jednostrannou fyzickou a duševní zátěží;
- racionálně jednat v situacích osobního a veřejného ohrožení.

Výukové strategie (pojetí výuky)

Vzdělávání v tělesné výchově zdůrazňuje roli žáka jako aktivního činitele. Respektuje výrazné pohybové a výkonnostní rozdíly dané vývojovými a pohlavními odlišnostmi, dosavadními pohybovými zkušenostmi a zájmy žáků. Umožňuje diferencovat žáky nejen podle pohlaví, ale i podle jejich výkonnosti a zájmu v rámci třídy i skupiny. Tělesná výchova je realizována ve vyučovacím předmětu, sportovních kurzech, sportovních dnech a jiných organizačních formách a podle možností a podmínek (materiální podmínky, zájmy žáků, klimatické podmínky, podíl chlapců a dívek, zdravotně oslabení žáci apod.)

Důraz je kladen na bezpečnost žáků, hygienickou nezávadnost prostředí, estetičnost a účelnost.

Hodnocení výsledků žáků

Klasifikace žáků vychází z klasifikačního řádu školy. Hodnocení a klasifikace žáků je chápána jako součást výchovného působení vytváření vztahu k tělesné výchově a sportu jako celoživotní potřeb. Žák je zásadně hodnocen za změnu ve vlastním výkonu nebo dovednosti, i snahu o tuto změnu, za zvládnutí konkrétního dílčího úkolu, za zájem o tělesnou výchovu a sport, za aktivitu a vztah k pohybu, za snahu prakticky využívat osvojené pohybové činnosti v denním režimu. Testy probíhají v průběhu školního roku z jednotlivých sportovních disciplín.

Přínos k rozvoji klíčových kompetencí

Výuka je zaměřena především na péči o zdraví a bezpečnosti zdraví při jakékoli pohybové činnosti. Předmět tělesná výchova rozvíjí znalosti a dovednosti žáků, které jsou potřebné pro odpovědný přístup k vlastnímu tělu a zdraví. Žáci jsou vedeni k tomu, aby se pohybovým činnostem věnovali i ve svém volném čase, aby je chápali jako prostředek relaxace a nápravy negativních důsledků vysokého pracovního zatížení.

Kompetence k učení

Žáci by měli být schopni:

- vyjadřovat se přiměřenou odbornou terminologií;
- vyvozovat a interpretovat závěry na základě pozorovaných dějů.

Kompetence k řešení problémů

Žáci by měli být schopni:

- adaptovat se na měnící podmínky;
- vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;
- volit prostředky a způsoby vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve.

Komunikativní kompetence

Žáci by měli být schopni:

- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

Personální a sociální kompetence

Žáci by měli být schopni:

- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;
- aktivně se zapojovat do týmové práce;
- přijímat rady i kritiku;
- aktivně se podílet na životě skupiny;
- respektuje názor druhých;
- uzná vlastní chyby;
- spoluvytváří pravidla ve skupině a dodržuje je.

Digitální kompetence

V rámci oblasti tělesné výchovy rozvíjíme digitální kompetence žáků tím, že:

- vedeme žáky k používání digitálních technologií k monitorování a analýze tělesné aktivity, včetně sledování výkonů a záznamu tělesných parametrů;
- umožníme žákům využívat digitální nástroje k organizaci a vyhodnocování pohybových aktivit a jejich výsledků;
- podporujeme využívání aplikací a online zdrojů k plánování a realizaci pohybových programů zaměřených na zlepšení kondice a zdraví.

Učební předmět tělesná výchova přispívá k aplikaci zejména následujících průřezových témat:

Občan v demokratické společnosti:

- rozvoj korektního myšlení;
- úcta k člověku a boj proti xenofobii;
- úcta k hodnotám;
- rozvoj schopnosti vyhledávat informace a pracovat s nimi;
- rozvoj komunikačních a interpersonálních kompetencí...

Člověk a svět práce

- vyhledávání a posuzování informací o profesních záležitostech;
- verbální a neverbální komunikace v oblasti tělesné výchovy a sportu;
- komunikace s potenciálními klienty...

Mezipředmětové vztahy

- dějepis;
- cizí jazyky;
- psychologie;
- základy společenských věd;
- výpočetní technika.

Rozpis učiva – 1. ročník, tělesná výchova

Výsledky vzdělávání a kompetence	Tematické celky	Hod. dotace
Žák: <ul style="list-style-type: none">- registruje význam přípravy organismu (zahřátí a protažení) před pohybovou činností i významu péče o tělo, (strečink, relaxace, zásady hygieny) po skončení pohybové činnosti.	1. Teoretické poznatky <ul style="list-style-type: none">- zásady přípravy organismu před pohybovou činností a její ukončení;- zátěž a odpočinek;- plnění BOZP.	6
Žák: <ul style="list-style-type: none">- prokáže úroveň své tělesné zdatnosti s pomocí standardizovaných testových baterií.	2. Testování tělesné zdatnosti <ul style="list-style-type: none">- vstupní motorické testy.	4
Žák: <ul style="list-style-type: none">- rozvíjí svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a koordinaci;- rozliší správné a vadné držení těla;- ovlivní správné držení vlastního těla;- použije prevenci před nemocemi pohybového aparátu.	3. Tělesná cvičení <ul style="list-style-type: none">- kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační.	10
Žák: <ul style="list-style-type: none">- volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti, přizpůsobuje je klimatickým podmínkám;- zvládá správnou techniku běhu a startů;- rozlišuje vhodnost použití jednotlivých druhů startů podle délky trati;- použije rychlostní a vytrvalostní schopnosti při testování;- dokáže spojit rozběh s odrazem;- dokáže technicky správně provést skok do dálky.	4. Atletika <ul style="list-style-type: none">- nízké a středně vysoké starty;- běhy – rychlý, vytrvalý;- skok do dálky.	8
Žák: <ul style="list-style-type: none">- demonstruje technicky správně kotoul vpřed a vzad;- aplikuje tyto dovednosti na obměny kotoulu vpřed a vzad – kotoul letmo, dokáže bezpečně provést stoj na rukou u stěny, ve volném prostoru s dopomocí;- zvládá základy přemetu stranou, přeskok přes zvýšené nářadí - bez odrazového můstku i s ním;- provádí dopomoc jiným žákům při přeskoku.	5. Gymnastika <ul style="list-style-type: none">- všeobecně pohybově rozvíjející cvičení;- koordinace, síla, rychlost, vytrvalost a pohyblivost;- akrobatické prvky – kotoul vpřed a jeho obměny, kotoul vzad, stoj na rukou, přemet stranou (dívky), váha předklonmo;- přeskok přes zvýšené nářadí.	8
Žák: <ul style="list-style-type: none">- (odbíjená) technicky správně odbíjí míč obouruč vrchem, obouruč spodem, podává míč spodem;- (kopaná) technicky správně ovládá míč	6. Sportovní hry <ul style="list-style-type: none">- odbíjená (zejména dívky) – herní činnosti jednotlivce;- kopaná a sálová kopaná (zejména chlapci) – herní činnosti	20

<p>nohou, používá různé způsoby přihrávek a kopů;</p> <ul style="list-style-type: none"> - zpracovává míč; - (košíková) technicky správně ovládá míč, driblí; - používá různé způsoby přihrávek; - ovládá střelbu na koš z různých míst a vzdáleností z místa i z pohybu; - používá základy dvojtaktu; - (pro všechny hry) dokáže použít získané dovednosti v herních situacích, rozlišuje správné postavení hráče v poli a chápe jeho význam na dané pozici; - aplikuje pravidla hry. 	<p>jednotlivce, hra;</p> <ul style="list-style-type: none"> - košíková – herní činnosti jednotlivce; - florbal – herní činnosti; - základy netradičních sportovních her – softball, florbal. 	
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (netradiční hry) používá základní náčiní specifické pro danou hru; - definuje základní pravidla hry; - dovede se zapojit do organizace turnajů a soutěží a dokáže zpracovat jednoduchou dokumentaci; - kultivuje tělesné a pohybové projevy, vnímá krásu pohybu; - dovede o pohybových činnostech diskutovat, analyzovat je a hodnotit; - používá motorické testy a zná jejich vyhodnocování; - dokáže sladit pohyb s hudbou; - zapojí se do kolektivního zápolení; - ovládá drobné soutěživé aktivity; - vysvětlí jejich pravidla; - provádí základní styly v plavání; - provádí pravidla záchrany tonoucího; - bruslí; - dokáže hrát squash. 	<p>7. Ostatní pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> - drobné sportovní hry; - úpoly; - fitness – centra; - bruslení; - plavání; - squash. 	<p>16</p>

Rozpis učiva – 2. ročník, tělesná výchova

Výsledky vzdělávání a kompetence	Tematické celky	Hod. dotace
Žák: <ul style="list-style-type: none">- volí vhodné pohybové činnosti pro rozvoj jednotlivých pohybových předpokladů;- chápe význam pojmů aktivní zdraví a zdravý životní styl a dokáže stanovit, které pohybové činnosti jsou zdraví prospěšné a které jsou zdraví škodlivé;- vysvětlí význam hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v různém prostředí a různých podmínkách.	1. Teoretické poznatky <ul style="list-style-type: none">- základní pohybové činnosti rozvíjející rychlostní, silové, vytrvalostní a pohybové předpoklady;- pojem aktivní zdraví;- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech;- plnění BOZP.	6
Žák: <ul style="list-style-type: none">- prokáže úroveň své tělesné zdatnosti s pomocí standardizovaných testových baterií;- porovná své výsledky s tabulkovými hodnotami, s výsledky jiných žáků a se svými výsledky z předchozího roku.	2. Testování tělesné zdatnosti <ul style="list-style-type: none">- průběžné motorické testy.	6
Žák: <ul style="list-style-type: none">- dokáže rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a koordinaci;- rozliší správné a vadné držení těla;- dokáže správně ovlivnit držení vlastního těla;- ovlivní význam protahovacích a posilovacích cvičení pro správné držení těla a prevenci před nemocemi pohybového aparátu.	3. Tělesná cvičení <ul style="list-style-type: none">- kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační.	8
Žák: <ul style="list-style-type: none">- demonstruje správnou techniku běhu (dýchání, práce nohou a paží);- uplatňuje zásady sportovního tréninku s cílem vylepšit své výkony z prvního ročníku (rychlé a vytrvalostní běhy, skok do dálky).	4. Atletika <ul style="list-style-type: none">- zdokonalování techniky běhu;- běhy – rychlé z nízkého startu, vytrvalostní z vysokého startu;- skok do dálky.	8
<ul style="list-style-type: none">- použije základní akrobatické cviky naučené v prvním ročníku ve zdokonalené formě;- dokáže spojit akrobatické cviky v jednoduché akrobatické řady;- ovládá správnou techniku výmky, přešvihů únožmo a seskoku odskokem;- provádí dopomoc při cvičení na hrazdě a uplatňuje osvojené způsoby přeskočení přes zvýšené nářadí, bezpečně překonává překážku roznožným i skrčným způsobem.	5. Gymnastika <ul style="list-style-type: none">- všeobecně pohybově rozvíjející cvičení, zejména protahovací a posilovací;- akrobatické prvky, akrobatické řady;- cvičení na hrazdě (výmky, přešvih únožmo, seskok);- přeskok přes zvýšené nářadí;- cvičení na kruzích.	12
Žák: <ul style="list-style-type: none">- (odbíjená) odbíjí míč obouruč spodem i vrchem;	6. Sportovní hry <ul style="list-style-type: none">- odbíjená (zejména dívky) – zdokonalování herních činností	14

<ul style="list-style-type: none"> - podává míč spodem i vrchem; - dokáže se rychle přemístit a vykrýt prostor; - (kopaná) ovládá míč nohou; - dokáže se rychle přemístit, uvolnit se a nalézt vhodný prostor pro hru; - ovládá různé techniky střelby na bránu; - uplatňuje obranný (osobní a zónová obrana) a útočný (postupný útok, rychlý protiútok) systém hry; - aplikuje systém „přihrej a běž“; - (košíková) ovládá míč, dokáže použít dvojtakt při hře; - dokáže se rychle přemístit, uvolnit se bez míče i s míčem a nalézt si vhodný prostor pro hru, uplatňuje obranný (osobní a zónová obrana) a útočný (postupný útok, rychlý protiútok) systém hry; - ovládá systém „hod' a běž“; - (pro všechny hry) dokáže použít získané dovednosti a znalosti ohledně herních systémů v herních situacích; - rozpozná základní chyby a provinění proti pravidlům dané hry. 	<p>jednotlivce, nácvik herních systémů;</p> <ul style="list-style-type: none"> - kopaná a sálová kopaná (chlapci) – zdokonalování herních činností jednotlivce, nácvik herních systémů; - košíková – zdokonalování herních činností jednotlivce, nácvik herních systémů; - florbal – herní činnosti; - netradiční sportovní hry – softball, badminton, líný tenis. 	
<ul style="list-style-type: none"> - (netradiční hry) dokáže použít získané dovednosti; - se zapojí do kolektivního zápolení; - ovládá drobné soutěživé aktivity a dovede vysvětlit jejich pravidla; - provádí základní styly v plavání; - bruslí; - dokáže hrát squash. 	<p>7. Ostatní pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> - drobné sportovní hry; - úpoly; - fitness – centra; - bruslení; - squash. 	14

Rozpis učiva – 3. ročník, tělesná výchova		
Výsledky vzdělávání a kompetence	Tematické celky	Hod. dotace
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - používá zásady fair play; - potlačí projevy negativních emocí spojených se sportem; - vysvětlí pojem doping a uvede příklady z praxe; - uvede možné následky používání podpůrných látek; - rozliší míru škodlivosti vlivu alkoholu, tabáku a drog na pohybovou výkonnost a tělesnou zdatnost. 	<p>1. Teoretické poznatky</p> <ul style="list-style-type: none"> - fair play jednání, sportovní diváctví; - rozdíly mezi rekreačním, výkonnostním a vrcholovým sportem; - negativní jevy ve sportu; - plnění BOZP. 	4
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prokáže úroveň své tělesné zdatnosti s pomocí standardizovaných testových baterií; - porovná své výsledky s tabulkovými hodnotami, s výsledky jiných žáků a se svými výsledky z předchozího roku. 	<p>2. Testování tělesné zdatnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - průběžné motorické testy. 	6
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje zásady sportovního tréninku s cílem vylepšit své výkony z předchozích ročníků (rychlé a vytrvalostní běhy, skoky, hody, vrhy). 	<p>3. Tělesná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační. 	2
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokáže přizpůsobit běh podmínkám daného terénu; - používá vhodnou výstroj pro běh v různých klimatických podmínkách. 	<p>4. Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - běhy – rychlé z nízkého startu, vytrvalostní z vysokého startu; - skok do dálky; - vytrvalostní běh v terénu. 	10
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstruje základní akrobatické cviky naučené v předchozích ročnících ve zdokonalené formě; - dokáže spojit akrobatické cviky ve složitější akrobatické řady s využitím doplňujících cviků (obraty, skoky a poskoky); - zvládá správnou techniku cviků na hrazdě a přeskoku přes zvýšené nářadí, osvojené v předchozích ročnících; - využívá své dovednosti v náročnějších podmínkách (výška hrazdy, výška nářadí, vzdálenost odrazového můstku); - zvládá rovnovážná cvičení a chůzi po kladině; - poskytuje dopomoc při činnostech, kde hrozí nebezpečí úrazu. 	<p>5. Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - protahovací, posilovací a relaxační cvičení; - akrobatické prvky, akrobatické řady; - cvičení na hrazdě (opakování); - přeskok přes zvýšené nářadí; - cvičení na kruzích; - šplh (tyč, lano); - rytmická cvičení s obručemi – dívky; - cvičení na kladině – dívky. 	12

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívá získaných dovedností a vědomostí při hře (odbíjená, kopaná, košíková, netradiční sporty); - odstraňuje své nedostatky; - komunikuje při sportovních hrách; - dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii. 	<p>6. Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - odbíjená (zejména dívky) – hra, rozhodování, organizace turnaje; - kopaná (chlapci) – hra, rozhodování, organizace turnaje; - košíková – hra, rozhodování; - florbal – hra, rozhodování; - netradiční sportovní hry – softball, badminton, líný tenis, rozhodování. 	<p>16</p>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dovede se zapojit do organizace turnajů a soutěží a zpracuje jednoduchou dokumentaci; - ovládá pravidla hry; - dokáže rozhodovat, zapisovat a sledovat výkony jednotlivců nebo týmu. 	<p>7. Ostatní pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> - drobné sportovní hry; - úpoly; - fines – centra; - bruslení; - plavání; - squash. 	<p>16</p>

Rozpis učiva – 4. ročník, tělesná výchova

Výsledky vzdělávání a kompetence	Tematické celky	Hod. dotace
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">- popíše úlohu státu a místní samosprávy při ochraně zdraví a životů obyvatel;- dovede rozpoznat hrozící nebezpečí a na ně reaguje;- prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným;- dokáže vyhledat potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu, dovede o nich diskutovat, analyzovat je a hodnotit;- ovládá pohybové činnosti (zejména kondiční, kompenzační a relaxační) pro zdraví;- ovládá kompenzační cvičení k vlastní regeneraci, a to zejména vzhledem k požadavkům budoucího povolání;- uplatňuje osvojené způsoby relaxace.	<p>1. Teoretické poznatky</p> <ul style="list-style-type: none">- oblast zdraví a pohybu;- význam pohybu pro zdraví;- prostředky ke všeobecnému rozvoji, k regeneraci, kompenzaci a relaxaci;- plnění BOZP.	4
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">- prokáže úroveň své tělesné zdatnosti s pomocí standardizovaných testových baterií;- porovná své výsledky s tabulkovými hodnotami, s výsledky jiných žáků a se svými výsledky z předchozího roku.	<p>2. Testování tělesné zdatnosti</p> <ul style="list-style-type: none">- průběžné motorické testy.	6
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">- uplatňuje zásady sportovního tréninku s cílem vylepšit své výkony z předchozích ročníků (rychlé a vytrvalostní běhy, skoky, hody, vrhy);- uplatňuje zásady přípravy organismu před pohybovou činností a zásady uklidnění organismu po skončení pohybové činnosti.	<p>3. Tělesná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none">- kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační.	4
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">- využívá vhodné protahovací a posilovací cviky pro zvyšování své tělesné zdatnosti a pro kompenzaci nevhodných pohybových návyků a nevhodné pracovní zátěže.	<p>4. Atletika</p> <ul style="list-style-type: none">- běhy;- skoky;- hody, vrhy.	6
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">- vylepšuje své výkony při cvičení všeho druhu (akrobacie, cvičení na hrazdě a na kruzích, přeskok, šplh).	<p>5. Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none">- protahovací, posilovací, relaxační, kondiční, koordinační a kompenzační cvičení;- akrobatické prvky;- cvičení na hrazdě;- přeskok přes zvýšené nářadí;- cvičení na kruzích.	10

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokáže se v souladu s pravidly zapojit do jakékoli prováděné herní činnosti v rámci osvojené hry; - uplatňuje techniku a základy taktiky dané hry, participuje na týmových herních činnostech družstva; - vyhledává kolektivní sporty s vědomím jejich pozitivního působení na psychiku člověka. 	<p>6. Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - odbíjená, kopaná, košíková, florbal– hra, rozhodování; - netradiční sportovní hry – softball, ringo, frisbee, badminton, líný tenis, rozhodování. 	<p>18</p>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dovede se zapojit do organizace turnajů a soutěží a zpracuje jednoduchou dokumentaci; - dokáže připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem; - rozhoduje, zapisuje a sleduje výkony jednotlivců, nebo týmu. 	<p>7. Ostatní pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> - drobné sportovní hry; - úpoly; - fitness centra; - bruslení; - plavání; - squash. 	<p>16</p>

Rozpis učiva – kurzy, tělesná výchova

Výsledky vzdělávání a kompetence	Tematické celky	Hod. dotace
<ul style="list-style-type: none">- dokáže se orientovat v daném prostředí, zhodnocuje nástrahy vyplývající z charakteru tohoto prostředí (změny počasí, značení turistických tras apod.);- chová se v přírodě ekologicky;- respektuje příkazy ochránců přírody;- rozliší stupeň závažnosti poranění při pobytu v přírodě, v lehčích případech dokáže poskytnout první pomoc, vyvozuje nutnost přivolání rychlé zdravotnické pomoci;- posoudí technický stav používané výzbroje a pravidelně provádí základní údržbu;- dokáže se orientovat pomocí mapy a buzoly v neznámém prostředí;- ovládá pravidla silničního provozu a v každé situaci se podle nich chová, dbá vlastní bezpečnosti a bezpečnosti ostatních účastníků silničního provozu;- spolupracuje s ostatními účastníky kurzu;- ochrání sebe v nebezpečných situacích;- aktivně se zapojuje do všech organizovaných činností (hry v terénu, netradiční hry atd.);- ovládá pravidla orientačního běhu a absolvuje závod v daném terénu;- aplikuje vodácká pravidla do praxe;- kombinuje teoretické a praktické zkušenosti na vodě;- analyzuje terén;- dokáže se orientovat v horském prostředí, zhodnocuje nástrahy vyplývající z charakteru horského prostředí (časté změny počasí, značení horského terénu, ochrana před teplotními vlivy apod.);- chová se v přírodě ekologicky;- respektuje příkazy horské služby, dokáže se s ní v případě nouze spojit;- rozliší stupeň závažnosti poranění při pobytu v horském prostředí, v lehčích případech dokáže poskytnout první pomoc;	Sportovně turistické kurzy <ul style="list-style-type: none">- seznámení se s prostředím, ve kterém se kurz odehrává, chování při pobytu v tomto prostředí, zásady ekologického chování, výzbroj, výstroj;- pěší turistika;- cykloturistika;- vodní turistika;- lyžařský výcvikový kurz;- seznámení se s horským prostředím, chování při pobytu v horském prostředí, výzbroj, výstroj, základy techniky sjezdového lyžování;- výcvik na sjezdových lyžích;- výcvik na snowboardu (pro zájemce);- výcvik na běžeckých lyžích (pro zájemce).	1 týden

<ul style="list-style-type: none">- posoudí technický stav lyžařské výzbroje a pravidelně provádí základní údržbu;- bezpečně manipuluje s výzbrojí (přenášení, nazouvání);- dokáže se pohybovat s lyžemi na nohou (provede obrat, ovládá chůzi, skluz a výstup do svahu);- zvládne sjezd šikmo svahem, v základním postoji a plynule navazuje odšlapování ke svahu;- ovládá zasavení na bezpečném místě;- dokáže bezpečně nastoupit a vystoupit z různých druhů lanovek (poma, kotva, sedačková lanovka);- provede dlouhý a střední oblouk, s přihlédnutím k technické vyspělosti lyžaře (oblouk v pluhu, s paralelním vedením lyží);- zvládne jízdu v různém terénu a sněhu (hluboký sníh, těžký sníh, namrzlý povrch, terénní nerovnosti);- pozná chybně a správně prováděné činnosti, analyzuje a zhodnotí kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu;- nepřeceňuje vlastní síly a schopnosti;- (výcvik na snowboardu) – bezpečně manipuluje s výzbrojí;- zvládá základní techniku stoje, skluzu, zastavení, obratu a zatáčení na snowboardu;- dokáže nastoupit, vyjet a vystoupit z lanovky;- analyzuje kvalitu výkonu;- (výcvik na běžeckých lyžích) – dokáže připravit výzbroj na výcvik, dokáže se pohybovat s lyžemi na nohou (chůze, obrat, skluz, výstup do svahu, sjezd).		
---	--	--