

Kompetence (učivo)	Učivo – obsah	Mezipředmětové vztahy	Pozn.	Termín
<p>- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>- sleduje určité prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <p>- dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem</p> <p>- aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</p> <p>- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p>	<p><u>Atletika</u> Běžecská abeceda, technika běhu, startovní povely, nízký start, polovysoký start, běh štafetový, vytrvalostní běhy v přírodě, kondiční cvičení v terénu, sportovní hry v přírodě</p> <p>Běhy krátké - 60 m, 250 m Běhy vytrvalostní - dívky 800 m a 1500 m, chlapci 1500 m a 3000 m Skok daleký Skok vysoký (flop, nůžky) Hod kriketovým míčkem (granátem) Vrh koulí</p> <p><u>Gymnastika</u> Návosloví a povely Akrobatická příprava: zpevňovací, odrazová, doskoková, rotační, podporová a rovnovážná</p> <p>Akrobacie - kotoul vpřed, kotoul vzad, kotoul vpřed roznožmo, kotoul vzad skrčmo, stoj na ruce, stoj na hlavě, přemet stranou Přeskok – roznožka, skrčka Kruhy – komhání, visy, houpání Malá trampolína – skoky přímé a s rotací vpřed Šplh na tyči s přírazem – technika, měření výkonu Šplh na laně s přírazem - technika rytmická, kondiční a akrobatická gymnastika Úpoly - střežové postoje, pády</p> <p><u>Sportovní hry</u> Fotbal – fotbalová abeceda, vedení míče, přihrávání, zpracování, střelba, obsazování hráče, činnost brankáře Florbal – driblink, vedení míče, přihrávání, zpracování, střelba, vhazování, činnost brankáře Vybíjená – přihrávky, hod míčem na cíl, nácvik rychlosti a postřehu, nácvik souhry Basketbal – driblink – změna poloh, přihrávání, střelba (z místa, z pohybu – dvojtakt), clonění, streetball Přehazovaná – přehazování, přihrávky, podání Volejbal – odbití spodem a vrchem, podání, nahrávka na smeč → herní kombinace, hra, pravidla, fair-play, příprava na celoroční soutěže</p>			<p>průběžně září až červen</p>

	<p><u>Kondiční cvičení</u> Kruhový trénink Testování tělesné zdatnosti Pohybové hry na rozvoj rychlosti, síly a vytrvalosti Strečink Dechová, kompenzační a uvolňovací cvičení</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech Význam pohybu pro zdraví</p>			
--	--	--	--	--

- Celoroční příprava na okrsková, okresní a případně vyšší kola sportovních soutěží (atletika, fotbal, florbal, vybíjená, basketbal)
- Turistika a pohyb v přírodě – lyžařský kurz
- V průběhu roku možné lední bruslení, in-line bruslení, plavání, posilovna aj.