

3.6.1 Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Výuka tělesné výchovy je zaměřena na získání základních návyků pro celoživotní aktivní ochranu zdraví tělesným cvičením. V návaznosti na vyučovací předmět Základy společenských věd zdůrazňuje spojitost mezi zdravím a duševní a sociální pohodou, které jsou nedílnou součástí lidského života. Vede také studenty k uvědomění si vlastní zodpovědnosti za zdraví, bezpečnost a kvalitu životního prostředí. Využívá rovněž poznatky z vyučovacího předmětu "Biologie" a "Fyzika", které se zde prakticky aplikují na jednotlivých pohybových činnostech za předpokladu chápání principů fungování z hlediska vnitřní stavby a biomechaniky lidského organismu.

Současně je vnímání pohybové činnosti prezentováno i jako individuální umělecký, emoční a společenský prožitek. Neopomenutelný je i aspekt poznávání historie i současnosti společenského a sportovního života např. v souvislosti s olympijskou myšlenkou a zásadami fair-play.

Nezbytnou součástí výuky je důraz na bezpečnost a úrazovou prevenci při pohybových činnostech a předcházení různým rizikům, ale i řešení možných následků (první pomoc, principy chování a ochrany zdraví při mimořádných událostech).

Časové a organizační vymezení předmětu

Výuka tělesné výchovy v období mimo zimní měsíce probíhá na venkovním hřišti s širokými možnostmi využití především pro kolektivní sporty (kopaná, házená, basketbal, volejbal, apod.) a atletiku. Během zimního období je k dispozici tělocvična (vhodná zejména pro basketbal, volejbal, florbal a sportovní gymnastiku) a posilovna vybavená náradím a náčiním pro kondiční cvičení. Průběžně jsou podle zájmu studentů a finančních možností školy do výuky zařazovány i vyučovací jednotky plavání.

Ve všech ročnících probíhá výuka v rozsahu dvou hodin týdně odděleně pro hochy a dívky. V případě nízkého počtu chlapců (dívek) v jedné třídě může v jednotlivých ročnících docházet ke slučování více skupin z důvodů lepšího využití kapacity sportovišť.

Mimo rámec školní výuky jsou zařazovány i tréninkové jednotky a účast na soutěžích mezi školami v rámci Asociace školních sportovních klubů. Tradičními soutěžemi bývají obvykle atletická olympiáda, vánoční florbalový turnaj a letní turnaj v míčových hrách, které umožňují používat a porovnávat výkonnost studentů v rámci školy.

Kromě jednodenních akcí škola organizuje i akce vícedenní. Zpravidla v prvním ročníku je pro studenty připraven lyžařský a snowboardový kurz a obvykle ve třetím ročníku sportovní kurz se zaměřením na cykloturistiku a vodní turistiku.

Zabezpečení výuky žáků mimořádně nadaných

Hlavním cílem při zabezpečení výuky mimořádně nadaných žáků je zajištění jejich motivace a dalšího rozvoje. V rámci výuky je podpora zaměřena na individuální přístup například formou zadávání nadstavbových prvků. Žáci jsou vedeni k zájmu o účast na školních soutěžích, ale i v zaměření na určité sportovní odvětví mimo školu v rámci sportovních oddílů. Mimo vyučovací hodiny je nabízena i možnost všeobecně zaměřeného sportovního kroužku.

Zabezpečení žáků se speciálními vzdělávacími potřebami

U žáků se zdravotním postižením je v závislosti na doporučení odborných lékařů možné částečné zapojení do běžné výuky. Žák je zapojen do aktivit, které jej přílišně nezatěžují a umožňují mu rozvíjet své pohybové dovednosti. Žák si může na doporučení pedagogů sám rozhodovat o volbě vhodných aktivit nebo odpočinku během výuky.

Obdobně bude zajištěna i výuka žáků zdravotně znevýhodněných a v obou případech bude při hodnocení zohledňováno jejich znevýhodnění. Výuka má u těchto žáků spíše motivační ráz.

Klíčové kompetence

1. Kompetence k učení

- pro vykonání pohybových úkolů vyhledává vhodné způsoby, metody a strategie
- rozvíjí pohybovou aktivitu cíleně i mimo vyučování
- užívá odborné termíny – názvosloví při pořadových cvičeních, názvosloví obecně užívané při jednotlivých sportech, má přehled o struktuře soutěží sportovních svazů
- samostatně pozoruje a zkouší jednotlivé pohybové dovednosti během výuky i v multimédiích, ze kterých rovněž získává aktuální informace z oblasti sportu nejen v blízkém okolí, ale i ve světě
- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu

2. Kompetence k řešení problémů

- k řešení problémů využívá vlastního úsudku a předchozí zkušenosti
- je schopen zorganizovat soutěže na úrovni třídy nebo školy
- reaguje na vzniklé situace nejen podle naučeného schématu, ale vytváří i nové – kreativní - varianty řešení
- kriticky hodnotí a domýšlí důsledky vlastního rozhodnutí při řešení problémů s ohledem na zdraví svoje i svých spolužáků

3. Kompetence komunikativní

- je schopen vyjádřit se výstižně, srozumitelně a kultivovaně při komunikaci během sportovního výkonu, ať už se jedná o komunikaci s učitelem nebo spolupráci ve skupině
- vhodně reaguje na rady a připomínky učitele
- zná význam signálů, zvuků a gest učitele v pozici rozhodčího nebo trenéra, na které adekvátně reaguje

4. Kompetence sociální a personální

- spolupracuje s ostatními na dosažení společného cíle (vstřelení branky, vyřešení zadaného problému)
- akceptuje roli v týmu, která je mu přidělena, a snaží se přispět k co nejlepšímu společnému výsledku
- prokazuje respekt nejen učiteli, ale i ostatním členům skupiny, třebaže jsou v roli sportovních protivníků
- rozvíjí svoji zdravou sebedůvěru a koriguje své jednání směrem, který jej naplňuje a přispívá k pocitu sebeúcty

5. Kompetence občanské

- má na mysli nejen své vlastní cíle a hodnoty, ale chápe i situaci ostatních
- proti nepřiměřenému psychickému i fyzickému zacházení a útlaku aktivně vystupuje
- ctí obecně přijímané principy (zákony, školní řád, bezpečnostní pokyny, společenské normy,...) ve škole i mimo ni
- rozhoduje a chová se zodpovědně při organizaci sportovních aktivit, v krizových situacích ohrožujících zdraví a život člověka

6. Kompetence pracovní

- bezpečně a šetrně používá materiální vybavení a zařízení, přičemž dodržuje vymezená pravidla
- **přizpůsobuje se i v změnách nebo obměněných pracovních podmínkách**

7. Kompetenci digitální

- ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, využívá je při školní práci i při zapojení do veřejného života; jejich použití nastavuje a mění podle vývoje dostupných možností a vlastních potřeb

- získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu
- vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;
- navrhuje prostřednictvím digitálních technologií taková řešení, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie; dokáže si poradit s technickými problémy
- vyrovnává se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje různé aspekty života jedince, společnosti a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;
- předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | Předmět: Ročník: | TĚLESNÁ VÝCHOVA KVINTA / 1. ROČNÍK | | | | |
| | TÉMA: | ŠKOLNÍ VÝSTUP – STUDENT: | UČIVO: | PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY: | FORMY A METODY VÝUKY: | EVALUAČNÍ NÁSTROJ: |
| 1. | ORGANIZACE POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ A JEJICH BEZPEČNOST | <ul style="list-style-type: none"> organizuje si samostatně svůj pohybový režim v souladu se svými pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové aktivitě i mimo vyučování chápe a respektuje pokyny vyučujících zaměřené např. na prevenci úrazů vyhodnocuje samostatně možnosti ohrožení zdraví v různých podmínkách a při různých činnostech zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky,...) užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta a signály rozhodčího, označení náradí a náčiní, názvy cviků, prvků a poloh těla apod.) respektuje pravidla osvojovaných sportů sleduje dlouhodobě nebo podle pokynů krátkodobě sportovní výsledky | <ul style="list-style-type: none"> Organizační pokyny Bezpečnost v TV Režim pohybových aktivit Pravidla sportů Organizace sportovních akcí | ZSV Bi OSV MV | Roz AO Prax Vy Fix | Fix |
| 2. | PŘÍPRAVA A HODNOCENÍ PRŮBĚHU POHYBOVÉ AKTIVITY | <ul style="list-style-type: none"> umí změřit srdeční frekvenci vyhodnocuje získané údaje a podle nich upravuje míru pohybové aktivity ovládá základní způsoby rozvoje pohybové soustavy a nápravy svalových dysbalancí zná základní cviky pro přípravu jednotlivých svalových partií dovede se samostatně připravit pro různou pohybovou činnost (rozcvičení) výběrem vhodných cviků aplikují poznatky z jiných předmětů na pohybovou činnost (znalost mechanismů fungování organismu) | <ul style="list-style-type: none"> Průpravná cvičení Kondiční a kompenzační cvičení Vyhodnocení zátěže a kvality provedení pohybové činnosti Korekce zátěže a provedení pohybové činnosti | Bi OSV MV | Roz AO Prax Vy INT Fix | Fix Praktická cvičení |
| 3. | ATLETIKA | <ul style="list-style-type: none"> zná základy techniky jednotlivých atletických činností při běhu vychází z techniky osvojené nácvikem atletické abecedy absolvuje běhy na 60, 200, 400 a 800 m (1000 | <ul style="list-style-type: none"> Atletika Běhy | F Bi OSV MV | Roz Dem Vy Fix Průpravná cvičení a hry | Fix Praktická činnost Školní atletická olympiáda |

| | | | | | | |
|----|----------------------|--|---|---|---|---|
| | | <p><i>m) a běh v terénu po dobu 20 minut</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • prakticky ovládá princip štafetové předávky • umí si rozměřit rozběh a korigovat ho v dalších pokusech na základě informací od rozhodčího • ovládá techniku skoku dalekého závěsným způsobem • ovládá základy skoku vysokého zádočným stylem (flopem) • ovládá techniku vrhu koule se sunem případně i s otočkou | <p><i>Skok daleký</i></p> <p><i>Skok vysoký</i></p> <p><i>Hody</i></p> | | | |
| 4. | SPORTOVNÍ HRY | <ul style="list-style-type: none"> • chápe význam her pro rozvoj herních dovedností, rozvoj týmového myšlení a improvizace • chápe a respektuje herní role (brankář, obránce, útočník,...) a funkce (hráč, kapitán, rozhodčí, divák, časoměřič, zapisovatel atd.) • zná základní pravidla sportovních her • stručně popíše původ jednotlivých her • má základní přehled v soutěžní struktuře a dokáže posoudit kvalitu světových i domácích družstev • chápe význam základních gest rozhodčích a řídí se jimi • ovládá individuální herní činnosti, používá obranné i útočné kombinace a vhodně vybírá obranný a útočný systém hry • ovládá základy herních obranných i útočných systémů • ovládá a používá herní kombinace založené na přihrávání a přebíhání, křížení, uvolnění s míčem i bez míče • osvojuje si střelbu z místa i z pohybu • při činnosti brankáře dokáže chytat a vyrážet střely, vykopávat (vyhazovat) míč a zakládat protiútok • přizpůsobuje způsob hry své roli v týmu (útočník, obránce, brankář) | <ul style="list-style-type: none"> • Házená • Fotbal • Basketbal • Volejbal • Florbal • (průběžně jsou zařazovány moderní a netradiční hry např. softball, trangelball apod.) | <p><i>F</i></p> <p><i>Bi</i></p> <p><i>OSV</i></p> <p><i>MV</i></p> | <p>Roz</p> <p>Dem</p> <p>Vy</p> <p>Fix</p> <p>Průpravná cvičení a hry</p> | <p>Fix</p> <p>Praktická činnost</p> <p>Školní turanje</p> |
| 5. | SPORTOVNÍ GYMNASTIKA | <ul style="list-style-type: none"> • dokáže samostatně sestavit a zacvičit povinné prvky v sestavě • ovládá základní pravidla a rozlišuje mezi velkou, střední a malou chybou v provedení • umí poskytnout pomoc spolužákovi při cvičení různých prvků • zacvičí dvě řady složené minimálně z povinných prvků (kotoul vpřed nebo vzad, kotoul vzad do stoje na rukou, libovolná váha, stoj na hlavě nebo na rukou, přemet stranou) s bonifikací při | <ul style="list-style-type: none"> • Sportovní gymnastika <p><i>Prostná</i></p> | <p><i>F</i></p> <p><i>Bi</i></p> <p><i>OSV</i></p> <p><i>MV</i></p> | <p>Roz</p> <p>Dem</p> <p>Vy</p> <p>Fix</p> <p>Průpravná cvičení a hry</p> | <p><i>Fix</i></p> <p><i>Praktická činnost</i></p> |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------|-------------------------|--------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> provedení přemetu vpřed nebo salta vpřed předvede povinnou sestavu (komíhání, svis vznesmo a střemhlav, průvlek do svisu vzadu, tahem zpět do přednosu), překot roznožmo(snožmo) vybere si jeden ze skoků přes bednu naděl(koza u dívek)- skrčka a roznožka s bonifikací za přemet vpřed nebo schylku zacvičí sestavu nebo její část podle vlastní úvahy v závislosti na osvojených dovednostech a bude ohodnocen podle stupně obtížnosti (výmyk, přešvih únožmo, přehmat souruč, toč jízdo vpřed, přehmat, přešvih, podmet, seskok odkmihem vzad)s bonifikací za vzepření vzklopmo ovládá techniku šplhu na tyči a na laně vytvoří vlastní sestavu ze dvou řad a povinných prvků – skok do vzporu dřepmo (nebo z rozběhu bočně do stoje zánožného), rovnovážný postoj, „čertík“, „nůžkový skok“, obrat ve výponu, seskok přednožmo roznožný („štika“) | <p>Kruhy (hoši)</p> <p>Přeskok</p> <p>Hrazda</p> <p>Šplh (tyč a lano)</p> <p>Kladina (dívký)</p> | | | |
| 6. | KONDIČNÍ A ESTETICKÉ FORMY CVIČENÍ (DÍVKY) | <ul style="list-style-type: none"> s porozuměním používají názvy cviků přizpůsobují zátěž úměrně svým věkovým, výkonnostním, pohybovým a zdravotním potřebám samostatně vypracují přípravu na cvičební jednotku a předcvičují podle ní ostatním zařazují do cvičení estetické (např. taneční) prvky využívají cvičení bez pomůcek i s pomůckami (gymball, činky, gumy apod.) cíleně zaměřují kondiční cvičení na posílení vytrvalosti a posilování tzv. problémových partií s i bez náčiní a na posilovacích strojích | <ul style="list-style-type: none"> Aerobic (dívký) Cvičení s hudbou (dívký) | F Bi OSV MV | Roz Dem Vy Fix | Fix Praktická činnost |
| 7. | KONDIČNÍ CVIČENÍ (HOŠI) | <ul style="list-style-type: none"> využívají strukturovaně vyučovací jednotku (warm up, protažení, posilování, protažení) pro posilování jednotlivých svalových partií a nápravu svalových dysbalancí uvědomují si rozdíl mezi kondičním (fitness) a soutěžním posilováním (bodybuilding) přizpůsobují zátěž a skladbu cviků úměrně svým věkovým, výkonnostním, pohybovým a zdravotním potřebám | <ul style="list-style-type: none"> Silový víceboj (hoši) | F Bi OSV MV | Roz Dem Vy Fix | Fix Praktická činnost |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | Předmět: Ročník: | TĚLESNÁ VÝCHOVA SEXTA / 2. ROČNÍK | | | | |
| | TÉMA: | ŠKOLNÍ VÝSTUP – STUDENT: | UČIVO: | PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY: | FORMY A METODY VÝUKY: | EVALUAČNÍ NÁSTROJ: |
| 1. | ORGANIZACE POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ A JEJICH BEZPEČNOST | <ul style="list-style-type: none"> organizuje si samostatně svůj pohybový režim v souladu se svými pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové aktivitě i mimo vyučování chápe a respektuje pokyny vyučujících zaměřené např. na prevenci úrazů vyhodnocuje samostatně možnosti ohrožení zdraví v různých podmínkách a při různých činnostech zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické podmínky,...) užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta a signály rozhodčího, označení náradí a náčiní, názvy cviků, prvků a poloh těla apod.) respektuje pravidla osvojovaných sportů sleduje dlouhodobě nebo podle pokynů krátkodobě sportovní výsledky | <ul style="list-style-type: none"> Organizační pokyny Bezpečnost v TV Režim pohybových aktivit Pravidla sportů Organizace sportovních akcí | ZSV Bi OSV MV | Roz AO Prax Vy Fix | Fix |
| 2. | PŘÍPRAVA HODNOCENÍ PRŮBĚHU POHYBOVÉ AKTIVITY | <ul style="list-style-type: none"> umí změřit srdeční frekvenci vyhodnocuje získané údaje a podle nich upravuje míru pohybové aktivity ovládá základní způsoby rozvoje pohybové soustavy a nápravy svalových dysbalancí zná základní cviky pro přípravu jednotlivých svalových partií dovede se samostatně připravit pro různou pohybovou činnost (rozcvičení) výběrem vhodných cviků aplikují poznatky z jiných předmětů na pohybovou činnost (znalost mechanismů fungování organismu) | <ul style="list-style-type: none"> Průpravná cvičení Kondiční a kompenzační cvičení Vyhodnocení zátěže a kvality provedení pohybové činnosti Korekce zátěže a provedení pohybové činnosti | Bi OSV MV | Roz AO Prax Vy INT Fix | Fix Praktická cvičení |
| 3. | ATLETIKA | <ul style="list-style-type: none"> zná základy techniky jednotlivých atletických činností při běhu vychází z techniky osvojené nácvikem atletické abecedy absolvaluje běhy na 60, 200, 400 a 800 m | <ul style="list-style-type: none"> Atletika Běhy | F Bi OSV MV | Roz Dem Vy Fix Průpravná cvičení a | Fix Praktická činnost Školní atletická olympiáda |

| | | | | | | |
|----|----------------------|--|---|----------------------|--|--|
| | | <p>(1000 m) a běh v terénu po dobu 20 minut</p> <ul style="list-style-type: none"> • prakticky ovládá princip štafetové předávky • umí si rozměřit rozběh a korigovat ho v dalších pokusech na základě informací od rozhodčího • ovládá techniku skoku dalekého závěsným způsobem • ovládá základy skoku vysokého zádočným stylem (flopem) • ovládá techniku vrhu koulí se sunem případně i s otočkou | <p>Skok daleký</p> <p>Skok vysoký</p> <p>Hody</p> | | hry | |
| 4. | SPORTOVNÍ HRY | <ul style="list-style-type: none"> • chápe význam her pro rozvoj herních dovedností, rozvoj týmového myšlení a improvizace • chápe a respektuje herní role (brankář, obránce, útočník,...) a funkce (hráč, kapitán, rozhodčí, divák, časoměřič, zapisovatel atd.) • zná základní pravidla sportovních her • stručně popíše původ jednotlivých her • má základní přehled v soutěžní struktuře a dokáže posoudit kvalitu světových i domácích družstev • chápe význam základních gest rozhodčích a řídí se jimi • ovládá individuální herní činnosti, používá obranné i útočné kombinace a vhodně vybírá obranný a útočný systém hry • ovládá základy herních obranných i útočných systémů • ovládá a používá herní kombinace založené na přihrávání a přebíhání, křížení, uvolnění s míčem i bez míče • osvojuje si střelbu z místa i z pohybu • při činnosti brankáře dokáže chytat a vyrážet střely, vykopávat (vyhazovat) míč a zakládat protiútok • přizpůsobuje způsob hry své roli v týmu (útočník, obránce, brankář) | <ul style="list-style-type: none"> • Házená • Fotbal • Basketbal • Volejbal • Florbal • (průběžně jsou zařazovány moderní a netradiční hry např. softball, trangelball apod.) | F Bi OSV MV | Roz Dem Vy Fix Průpravná cvičení a hry | Fix Praktická činnost Školní turanje |
| 5. | SPORTOVNÍ GYMNASTIKA | <ul style="list-style-type: none"> • dokáže samostatně sestavit a zacvičit povinné prvky v sestavě • ovládá základní pravidla a rozlišuje mezi velkou, střední a malou chybou v provedení • umí poskytnout dopomoc spolužákovi při cvičení různých prvků • zacvičí dvě řady složené minimálně z povinných prvků (kotoul vpřed nebo vzad, | <ul style="list-style-type: none"> • Sportovní gymnastika <p>Prostná</p> <p>Kruhy (hoši)</p> <p>Přeskok</p> | F Bi OSV MV | Roz Dem Vy Fix Průpravná cvičení a hry | Fix Praktická činnost |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|---|
| | | <p><i>libovolná váha, stoj na hlavě, přemet stranou)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>předvede povinnou sestavu (komihání, svis vznesmo a střemhlav, průvlek do svisu vzadu, tahem zpět do svisu vznesmo, sešín)</i> • <i>vybere si jeden ze skoků přes kozu (skrčka nebo roznožka)</i> • <i>zacvičí sestavu nebo její část podle vlastní úvahy v závislosti na osvojených dovednostech a bude ohodnocen podle stupně obtížnosti (výmyk, přešvih únožmo, přehmat souruč, toč jízmo vpřed, přehmat, přešvih, odkmihem seskok vzad)</i> • <i>ovládá techniku šplhu na tyči</i> • <i>vytvoří vlastní sestavu ze dvou řad a povinných prvků – skok do vzporu dřepmo (nebo z rozběhu bočně do stoje zánožného), rovnovážný postoj, „čertík“, „nůžkový skok“, obrat ve výponu, seskok přednožmo roznožný („štika“)</i> | <p><i>Hrazda</i></p> <p><i>Šplh (tyč a lano)</i></p> <p><i>Kladina (dívky)</i></p> | | | |
| 6. | KONDIČNÍ A ESTETICKÉ FORMY CVIČENÍ (DÍVKY) | <ul style="list-style-type: none"> • <i>s porozuměním používají názvy cviků</i> • <i>přizpůsobují zátěž úměrně svým věkovým, výkonnostním, pohybovým a zdravotním potřebám</i> • <i>samostatně vypracují přípravu na cvičební jednotku a předcvičují podle ní ostatním</i> • <i>zařazují do cvičení estetické (např. taneční) prvky</i> • <i>využívají cvičení bez pomůcek i s pomůckami (gymball, činky, gumy apod.)</i> • <i>cíleně zaměřují kondiční cvičení na posílení vytrvalosti a posilování tzv. problémových partií s i bez náčiní a na posilovacích strojích</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Aerobic (dívky) • Cvičení s hudbou (dívky) | <p><i>F</i></p> <p><i>Bi</i></p> <p><i>OSV</i></p> <p><i>MV</i></p> | <p>Roz</p> <p>Dem</p> <p>Vy</p> <p>Fix</p> | <p><i>Fix</i></p> <p><i>Praktická činnost</i></p> |
| 7. | KONDIČNÍ CVIČENÍ (HOŠI) | <ul style="list-style-type: none"> • <i>využívají strukturovaně vyučovací jednotku (warm up, protažení, posilování, protažení) pro posilování jednotlivých svalových partií a nápravu svalových dysbalancí</i> • <i>uvědomují si rozdíl mezi kondičním (fitness) a soutěžním posilováním (bodybuilding)</i> • <i>přizpůsobují zátěž a skladbu cviků úměrně svým věkovým, výkonnostním, pohybovým a zdravotním potřebám</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Silový víceboj (hoši) | <p><i>F</i></p> <p><i>Bi</i></p> <p><i>OSV</i></p> <p><i>MV</i></p> | <p>Roz</p> <p>Dem</p> <p>Vy</p> <p>Fix</p> | <p><i>Fix</i></p> <p><i>Praktická činnost</i></p> |