

## Dodatek k ŠVP ZV č. 3

### Název školního vzdělávacího programu:

### Klíč k vědění – školní vzdělávací program pro základní vzdělávání

**Škola:** Základní škola Pardubice – Dubina, E. Košťála 870

**Ředitelka školy:** Mgr. Bc. Ludmila Kozáková

**Koordinátor ŠVP ZV:** Mgr. Jana Kvačková – 1.stupeň, Mgr. Ivana Rozinková – II. stupeň

**Platnost dokumentu:** od 1. 9. 2013

Dodatek k ŠVP ZV č. 3 byl projednán školskou radou dne 22. 8. 2013.

V Pardubicích dne 22. 8. 2013

**razítko školy**

.....

Mgr. Bc. Ludmila Kozáková, ředitelka školy

Tímto dodatkem se upravuje školní vzdělávací program ZŠ Klíč k vědění ve znění platných dodatků od 1. 9. 2013 takto:

- 1) V učebním plánu 2. stupně se snižuje počet vyučovacích hodin neязыkových volitelných předmětů v 7., 8. a 9. ročníku o 2 hodiny.
- 2) V učebním plánu 2. stupně se nově zařazují vyučovacím předměty německý a ruský jazyk v 7., 8. a 9. ročníku v hodinové dotaci 2 hodiny.
- 3) V poznámkách k učebnímu plánu se ruší sdělení: „Další cizí jazyk si mohou zvolit žáci 7. ročníků.“
- 4) Do poznámek k učebnímu plánu se u dalších cizích jazyků doplňuje sdělení: „Žáci v 7. ročnících si povinně vyberou jeden z těchto vyučovacích předmětů: německý jazyk, ruský jazyk, tak aby byl odlišný od cizího jazyka, kterému se již učí.“
- 5) Do poznámek k učebnímu plánu se k dalším cizím jazykům doplňuje sdělení: „Ve školním roce 2013/14 si žáci v 8. ročnících, kteří si dosud nevybrali další cizí jazyk, povinně vyberou z těchto vyučovacích předmětů: anglický jazyk, německý jazyk, ruský jazyk, tak aby byl odlišný od cizího jazyka, kterému se již učí. Povinnost vybrat si jeden z nabízených dalších cizích jazyků se ve školním roce 2013/14 netýká žáků 9. ročníků.“
- 6) Učební plán a přehled volitelných předmětů se mění takto:



**UČEBNÍ PLÁN – 2. stupeň, 6. – 9. ročník**

VYUČOVACÍ PŘEDMĚT	6.	7.	8.	9.	Celkem	z toho DČD <sup>1)</sup>
ČESKÝ JAZYK A LITERATURA	5	4	4	4	<b>17</b>	2
ANGLICKÝ JAZYK	3	3	3	3	<b>12</b>	
NĚMECKÝ JAZYK, RUSKÝ JAZYK		2	2	2	<b>6</b>	6
MATEMATIKA	5	4	4	4	<b>17</b>	2
INFORMATIKA	1		1	1	<b>3</b>	2
DĚJEPIS	2	2	2	2	<b>8</b>	1
VÝCHOVA K OBČANSTVÍ	1	1	1	1	<b>4</b>	
FYZIKA	2	2	2	2	<b>8</b>	2
CHEMIE			2	2	<b>4</b>	
PŘÍRODOPIS	2	2	2	1	<b>7</b>	1
ZEMĚPIS	2	2	2	1	<b>7</b>	2
HUDEBNÍ VÝCHOVA	1	1	1	1	<b>4</b>	
VÝTVARNÁ VÝCHOVA	2	2	1	1	<b>6</b>	
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	2			<b>3</b>	1
TĚLESNÁ VÝCHOVA	2	2	2	2	<b>8</b>	
SVĚT PRÁCE	1	1	1	1	<b>4</b>	1
VOLITELNÉ PŘEDMĚTY			1	3	<b>4</b>	4
CELKEM	30	30	31	31	<b>122</b>	24

1) – disponibilní časová dotace

**VOLITELNÉ PŘEDMĚTY – 2. stupeň, 6. – 9. ročník**

PŘEDMĚTY	6.	7.	8.	9.	Celkem
Cvičení z českého jazyka			1	1	<b>2</b>
Zajímavá matematika			1	1	<b>2</b>
Zdravé vaření				1	<b>1</b>
Seminář z českého jazyka				1	<b>1</b>
Seminář z matematiky				1	<b>1</b>
Celkem na žáka			1	3	<b>4</b>



- 7) Pro devátý ročník ve školním roce 2013/14 platí následující učební plán a přehled volitelných předmětů:

**UČEBNÍ PLÁN – 2. stupeň, 9. ročník, školní rok 2013/14**

VYUČOVACÍ PŘEDMĚT	6.	7.	8.	9.	Celkem	z toho DČD <sup>1)</sup>
ČESKÝ JAZYK A LITERATURA	5	4	4	4	17	2
ANGLICKÝ JAZYK	3	3	3	3	12	
MATEMATIKA	5	5	4	4	17	2
INFORMATIKA	1		1	1	3	2
DĚJEPIS	2	2	2	2	8	1
VÝCHOVA K OBČANSTVÍ	1	1	1	1	4	
FYZIKA	2	2	2	2	8	2
CHEMIE			2	2	4	
PŘÍRODOPIS	2	2	2	1	7	1
ZEMĚPIS	2	2	2	1	7	2
HUDEBNÍ VÝCHOVA	1	1	1	1	4	
VÝTVARNÁ VÝCHOVA	2	2	1	1	6	
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	2			3	1
TĚLESNÁ VÝCHOVA	2	2	2	2	8	
SVĚT PRÁCE	1	1	1	1	4	1
VOLITELNÉ PŘEDMĚTY/ DALŠÍ CIZÍ JAZYK		2	3	5	9	10
CELKEM	30	30	31	31	122	24

**VOLITELNÉ PŘEDMĚTY – 2. stupeň, 9. ročník, školní rok 2013/14**

PŘEDMĚTY	6.	7.	8.	9.	Celkem
Cvičení z českého jazyka			1	1	2
Zajímavá matematika			1	1	2
Německý jazyk		2	2	2	6
Seminář z matematiky				1	1
Seminář z českého jazyka				1	1
Konverzace v anglickém jazyce		1	1	1	3
Člověk a příroda		1	1	1	3
Zdravé vaření				1	1
Celkem		2	3	5	10



- 8) Pro osmý ročník ve školním roce 2013/14 platí následující učební plán a přehled volitelných předmětů:

**UČEBNÍ PLÁN – 2. stupeň, 8. ročník školní rok 2013/14, 9. ročník, školní rok 2014/15**

VYUČOVACÍ PŘEDMĚT	6.	7.	8.	9.	Celkem	z toho DČD <sup>1)</sup>
ČESKÝ JAZYK A LITERATURA	5	4	4	4	<b>17</b>	2
ANGLICKÝ JAZYK	3	3	3	3	<b>12</b>	
RUSKÝ JAZYK			3*	3*	<b>6</b>	6
NĚMECKÝ JAZYK		2	2	2	<b>6</b>	6
MATEMATIKA	5	4	4	4	<b>17</b>	2
INFORMATIKA	1		1	1	<b>3</b>	2
DĚJEPIS	2	2	2	2	<b>8</b>	1
VÝCHOVA K OBČANSTVÍ	1	1	1	1	<b>4</b>	
FYZIKA	2	2	2	2	<b>8</b>	2
CHEMIE			2	2	<b>4</b>	
PŘÍRODOPIS	2	2	2	1	<b>7</b>	1
ZEMĚPIS	2	2	2	1	<b>7</b>	2
HUDEBNÍ VÝCHOVA	1	1	1	1	<b>4</b>	
VÝTVARNÁ VÝCHOVA	2	2	1	1	<b>6</b>	
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	2			<b>3</b>	1
TĚLESNÁ VÝCHOVA	2	2	2	2	<b>8</b>	
SVĚT PRÁCE	1	1	1	1	<b>4</b>	1
VOLITELNÉ PŘEDMĚTY		2	1/0*	3/2*	<b>4</b>	4
CELKEM	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>122</b>	<b>24</b>

**VOLITELNÉ PŘEDMĚTY – 2. stupeň, 8. ročník školní rok 2013/14, 9. ročník, školní rok 2014/15**

PŘEDMĚTY	6.	7.	8.	9.	Celkem
Seminář z českého jazyka				1	<b>1</b>
Seminář z matematiky				1	<b>1</b>
Zdravé vaření				1	<b>1</b>
Sportovní hry		1	1	1	<b>3</b>
Celkem		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

\* - označená časová dotace žáků, kteří si v 7. ročníku nevybrali druhý cizí jazyk.

- 9) Jednotlivé části učebních osnov vyučovacích předmětů se ruší, mění nebo doplňují takto:

Všechny změny a úpravy byly provedeny podle Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání (verze platná od 1. 9. 2013) – doloženo úpravami v jednotlivých předmětech.



**ŠVP ZV Základní školy Pardubice - Dubina, Erno Košťála 870 " Klíč k vědění",  
1. 9. 2013/3**

RVP ZV Základní vzdělávání

"Vědění je poklad - klíčem k němu je škola."

## Učební osnovy předmětu

Doplňující vzdělávací obor

### Sportovní hry

7. ročník	8. ročník	9. ročník
0+1	0+1	0+1

#### Charakteristika předmětu

Charakteristika vyučovacího předmětu

Tento vyučovací předmět je určen pro žáky, kteří výuku dalšího cizího jazyka zahájili již ve školním roce 2012/2013 (podrobněji viz Učební plán pro osmý ročník Dodatku k ŠVP č. 3).

Volitelný předmět je vyučován v 7. - 9. ročníku v časové dotaci 1 disponibilní hodina týdně. Výuka probíhá převážně v tělocvičně, za pěkného počasí na hřišti, v lese, dle sportu na ledové ploše, stezce pro cyklisty a pod.

Cílem je získat kladný vztah k pohybovým aktivitám, vytvářet návyky zdravého životního stylu. Dále pak usilujeme o zlepšení fyzické zdatnosti. Chápeme význam spolupráce při kolektivních sportech a dodržování pravidel a jednání v duchu fair-play.



Základními metodami výuky je výklad, názorná ukázka pohybové aktivity a procvičování (individuální, skupinové).

Úzké mezipředmětové vztahy nalezneme k přírodopisu (zapojení svalových skupin, aerobní a anaerobní dýchání, atd.), hudební výchově (cvičení s hudbou - jóga, aerobik), občanské výchově (nutnost kooperace při kolektivních sportech).

Dětem se zájmem o sport a nadaným sportovcům doporučujeme zapojení do specializovaných kroužků a sportovních klubů.

### Výchovné a vzdělávací strategie

#### Kompetence k učení:

- vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty,
- podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle,
- učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti,
- vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, - uplatňujeme individuální přístup k žákovi,
- při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace.

#### Kompetence k řešení problémů:

- podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů,
- ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají, - podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů.

#### Kompetence komunikativní:

- klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace,
  - netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování,
  - podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií.
  - vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti.
- vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play".

#### Kompetence sociální a personální:

- volíme formy práce, které pojímají různorodý kolektiv třídy, - učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce,
- podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují,
- netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu,



- učíme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a v jiných pohybových aktivitách.

#### Kompetence občanské:

- netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže), - netolerujeme nekamarádké chování a odmítnutí požadované pomoci, - vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví a k ochraně životního prostředí.

#### Kompetence pracovní:

- vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci,
- při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí,
- měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky.
- důsledně učíme žáky dodržovat, organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí.

## 7. ročník

0+1 týdně,

### Poučení o bezpečnosti

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> seznámí se s obsahem výuky a se zásadami bezpečnosti a chování při sportu používá základní pojmy označující nářadí a náčiní	
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznámí se s obsahem výuky a se zásadami bezpečnosti a chování při sportu</li> <li>• používá základní pojmy označující nářadí a náčiní</li> </ul>	

### Míčové hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seznámí se s pravidly jednotlivých míčových her</li> <li>• zvládá základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>• procvičí si základy herních systémů</li> <li>• zvolí taktiku hry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vybíjená</li> <li>- přehazovaná</li> <li>- volejbal</li> <li>- basketbal</li> <li>- fotbal</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznámí se s pravidly jednotlivých míčových her</li> <li>• zvládá základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>• procvičí si základy herních systémů</li> <li>• zvolí taktiku hry</li> </ul>	



## Gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá osvojené názvosloví cvičence</li> <li>• předvede základní cviky na jednotlivých nářadích nebo s náčiním</li> <li>• zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při cvicích na nářadí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- akrobacie</li> <li>- kruhy</li> <li>- přeskok přes kozu</li> <li>- hrazda</li> <li>- švihadla, obruče, tyče, lavičky, overbaly- trampolínka</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá osvojené názvosloví cvičence</li> <li>• předvede základní cviky na jednotlivých nářadích nebo s náčiním</li> <li>• zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při cvicích na nářadí</li> </ul>	

## Atletika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seznámí se s atletickou přípravou a technikou jednotlivé disciplíny</li> <li>• objasní význam běžecké abecedy</li> <li>• popíše základní pravidla atletických soutěží</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- běhy (60 m, 600 m, 800 m, štafetový)</li> <li>- skoky (daleký, vysoký)</li> <li>- hody (kriketovým míčkem, granátem)</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznámí se s atletickou přípravou a technikou jednotlivé disciplíny</li> <li>• objasní význam běžecké abecedy</li> <li>• popíše základní pravidla atletických soutěží</li> </ul>	

## Kondiční cvičení

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vysvětlí zásady posilování</li> <li>• vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, vytrvalosti a obratnosti (v závislosti na věku cvičence)</li> <li>• uvědomuje si správné zapojení jednotlivých svalových partií při posilování</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aerobik</li> <li>- jóga</li> <li>- posilování</li> <li>- šplh (tyč)</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vysvětlí zásady posilování</li> <li>• vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, vytrvalosti a obratnosti (v závislosti na věku cvičence)</li> <li>• uvědomuje si správné zapojení jednotlivých svalových partií při posilování</li> </ul>	

## Atypické sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vysvětlí základní pravidla vybraných atypických sportovních her</li> <li>• předvede herní činnosti jednotlivce a základy herních systémů</li> <li>• aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře</li> <li>• uvědomuje se význam kolektivních her a hraje v duchu fair-play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ringo</li> <li>- florbal</li> <li>- softbal</li> <li>- fresbee</li> </ul>





Kritéria hodnocení
<ul style="list-style-type: none"> <li>vysvětlí základní pravidla vybraných atypických sportovních her</li> <li>předvede herní činnosti jednotlivce a základy herních systémů</li> <li>aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře</li> <li>uvědomuje se význam kolektivních her a hraje v duchu fair-play</li> </ul>

## Soutěžní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>seznámí se s řadou soutěžních her vedoucích ke zlepšení průpravné činnosti dané pohybové aktivity</li> </ul>	- obratnostní, vytrvalostní, rychlostní, postřehové, paměťové
Kritéria hodnocení	
<ul style="list-style-type: none"> <li>seznámí se s řadou soutěžních her vedoucích ke zlepšení průpravné činnosti dané pohybové aktivity</li> </ul>	

## 8. ročník

0+1 týdně

### Poučení o bezpečnosti

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>seznámí se s obsahem výuky a se zásadami bezpečnosti a chování při sportu</li> </ul>	
Kritéria hodnocení	
<ul style="list-style-type: none"> <li>seznámí se s obsahem výuky a se zásadami bezpečnosti a chování při sportu</li> </ul>	

### Míčové hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zopakuje si pravidla jednotlivých míčových her</li> <li>zvládá základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>zdokonalí si základy herních systémů a kombinací</li> <li>zvolí taktiku hry a aktivně pomáhá při rozhodování utkání</li> <li>uvědomuje si význam kolektivních her a hraje v duchu fair-play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vybíjená</li> <li>přehazovaná</li> <li>volejbal</li> <li>basketbal</li> <li>fotbal</li> <li>házená</li> </ul>
Kritéria hodnocení	
<ul style="list-style-type: none"> <li>zopakuje si pravidla jednotlivých míčových her</li> <li>zvládá základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>zdokonalí si základy herních systémů a kombinací</li> <li>zvolí taktiku hry a aktivně pomáhá při rozhodování utkání</li> <li>uvědomuje si význam kolektivních her a hraje v duchu fair-play</li> </ul>	



## Gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>používá základní pojmy označující nářadí a náčiní</li> <li>užívá osvojené názvosloví cvičence</li> <li>předvede základní cviky na jednotlivých nářadích nebo s náčiním</li> <li>zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při cvicích na nářadí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>akrobacie</li> <li>kruhy</li> <li>přeskok přes kozu, bednu</li> <li>hrazda</li> <li>švihadla, obruče, tyče, lavičky, overbaly</li> <li>trampolínka</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>používá základní pojmy označující nářadí a náčiní</li> <li>užívá osvojené názvosloví cvičence</li> <li>předvede základní cviky na jednotlivých nářadích nebo s náčiním</li> <li>zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při cvicích na nářadí</li> </ul>	

## Atletika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>procvičí si pomocí atletické přípravy techniku jednotlivé disciplíny</li> <li>objasní význam běžecké abecedy</li> <li>popíše základní pravidla atletických soutěží</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>běhy (60m, 800m, 1500m, štafetový)</li> <li>skoky (daleký, vysoký)</li> <li>hody (kriketovým míčkem, granátem) a vrhy (koulí)</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>procvičí si pomocí atletické přípravy techniku jednotlivé disciplíny</li> <li>objasní význam běžecké abecedy</li> <li>popíše základní pravidla atletických soutěží</li> </ul>	

## Kondiční cvičení

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>porovná aerobní a anaerobní cvičení a uvede rozdíly (dodržuje správnou techniku dýchání)</li> <li>vysvětlí zásady posilování a kompenzačních cviků</li> <li>vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, vytrvalosti a obratnosti (v závislosti na věku cvičence)</li> <li>uvědomuje si správné zapojení jednotlivých svalových partií při posilování</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aerobik</li> <li>jóga</li> <li>posilování</li> <li>kruhový trénink</li> <li>šplh (tyč, lano)</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>porovná aerobní a anaerobní cvičení a uvede rozdíly (dodržuje správnou techniku dýchání)</li> <li>vysvětlí zásady posilování a kompenzačních cviků</li> <li>vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, vytrvalosti a obratnosti (v závislosti na věku cvičence)</li> <li>uvědomuje si správné zapojení jednotlivých svalových partií při posilování</li> </ul>	

## Atypické sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>vysvětlí základní pravidla vybraných atypických sportovních her</li> <li>předvede herní činnosti jednotlivce a základní herní kombinace</li> <li>aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ringo</li> <li>florbal</li> <li>softbal</li> <li>freesbee</li> <li>skoky na trampolínce</li> </ul>



**Kritéria hodnocení**

- vysvětlí základní pravidla vybraných atypických sportovních her
- předvede herní činnosti jednotlivce a základní herní kombinace
- aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře

**Soutěžní hry****Očekávané výstupy****Žák:**

- seznámí se s řadou soutěžních her vedoucích ke zlepšení průpravné činnosti dané pohybové aktivity

**Učivo**

- rychlostní, vytrvalostní, obratnostní, postřehové, paměťové

**Kritéria hodnocení**

- seznámí se s řadou soutěžních her vedoucích ke zlepšení průpravné činnosti dané pohybové aktivity



## 9. ročník

0+1 týdně, **Poučení o bezpečnosti**

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>seznámí se s obsahem výuky a se zásadami bezpečnosti a chování při sportu</li> </ul>	
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>seznámí se s obsahem výuky a se zásadami bezpečnosti a chování při sportu</li> </ul>	

## Míčové hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zopakuje si pravidla jednotlivých míčových her</li> <li>zvládá základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>zdokonalí si základy herních systémů a kombinací</li> <li>zvolí taktiku hry a aktivně pomáhá při rozhodování utkání</li> <li>uvědomuje si význam kolektivních her a hraje v duchu fair-play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vybíjená</li> <li>přehazovaná</li> <li>volejbal</li> <li>basketbal</li> <li>fotbal</li> <li>házená</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>zopakuje si pravidla jednotlivých míčových her</li> <li>zvládá základní herní činnosti jednotlivce</li> <li>zdokonalí si základy herních systémů a kombinací</li> <li>zvolí taktiku hry a aktivně pomáhá při rozhodování utkání</li> <li>uvědomuje si význam kolektivních her a hraje v duchu fair-play</li> </ul>	

## Gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>používá základní pojmy označující nářadí a náčiní</li> <li>užívá osvojené názvosloví cvičence</li> <li>předvede základní cviky na jednotlivých nářadích nebo s náčiním</li> <li>zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při cvicích na nářadí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>akrobacie</li> <li>kruhy</li> <li>přeskok přes kozu, bednu</li> <li>hrazda</li> <li>švihadla, obruče, tyče, lavičky, overbaly- trampolínka</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>používá základní pojmy označující nářadí a náčiní</li> <li>užívá osvojené názvosloví cvičence</li> <li>předvede základní cviky na jednotlivých nářadích nebo s náčiním</li> <li>zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při cvicích na nářadí</li> </ul>	



## Atletika

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• procvičí si pomocí atletické přípravy techniku jednotlivé disciplíny</li> <li>• objasní význam běžecké abecedy</li> <li>• popíše základní pravidla atletických soutěží</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- běhy (60m, 1000m, 1500m, štafetový)</li> <li>- skoky (daleký, vysoký)</li> <li>- hody (kriketovým míčkem, granátem) a vrhy (koulí)</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• procvičí si pomocí atletické přípravy techniku jednotlivé disciplíny</li> <li>• objasní význam běžecké abecedy</li> <li>• popíše základní pravidla atletických soutěží</li> </ul>	

## Kondiční cvičení

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• porovná aerobní a anaerobní cvičení a uvede rozdíly (dodržuje správnou techniku dýchání)</li> <li>• vysvětlí zásady posilování a kompenzačních cviků</li> <li>• popíše zdravotní a relaxační účinky cvičení s hudbou</li> <li>• vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, vytrvalosti a obratnosti (v závislosti na věku cvičence)</li> <li>• popíše zásady bezpečnosti při úpolových cvicích</li> <li>• uvědomuje si správné zapojení jednotlivých svalových partií při posilování</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aerobik</li> <li>- jóga</li> <li>- posilování</li> <li>- kruhový trénink</li> <li>- šplh (tyč, lano)</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• porovná aerobní a anaerobní cvičení a uvede rozdíly (dodržuje správnou techniku dýchání)</li> <li>• vysvětlí zásady posilování a kompenzačních cviků</li> <li>• popíše zdravotní a relaxační účinky cvičení s hudbou</li> <li>• vysvětlí význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, vytrvalosti a obratnosti (v závislosti na věku cvičence)</li> <li>• popíše zásady bezpečnosti při úpolových cvicích</li> <li>• uvědomuje si správné zapojení jednotlivých svalových partií při posilování</li> </ul>	

## Atypické sportovní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vysvětlí základní pravidla vybraných atypických sportovních her</li> <li>• předvede herní činnosti jednotlivce a základní herní kombinace</li> <li>• aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ringo</li> <li>- florbal</li> <li>- softbal</li> <li>- freesbee</li> <li>- skoky na trampolínce</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vysvětlí základní pravidla vybraných atypických sportovních her</li> <li>• předvede herní činnosti jednotlivce a základní herní kombinace</li> <li>• aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře</li> </ul>	

## Soutěžní hry

Očekávané výstupy	Učivo
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seznámí se s řadou soutěžních her vedoucích ke zlepšení přípravné činnosti dané pohybové aktivity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obratnostní, rychlostní, vytrvalostní, postřehové, paměťové</li> </ul>
<b>Kritéria hodnocení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznámí se s řadou soutěžních her vedoucích ke zlepšení přípravné činnosti dané pohybové aktivity</li> </ul>	

