

**VZDĚLÁVACÍ OBLAST:**  
**VZDĚLÁVACÍ OBOR:**  
**ZÁJMOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ:**

<b>ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>
<b>TĚLESNÁ VÝCHOVA</b>
<b>SPORTOVNÍ</b>

Téma	Rozvíjené kompetence, očekávané výstupy	Zájmově vzdělávací aktivita	Poznámky
<b>Sport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozvíjí obratnost, ohebnost, pružnost, sílu, rychlost, odraz</li> <li>• rozvíjí ladnost, taneční prvky</li> <li>• utváří si morálně volní vlastnosti</li> <li>• zdokonaluje cvičení na nářadí</li> <li>• provozuje se k závodní činnosti</li> </ul>	Gymnastika	Oddílové závody Okresní přebory Krajské přebory Celostátní přebory Školní akademie
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozvíjí techniku základních disciplín: běh, hod, skok</li> <li>• osvojuje si zásady fair play</li> <li>• utváří si morálně volní vlastnosti</li> <li>• provozuje se k závodní činnosti</li> </ul>	Atletika	Závody školních družin - obvodní, okresní Okresní, krajské, republikové závody ČA SPV Krajský přebor ČAS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osvojuje si zásady fair play</li> <li>• utváří si morálně volní vlastnosti</li> <li>• rozvíjí obratnost, ohebnost, pružnost, sílu,</li> </ul>	Korfbal Vybíjená, přehazovaná	Celostátní soutěž ČKS Okresní soutěž ŠD

	<p>rychlost</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozvíjí spolupráci a komunikaci hráčů</li> <li>• připravuje se k závodní činnosti</li> <li>• získává herní taktiku</li> <li>• rozumí pravidlům a dodržuje je</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• objevuje vlastní pohybové schopnosti a rozvíjí je</li> <li>• trénuje obratnost, ohebnost, pružnost, sílu, rychlost, odraz</li> <li>• cvičí na nářadí</li> <li>• osvojuje si zásady fair play</li> <li>• vytváří si správné pohybové návyky</li> <li>• manipuluje s náčiním a nářadím</li> <li>• připravuje se k závodní činnosti</li> <li>• raduje se z pohybu</li> </ul>	Sportovní aktivity	Zimní pětiboj ČA SPV Okresní, krajské, republikové závody ČA SPV
<b>Hygiena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vedeme ke zdravému životnímu stylu, pohybu a otužování, péči o zdraví</li> <li>• vedeme ke správným stravovacím a hygienickým návykům</li> <li>• vedeme k dodržování obecných zásad bezpečnosti a hygieny při činnosti</li> </ul>	Sportovní aktivity Gymnastika Hry	Vhodné sportovní oblečení Hygienická osvěta

<b>Výživa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vedeme ke správným stravovacím a hygienickým návykům</li> <li>• učíme základům stolování, stolničení</li> <li>• vedeme k dodržování obecných zásad bezpečnosti a hygieny při činnosti</li> </ul>	Vaření Sportovní aktivity Gymnastika Hry	Sebeobslužné činnosti -oběd -svačina -pitný režim