

5.8.2. Tělesná výchova

Charakteristika vzdělávací oblasti

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví učí žáky pochopení zdraví jako vyváženého vztahu tělesné a duševní pohody a základním požadavkům, které by měli využívat v každodenním životě. Respektuje celistvost osobnosti žáků, rovnoměrně rozvíjí fyzické i psychické schopnosti, pohybové dovednosti i sociální adaptaci. Umožňuje jim rozvíjení fyzických a zdravotních předpokladů pohybových možností a poznání vlastních omezení. K osvojení potřebných vědomostí, dovedností a návyků, které ovlivňují způsob jejich života, je třeba využívat vhodné motivace a činnosti, které posilují zájem žáků. Vede je k pochopení hodnoty zdraví, smyslu zdravotní prevence i problémů spojených s poškozením zdraví a uvědomění si povinnosti péče o své zdraví v přiměřené míře věku a schopnostem.

Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej doplňují, rozšiřují a využívají. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a dovednosti a způsoby chování a rozhodování, které vedou k zachování a posílení zdraví. Tím je zajištěno utváření dovedností a návyků v oblasti zdravého životního stylu, osobní a duševní hygieny, výživy, pohybových aktivit apod.

Obsah vzdělávací oblasti se realizuje ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta *Zdravotní tělesná výchova*.

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** umožňuje žákům aktivně využívat a ovlivňovat vlastní pohybové možnosti s ohledem na zdravotní a pohybová omezení. Ve shodě s věkem, postižením a pohybovými možnostmi je vede od spontánního pojetí pohybu k řízené pohybové aktivitě a vlastní pohybové seberealizaci.

Pro pohybové vzdělávání žáků je důležité nejen rozvíjení pohybového nadání, ale zároveň i korekce zdravotních oslabení v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Korektivní a speciální vyrovnávací cvičení mohou být preventivně zařazována a využívána v hodinách tělesné výchovy všech žáků nebo jsou využívána pro žáky se zdravotním oslabením místo činnosti, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. (příp. II.) zdravotní skupiny a jejich potřebu korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova, (jako adekvátní náhradka povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky), jejímž cílem je odstranění nebo zmírnění zdravotního oslabení žáků.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- získávání orientace v základních názorech na zdraví a postupnému uplatňování preventivních činností podporujících zdraví
- chápání fyziologických, psychických i sociálních změn spojených a dospíváním
- dodržování zásad zdravého způsobu života a ochrany zdraví, zodpovědnosti a péči o své zdraví a snaze o jeho zlepšení a posílení
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví vlastní i druhých a osvojování poznatků a dovedností jim předcházet
- odmítání škodlivých látek neslučitelných se zdravím a sportem
- poznávání vlastních fyzických a zdravotních předpokladů pohybových možností a omezení, rozvíjení a využívání pohybových schopností a dovedností
- vnímání prožitků z pohybové činnosti, které vedou k aktivitě a pohybové seberealizaci a aktivnímu vztahu ke sportu
- pochopení, že sport je jedním z prostředků k navazování sociálních kontaktů.

Klíčové kompetence

Kompetence k učení:

Na konci základního vzdělávání žák:

- chápe obecně používané termíny, znaky a symboly.

Kompetence k řešení problémů:

Na konci základního vzdělávání žák:

- vnímá problémové situace, rozpozná problémy a hledá nejvhodnější způsob řešení
- přijímá důsledky svých rozhodnutí
- dokáže přivolat pomoc v případě ohrožení vlastní nebo jiné osoby.

Kompetence komunikativní:

Na konci základního vzdělávání žák:

- rozumí obsahu sdělení a přiměřeně na ně reaguje využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi.

Kompetence sociální a personální:

Na konci základního vzdělávání žák:

- má povědomí o základních mravních hodnotách v rodině a ve společnosti
- rozpoznává nevhodné a rizikové chování, uvědomuje si jeho možné důsledky
- navazuje a udržuje vztahy s vrstevníky, respektuje druhé lidi a snaží se upevňovat dobré mezilidské vztahy
- posiluje sociální chování a sebeovládání, je vnímavý k potřebám starých, nemocných a postižených lidí.

Kompetence občanské:

Na konci základního vzdělávání žák:

- chrání své zdraví, uvědomuje si význam zdravého životního stylu, podílí se na ochraně životního prostředí.

Kompetence pracovní:

Na konci základního vzdělávání žák:

- má vytvořen pozitivní vztah k manuálním činnostem
- dodržuje zásady bezpečnosti, ochrany zdraví, hygieny práce, ochrany životního prostředí a společenských hodnot a uplatňuje je při pracovních činnostech.

a. Digitální kompetence – Tělesná výchova 1. st.

<p>a. ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívá je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti; samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešení problém použít <i>Měření výkonů</i> <i>Mobilní telefon – stopky, krokoměr...</i></p>
<p>získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu <i>Vyhledávání pravidel her (fotbal, florbal...)</i></p>
<p>vytváří a upravuje digitální obsah, kombinuje různé formáty, vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků <i>Zaznamenávání výkonů (tabulkový procesor)</i></p>
<p>využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci, zautomatizoval rutinní činnosti, zefektivnil či zjednodušil své pracovní postupy a zkvalitnil výsledky své práce <i>Využití videa – natáčení vlastního pohybu, možnost opravy chyb – vlastní zpětná vazba.</i></p>
<p>chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy a reflektuje rizika jejich využívání <i>Sledování webových stránek školy a města (kalendář sportovních akcí).</i> <i>Rizika používání elektronických zařízení při sportu.</i></p>
<p>předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky <i>Hygienické návyky při práci s elektronickými přístroji.</i> <i>Kompenzační cviky při delším sezení.</i></p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**Vyučovací předmět: Tělesná výchova****Ročník: 1.**

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Ověření výstupů
<p>Žák by měl:</p> <p>TV-3-1-01p zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>TV-3-1-04p dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-05p reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • získat kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám • mít osvojeny základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů 	<p>pohybové činnosti jednotlivce, dvojic a skupin, pohybové hry s různým zaměřením</p> <p>a využitím tradičního a netradičního náčiní, bez náčiní</p> <p>motivační, tvořivé a napodobivé hry, vytváření vlastních modifikací osvojených pohybových her, hry pro rozvoj sociálních vztahů</p> <p>průpravná cvičení gymnastická, svalové</p> <p>napětí a uvolnění jeho částí</p> <p>průpravná cvičení pro kotoul vpřed, vzad</p> <p>skoky prosté z malé trampolíny</p> <p>průpravné atletické činnosti, pohybové hry pro rozvoj běžecké rychlosti a startovní reakce</p> <p>běh na 50 m, běh na 60 m, vytrvalostní běh 3–6 min, základy štafetového a překážkového běhu</p> <p>základní manipulace s míčem, průpravné hry</p>	<p>VDO: spravedlnost, odpovědnost, dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru</p> <p>MKV: spolupráce při týmových sportech, uplatňování principů slušného chování, pravidla fair - play</p> <p>EV: prostředí a zdraví – sport a hygiena ve venkovním a vnitřním prostředí, vliv prostředí na zdraví člověka, ochrana přírody při sportovních akcích</p> <p>MDV: vliv medií na postoj dětí ke sportu, OSV: tolerance odlišných sportovních výkonů a handicapů, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem, obecné modely řešení problémů</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prvouka – zdraví životní styl, vliv sportu na zdraví člověka, volba vhodného jídelníčku ve vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu, držení těla, části těla a jejich funkce; bezpečnost a význam pravidel v životě společnosti Český jazyk – volba vhodných termínů a názvosloví, význam přesného vyjadřování, neverbální komunikace Matematika – měření délky individuálních skoků, sestavování výsledkových listin a tabulek</p>	<p>Praktické předvedení</p> <p>- hodnocení učitelem</p>

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Ověření výstupů
<p>Žák by měl:</p> <p>TV-3-1-01p zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>TV-3-1-04p dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-05p reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • získat kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám • mít osvojeny základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů 	<p>pohybové činnosti jednotlivce, dvojic a skupin, pohybové hry s různým zaměřením</p> <p>a využitím tradičního a netradičního náčiní, bez náčiní</p> <p>motivační, tvořivé a napodobivé hry, vytváření vlastních modifikací osvojených pohybových her, hry pro rozvoj sociálních vztahů</p> <p>průpravná cvičení gymnastická, svalové</p> <p>napětí a uvolnění jeho částí</p> <p>průpravná cvičení pro kotoul vpřed, vzad</p> <p>skoky prosté z malé trampolíny</p> <p>běh na 50 m, běh na 60 m, vytrvalostní běh 3 - 6 min, základy štafetového a překážkového běhu</p> <p>základní manipulace s míčem, průpravné hry</p>	<p>VDO: spravedlnost, odpovědnost, dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru</p> <p>MKV: spolupráce při týmových sportech, uplatňování principů slušného chování, pravidla fair - play</p> <p>EV: prostředí a zdraví – sport a hygiena ve venkovním a vnitřním prostředí, vliv prostředí na zdraví člověka, ochrana přírody při sportovních akcích</p> <p>MDV: vliv medií na postoj dětí ke sportu, OSV: tolerance odlišných sportovních výkonů a handicapů, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem, obecné modely řešení problémů</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prvouka – zdraví životní styl, vliv sportu na zdraví člověka, volba vhodného jídelníčku ve vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu, držení těla, části těla a jejich funkce; bezpečnost a význam pravidel v životě společnosti Český jazyk – volba vhodných termínů a názvosloví, význam přesného vyjadřování, neverbální komunikace Matematika – měření délky individuálních skoků, sestavování výsledkových listin a tabulek</p>	<p>Praktické předvedení</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení učitelem - hodnocení žáky vzájemně – zapisování jednotlivých výkonů

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**Vyučovací předmět: Tělesná výchova****Ročník: 3.**

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Ověření výstupů
<p>Žák by měl:</p> <p>TV-3-1-01p zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>TV-3-1-04p dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>TV-3-1-05p reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • získat kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám • mít osvojeny základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů 	<p>pohybové činnosti jednotlivce, dvojic a skupin, pohybové hry s různým zaměřením</p> <p>a využitím tradičního a netradičního náčiní, bez náčiní</p> <p>motivační, tvořivé a napodobivé hry, vytváření vlastních modifikací osvojených pohybových her, hry pro rozvoj sociálních vztahů</p> <p>průpravná cvičení gymnastická, svalové napětí a uvolnění jeho částí</p> <p>průpravná cvičení pro kotoul vpřed, vzad</p> <p>skoky prosté z malé trampolíny</p> <p>běh na 50 m, běh na 60 m, vytrvalostní běh 3 - 6 min, základy štafetového a překážkového běhu</p> <p>základní manipulace s míčem, průpravné hry</p>	<p>VDO: spravedlnost, odpovědnost, dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru</p> <p>MKV: spolupráce při týmových sportech, uplatňování principů slušného chování, pravidla fair - play</p> <p>EV: prostředí a zdraví – sport a hygiena ve venkovním a vnitřním prostředí, vliv prostředí na zdraví člověka, ochrana přírody při sportovních akcích</p> <p>MDV: vliv medií na postoj dětí ke sportu, OSV: tolerance odlišných sportovních výkonů a handicapů, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem, obecné modely řešení problémů</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Prvouka – zdraví životní styl, vliv sportu na zdraví člověka, volba vhodného jídelníčku ve vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu, držení těla, části těla a jejich funkce; bezpečnost a význam pravidel v životě společnosti Český jazyk – volba vhodných termínů a názvosloví, význam přesného vyjadřování, neverbální komunikace Matematika – měření délky individuálních skoků, sestavování výsledkových listin a tabulek</p>	<p>Praktické předvedení</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení učitelem - hodnocení žáky vzájemně – zapisování jednotlivých výkonů

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 4.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Ověření výstupů
<p>Žák by měl:</p> <p>TV-5-1-01p chápat význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snažit se začleňovat pohyb do denního režimu</p> <p>TV-5-1-02p zařazovat do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-03p zdokonalovat základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> <p>TV-5-1-04p uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-05p reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-06p dodržovat pravidla her a jednat v duchu fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> • zlepšovat svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla • zvládat podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umět využívat cviky na odstranění únavy 	<p>pohybové činnosti jednotlivce, dvojic a skupin, pohybové hry s různým zaměřením</p> <p>a využitím tradičního a netradičního náčiní,</p> <p>bez náčiní</p> <p>motivační, tvořivé a napodobivé hry, vytváření vlastních modifikací osvojených pohybových her, hry pro rozvoj sociálních vztahů</p> <p>průpravná cvičení gymnastická, svalové</p> <p>napětí a uvolnění jeho částí</p> <p>kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách, stoj na ruce – nácvik rovnovážné polohy</p> <p>odraz z můstku</p> <p>Výskok z rozběhu do kleku</p> <p>běh na 50 m, běh na 60 m, vytrvalostní běh 3 - 6 min, základy štafetového a překážkového běhu</p> <p>základní herní činnosti jednotlivce (hody, přihrávky, driblíng aj.)</p> <p>herní kombinace, minihry a hry podle upravených pravidel</p>	<p>VDO: spravedlnost, odpovědnost, dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru</p> <p>MKV: spolupráce při týmových sportech, uplatňování principů slušného chování, pravidla fair - play</p> <p>EV: prostředí a zdraví – sport a hygiena ve venkovním a vnitřním prostředí, vliv prostředí na zdraví člověka, ochrana přírody při sportovních akcích</p> <p>MDV: vliv medií na postoj dětí ke sportu, OSV: tolerance odlišných sportovních výkonů a handicapů, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem, obecné modely řešení problémů</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Přírodověda – zdraví životní styl, vliv sportu na zdraví člověka, volba vhodného jídelníčku ve vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu, držení těla, části těla a jejich funkce; bezpečnost a význam pravidel v životě společnosti Český jazyk – volba vhodných termínů a názvosloví, význam přesného vyjadřování, neverbální komunikace Matematika – měření délky individuálních skoků, sestavování výsledkových listin a tabulek</p>	<p>Praktické předvedení</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení učitelem - hodnocení žáky vzájemně - zapisování jednotlivých výkonů

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**Vyučovací předmět: Tělesná výchova****Ročník: 5.**

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Ověření výstupů
<p>Žák by měl:</p> <p>TV-5-1-01p chápat význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snažit se začleňovat pohyb do denního režimu</p> <p>TV-5-1-02p zařazovat do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</p> <p>TV-5-1-03p zdokonalovat základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</p> <p>TV-5-1-04p uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-05p reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p> <p>TV-5-1-06p dodržovat pravidla her a jednat v duchu fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> • zlepšovat svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla • zvládat podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umět využívat cviky na odstranění únavy 	<p>pohybové činnosti jednotlivce, dvojic a skupin, pohybové hry s různým zaměřením</p> <p>a využitím tradičního a netradičního náčiní,</p> <p>bez náčiní</p> <p>motivační, tvořivé a napodobivé hry, vytváření vlastních modifikací osvojených pohybových her, hry pro rozvoj sociálních vztahů</p> <p>průpravná cvičení gymnastická, svalové</p> <p>napětí a uvolnění jeho částí</p> <p>kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách, stoj na ruce – nácvik rovnovážné polohy</p> <p>odraz z můstku</p> <p>Výskok z rozběhu do kleku</p> <p>běh na 50 m, běh na 60 m, vytrvalostní běh 3 - 6 min, základy štafetového a překážkového běhu</p> <p>základní herní činnosti jednotlivce (hody, přihrávky, driblíng aj.)</p> <p>herní kombinace, minihry a hry podle upravených pravidel</p>	<p>VDO: spravedlnost, odpovědnost, dodržování pravidel, smysl pro čistou a bezkonfliktní hru</p> <p>MKV: spolupráce při týmových sportech, uplatňování principů slušného chování, pravidla fair - play</p> <p>EV: prostředí a zdraví – sport a hygiena ve venkovním a vnitřním prostředí, vliv prostředí na zdraví člověka, ochrana přírody při sportovních akcích</p> <p>MDV: vliv medií na postoj dětí ke sportu, OSV: tolerance odlišných sportovních výkonů a handicapů, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem, obecné modely řešení problémů</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Přírodověda – zdraví životní styl, vliv sportu na zdraví člověka, volba vhodného jídelníčku ve vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu, držení těla, části těla a jejich funkce; bezpečnost a význam pravidel v životě společnosti Český jazyk – volba vhodných termínů a názvosloví, význam přesného vyjadřování, neverbální komunikace Matematika – měření délky individuálních skoků, sestavování výsledkových listin a tabulek</p>	<p>Praktické předvedení</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodnocení učitelem - hodnocení žáky vzájemně - zapisování jednotlivých výkonů

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 6.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Ověření výstupů
<p>Žák by měl:</p> <p>TV-9-1-02p usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p>TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy</p> <p>TV-9-1-04p odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</p> <p>TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity</p> <p>TV-9-1-05p uplatňovat základní zásady poskytování první pomoci a zvládat zajištění odsunu raněného</p> <p>TV-9-1-05p uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • pochopit zásady zatěžování, změřit úroveň své tělesné zdatnosti jednoduchými zadanými testy <p>Žák by měl:</p> <p>TV-9-2-01zvládnout v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatku</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví:</p> <p>Rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost – kondiční programy, manipulace se zatížením</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení, cvičení ke správnému držení těla, korekce jednostranného zatížení a jiná zaměřená cvičení</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – hygiena, vhodné oblečení a obutí v nestandardním prostředí, improvizované ošetření a odsun raněného.</p> <p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:</p> <p>Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry</p> <p>Gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí</p> <p>Rytmické a kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, jiné kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, cvičení s náčiním, tance</p> <p>Průpravné úpoly – střežový postoj, držení, pohyb na zemi a v postoji</p> <p>Atletika – starty, rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu (podle schopností a možností žáků), základy štafetového běhu, skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem.</p> <p>Sportovní hry (výběr podle možností školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, utkání podle pravidel pro danou věkovou kategorii</p>	<p>OSV :</p> <p>Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění</p> <p>Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly a sebeovládání</p> <p>Poznávací schopnosti – vzájemné poznávání se ve třídě a skupině</p> <p>Mezilidské vztahy – péče o dobré vztahy, chování podporující dobré vztahy</p> <p>Spolupráce a soutěživost – rozvoj individuálních dovedností pro spoluhráče.</p> <p>VMEGS:</p> <p>Evropa a svět nás zajímá – zážitky a zkušenosti z Evropy a ze světa</p> <p>Objevujeme Evropu a svět – mezinárodní setkávání.</p> <p>MUV:</p> <p>Etnický původ – rovnocennost všech etnických skupin.</p> <p>EV:</p> <p>Lidské aktivity a problémy životního prostředí – ochrana přírody při sportování.</p> <p>Přírodopis: základní znalosti o stavbě a fci lidského těla.</p> <p>Výchova k občanství: Hygiena a její vliv na zdraví člověka. Znalost nejbližšího okolí svého bydliště.</p> <p>Zeměpis: Sportovci z různých kontinentů. Asijské bojové sporty. Perfektní znalosti přírody</p>	<p>Individuální, skupinové a kolektivní hry – sledování sociálního chování –odvaha, ohleduplnost, smysl pro fair play, já jako součást skupiny; sledování samotného sportovního výkonu – absolutní výkon, nasazení, zapojení všech svých možností.</p> <p>Sledování žákova zlepšování/ zhoršování v průběhu celého školního roku ve všech sportovních oblastech daných ŠVP.</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Ověření výstupů
<p>Žák by měl:</p> <p>TV-9-3-01p užívat osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</p> <p>TV-9-3-02 naplňovat ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu</p> <p>TV-9-3-03 dohodnout se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>TV-9-3-04p rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</p> <p>TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je</p> <p>TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojené hry a soutěže</p>	<p>Turistika a pobyt v přírodě – základní poznatky z turistiky, přesun a chůze v terénu, základní turistické dovednosti, ochrana přírody</p> <p>Pobyt v zimní přírodě – lyžování, bruslení (<i>podle podmínek školy</i>), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině</p> <p>Další (i netradiční) pohybové činnosti (<i>podle podmínek školy a zájmu žáků</i>).</p> <p>Činnosti podporující pohybové učení:</p> <p>Organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování</p> <p>Historie a současnost sportu – významné sportovní soutěže a sportovci</p> <p>Pravidla osvojených pohybových činností – her závodů, soutěží</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p> <p>Měření výkonů, posuzování pohybových dovedností</p>	<p>přírodních národů. Znalost polohy pohoří České republiky.</p> <p>Cizí jazyk: Možnost domluvit se s cizími sportovci.</p> <p>Dějepis: Olympijské myšlenky starého Řecka.</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**Vyučovací předmět: Tělesná výchova****Ročník: 7.**

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Ověření výstupů
<p>Žák by měl:</p> <p>TV-9-1-02p usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p>TV-9-1-04p odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</p> <p>TV-9-1-05p uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • pochopit zásady zatěžování; změřit úroveň své tělesné zdatnosti jednoduchými zadanými testy <p>Žák by měl:</p> <p>TV-9-2-01 zvládat v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví:</p> <p>Rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost – kondiční programy, manipulace se zatížením</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení, cvičení ke správnému držení těla, korekce jednostranného zatížení a jiná zdravotně zaměřená cvičení</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – hygiena, vhodné oblečení a obutí v nestandardním prostředí, improvizované ošetření a odsun raněného.</p> <p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:</p> <p>Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry</p> <p>Gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí</p> <p>Rytmické a kondiční formy s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, jiné kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, cvičení s náčiním, tance</p> <p>Průpravné úpoly – stěhový postoj, držení, pohyb v postoji</p> <p>Atletika – starty, rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu (podle schopností a možností žáků), základy štafetového běhu, skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem, hod granátem</p> <p>Sportovní hry (výběr podle možností školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, utkání podle pravidel pro danou věkovou kategorii</p>	<p>OSV :</p> <p>Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění</p> <p>Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly a sebeovládání</p> <p>Poznávací schopnosti – vzájemné poznávání se ve třídě a ve skupině</p> <p>Mezilidské vztahy – péče o dobré vztahy, chování podporující dobré vztahy</p> <p>Spolupráce a soutěživost – rozvoj individuálních dovedností pro spoluhráče.</p> <p>VMEGS :</p> <p>Evropa a svět nás zajímá – zážitky a zkušenosti z Evropy a ze světa.</p> <p>MUV :</p> <p>Etnický původ – rovnocennost všech etnických skupin.</p> <p>EV :</p> <p>Lidské aktivity a problémy životního prostředí – ochrana přírody při sportování.</p> <p>Přírodopis: Základní znalosti o stavbě a fci lidského těla.</p> <p>Výchova k občanství: Hygiena a její vliv na zdraví člověka. Znalost nejbližšího okolí svého bydliště.</p> <p>Zeměpis: Sportovci z různých kontinentů, asijské bojové sporty.Perfektní znalosti přírody přírodních národů.Znalost polohy pohoří České republiky.</p>	<p>Individuální, skupinové a kolektivní hry – sledování sociálního chování – ohleduplnost smysl pro fair play, já jako součást kolektivu; sledování samotného sportovního výkonu – absolutní výkon, nasazení, zapojení všech svých možností.</p> <p>Sledování žákova zlepšování/ zhoršování v průběhu celého školního roku ve všech sportovních oblastech daných ŠVP.</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Ověření výstupů
<p>Žák by měl:</p> <p>TV-9-3-02 naplňovat ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovanému, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu</p> <p>TV-9-3-04 rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka.</p>	<p>Turistika a pobyt v přírodě – základní poznatky z turistiky, přesun a chůze v terénu, základní turistické dovednosti, ochrana přírody.</p> <p>Pobyt v zimní přírodě – lyžování, bruslení (<i>podle podmínek školy</i>), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, (<i>případně další zimní sporty podle podmínek školy</i>)</p> <p>Další (i netradiční) pohybové činnosti (<i>podle podmínek školy a zájmu žáků</i>).</p> <p>Činnosti podporující pohybové učení:</p> <p>Organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování</p> <p>Historie a současnost sportu – významné sportovní soutěže a sportovci</p> <p>Pravidla osvojovaných pohybových soutěží – her, závodů, soutěží</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p> <p>Měření výkonů, posuzování pohybových dovedností</p>	<p>Cizí jazyk: Možnost domluvit se s cizími sportovci.</p> <p>Dějepis: Olympijské myšlenky starého Řecka.</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**Vyučovací předmět: Tělesná výchova****Ročník: 8.**

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů
<p>Žák by měl:</p> <p>TV-9-1-02p usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p>TV-9-1-03p cíleně se připravit na pohybovou činnost a její dokončení, využívat základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy</p> <p>TV-9-1-04p odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</p> <p>TV-9-1-04p vhodně reagovat na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobit pohybové aktivity</p> <p>TV-9-1-05p uplatňovat základní zásady poskytování první pomoci a zvládat zajištění odsunu raněného</p> <p>TV-9-1-05p uplatňovat bezpečné chování v přírodě a silničním provozu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chápe zásady zatěžování, jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti <p>Žák by měl:</p> <p>TV-9-2-01zvládat v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>TV-9-2-02p posoudit provedení osvojované pohybové činnosti, označit příčiny nedostatku</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví:</p> <p>Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační (výkonnostní sport)</p> <p>Rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost – kondiční programy, manipulace se zatížením</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kondiční, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení, cvičení ke správnému držení těla, korekce jednostranného zatížení a jiná zdravotně zaměřená cvičení</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – hygiena, vhodné oblečení a obutí v nestandardním prostředí, improvizované ošetření a odsun raněného.</p> <p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:</p> <p>Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry</p> <p>Gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, jiné kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, cvičení s náčiním, tance</p> <p>Průpravné úpoly – střežový postoj, držení, pohyb</p>	<p>OSV:</p> <p>Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění</p> <p>Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly a sebeovládání</p> <p>Poznávací schopnosti – vzájemné poznávání se ve třídě a skupině</p> <p>Mezilidské vztahy – páče o dobré vztahy, chování podporující dobré vztahy</p> <p>Spolupráce a soutěživost – rozvoj individuálních dovedností pro spoluhráče.</p> <p>VMEGS:</p> <p>Evropa a svět nás zajímá – zážitky a zkušenosti z Evropy a ze světa</p> <p>Objevujeme Evropu a svět – mezinárodní setkávání.</p> <p>MUV:</p> <p>Etnický původ – rovnocennost všech etnických skupin.</p> <p>EV:</p> <p>Lidské aktivity a problémy životního prostředí – ochrana přírody při sportování.</p> <p>Přírodopis: Základní znalosti o stavbě a fci lidského těla. Výchova k občanství: Hygiena a její vliv na zdraví člověka. Znalost neblížšího okolí svého bydliště. Zeměpis: Sportovci z různých kontinentů. Asijské bojové sporty. Perfektní znalosti</p>	<p>Individuální, skupinové a kolektivní hry – sledování sociálního chování – odvaha, ohleduplnost, smysl pro fair play, já jako součást skupiny; sledování samotného sportovního výkonu – absolutní výkon, nasazení, zapojení všech svých možností. Sledování žákovy zlepšování/ zhoršování v průběhu celého školního roku ve všech sportovních oblastech daných ŠVP.</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů
<p>Žáka by měl:</p> <p>TV-9-3-01p užívat osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</p> <p>TV-9-3-02 naplňovat ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>TV-9-3-03 dohodnout se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržovat ji</p> <p>TV-9-3-04p rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</p> <p>TV-9-3-05p sleduje určené pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je</p> <p>TV-9-3-06p spolurozhodovat osvojené hry a soutěže.</p>	<p>v postoji</p> <p>Atletika – starty, rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu (podle schopností a možností žáků), základy štafetového běhu, skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem, hod granátem</p> <p>Sportovní hry (výběr podle možností školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, utkání podle pravidel pro danou věkovou kategorii</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě – základní poznatky z turistiky, přesun a chůze v terénu, základní turistické dovednosti, ochrana přírody</p> <p>Pobyt v zimní přírodě – lyžování, bruslení (podle podmínek školy), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, (případně další zimní sporty podle podmínek školy)</p> <p>Další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků).</p> <p>Činnosti podporující pohybové učení:</p> <p>Komunikace v TV – odborná tělocvičná terminologie osvojených činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace při osvojených pohybových činnostech</p> <p>Organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování</p> <p>Historie a současnost sportu – významné sportovní soutěže a sportovci</p> <p>Pravidla osvojených pohybových činností – her, závodů, soutěží</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p> <p>Měření výkonů, posuzování pohybových dovedností.</p>	<p>přírody přírodních národů. Znalost polohy pohoří České republiky.</p> <p>Cizí jazyk:</p> <p>Možnost domluvit se s cizími sportovci.</p> <p>Dějepis:</p> <p>Olympijské myšlenky starého Řecka.</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 9.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Ověření výstupů
<p>Žák by měl:</p> <p>TV-9-1-02p usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p>TV-9-1-03p cíleně se připravit na pohybovou činnost a její dokončení, využívat základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy</p> <p>TV-9-1-04p odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</p> <p>TV-9-1-04p vhodně reagovat na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobit pohybové aktivity</p> <p>TV-9-1-05p uplatňovat základní zásady poskytování první pomoci a zvládat zajištění odsunu raněného</p> <p>TV-9-1-05p uplatňovat bezpečné chování v přírodě a silničním provozu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • pochopit zásady zatěžování; změřit úroveň své tělesné zdatnosti jednoduchými zadanými testy <p>Žák by měl:</p> <p>TV-9-2-01 zvládat v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>TV-9-2-02p posoudit provedení osvojované pohybové činnosti, označit příčiny nedostatků</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví:</p> <p>Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační (výkonnostní sport)</p> <p>Rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností</p> <p>Zdravotně orientovaná zdatnost – kondiční programy, manipulace se zatížením</p> <p>Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kondiční, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení, cvičení ke správnému držení těla, korekce jednostranného zatížení a jiná zdravotně zaměřená cvičení</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – hygiena, vhodné oblečení a obutí v nestandardním prostředí, improvizované ošetření a odsun raněného.</p> <p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:</p> <p>Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry</p> <p>Gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičtým doprovodem – základy rytmičké gymnastiky,</p>	<p>OSV:</p> <p>Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění</p> <p>Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly a sebeovládání</p> <p>Poznávací schopnosti – vzájemné poznávání se ve třídě a skupině</p> <p>Mezilidské vztahy – páče o dobré vztahy, chování podporující dobré vztahy</p> <p>Spolupráce a soutěživost – rozvoj individuálních dovedností pro spoluhráče.</p> <p>VMEGS:</p> <p>Evropa a svět nás zajímá – zážitky a zkušenosti z Evropy a ze světa</p> <p>Objevujeme Evropu a svět – mezinárodní setkávání.</p> <p>MUV:</p> <p>Etnický původ – rovnocennost všech etnických skupin.</p> <p>EV:</p> <p>Lidské aktivity a problémy životního prostředí – ochrana přírody při sportování.</p> <p>Přírodopis:</p> <p>Základní znalosti o stavbě a fci lidského těla.</p> <p>Výchova k občanství:</p> <p>Hygiena a její vliv na zdraví člověka.</p> <p>Znalost nejbližšího okolí svého bydliště.</p> <p>Zeměpis:</p>	<p>Individuální, skupinové a kolektivní hry – sledování sociálního chování – odvaha, ohleduplnost, smysl pro fair play, já jako součást skupiny; sledování samotného sportovního výkonu – absolutní výkon, nasazení, zapojení všech svých možností.</p> <p>Sledování žákova zlepšování/ zhoršování v průběhu celého školního roku ve všech sportovních oblastech daných ŠVP.</p>

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Ověření výstupů
<p>Žáka by měl:</p> <p>TV-9-3-01p užívat osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</p> <p>TV-9-3-02 naplňovat ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>TV-9-3-03 dohodnout se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržovat ji</p> <p>TV-9-3-04p rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</p> <p>TV-9-3-05p sledovat určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotit je</p> <p>TV-9-3-06p spolurozhodovat osvojené hry a soutěže</p>	<p>jiné kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, cvičení s náčiním, tance</p> <p>Průpravné úpoly – střehový postoj, držení, pohyb v postoji</p> <p>Atletika – starty, rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu (podle schopností a možností žáků), základy štafetového běhu, skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem, hod granátem</p> <p>Sportovní hry (<i>výběr podle možností školy</i>) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, utkání podle pravidel pro danou věkovou kategorii</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě – základní poznatky z turistiky, přesun a chůze v terénu, základní turistické dovednosti, ochrana přírody</p> <p>Pobyt v zimní přírodě – lyžování, bruslení (<i>podle podmínek školy</i>), bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, (<i>případně další zimní sporty podle podmínek školy</i>)</p> <p>Další (i netradiční) pohybové činnosti (<i>podle podmínek školy a zájmu žáků</i>).</p> <p>Činnosti podporující pohybové učení:</p> <p>Komunikace v TV – odborná tělocvičná terminologie osvojených činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, vzájemná komunikace při osvojených pohybových činnostech</p> <p>Organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování</p> <p>Historie a současnost sportu – významné sportovní soutěže a sportovci</p> <p>Pravidla osvojených pohybových činností – her, závodů, soutěží</p> <p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p> <p>Měření výkonů, posuzování pohybových dovedností.</p>	<p>Sportovci z různých kontinentů. Asijské bojové sporty. Perfektní znalosti přírody přírodních národů. Znalost polohy pohoří České republiky.</p> <p>Cizí jazyk: Možnost domluvit se s cizími sportovci.</p> <p>Dějepis: Olympijské myšlenky starého Řecka.</p>	

