

Člověk a zdraví

Charakteristika vzdělávací oblasti

Vzdělávací oblast slouží především k získání základních návyků pro průběžné udržování tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody. Na druhé straně ale rovněž směřuje i k poznání vlastních pohybových možností a k jejich rozvoji. Současně se rozvíjejí i teoretické poznatky (míra pohybové aktivity, fyziologická podstata fungování svalového aparátu a vnitřních orgánů, stravovací a pitný režim, hygienické zásady, ochrana zdraví v mimořádných situacích,...), které navazují především na předměty biologie a občanská výchova. Smyslem tělesné výchovy je tedy zařazení pohybové aktivity do životního stylu žáka jako formy kompenzace duševní zátěže, pro regeneraci sil a pro podporu a ochranu zdraví.

Oblast zahrnuje vyučovací předměty:

- Tělesná výchova

Zařazená průřezová témata za tělesnou výchovu

TV/OSV/Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti/průběžně/1.-4. ročník/INT

TV/OSV/Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů/průběžně/1.-4. ročník/INT

TV/OSV/Sociální komunikace/průběžně/1.-4. ročník/INT

TV/OSV/Morálka všedního dne/průběžně/1.-4. ročník/INT

TV/OSV/Spolupráce a soutěž/průběžně/1.-4. ročník/INT

TV/MV/Mediální produkty a jejich významy/průběžně/1.-4. ročník/INT

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 (divek) 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 zaměřením 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 změněných nebo obměněných pracovních podmínkách

	Předmět: Ročník:	TĚLESNÁ VÝCHOVA KVINTA / 1. ROČNÍK				
	TÉMA:	ŠKOLNÍ VÝSTUP – STUDENT:	UČIVO:	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY:	FORMY 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 	<ul style="list-style-type: none"> Atletika <p>Běhy</p>	F Bi OSV MV	Roz Dem Vy Fix	Fix Praktická činnost Školní atletická olympiáda

		<ul style="list-style-type: none"> nácvikem atletické abecedy absolvuje běhy na 60, 200, 400 a 800 m (1000 m) a běh v terénu po dobu 20 minut 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>Skok daleký</p> <p>Skok vysoký</p> <p>Hody</p>		Průpravná cvičení a 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.) 	<p>F</p> <p>Bi</p> <p>OSV</p> <p>MV</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 	<p>Sportovní gymnastika</p>	<p>F</p> <p>Bi</p> <p>OSV</p> <p>MV</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>

		<ul style="list-style-type: none"> • 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 provedení přemetu vpřed nebo salta vpřed • předvede povinnou sestavu (komihání, svís 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 jízmo 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>Prostná</p> <p>Kruhy (hoši)</p> <p>Přeskok</p> <p>Hrazda</p> <p>Šplh (tyč a lano) Kladina (dívky)</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 (dívky) • Cvičení s hudební (dívky) 	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 	<ul style="list-style-type: none"> • Silový víceboj (hoši) 	F Bi OSV MV	Roz Dem Vy Fix	Fix Praktická činnost

		<ul style="list-style-type: none"> (bodybuilding) • přizpůsobují zátěž a skladbu cviků úměrně svým věkovým, výkonnostním, pohybovým a zdravotním potřebám 				
--	--	---	--	--	--	--

	Předmět:	TĚLESNÁ VÝCHOVA				
	Ročník:	SEXTA / 2. ROČNÍK				
	TÉMA:	ŠKOLNÍ VÝSTUP – STUDENT:	UČIVO:	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY:	FORMY METODY VÝUKY:	EVALUAČNÍ NÁSTROJ:
1.	ORGANIZACE POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ 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 	<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

		<i>fungování organismu)</i>				
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 m) a běh v terénu po dobu 20 minut 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 zádovním stylem (flopem) ovládá techniku vrhu koule se sunem případně i s otočkou 	<ul style="list-style-type: none"> Atletika <p>Běhy</p> <p>Skok daleký</p> <p>Skok vysoký</p> <p>Hody</p>	<p>F</p> <p>Bi</p> <p>OSV</p> <p>MV</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 atletická olympiáda</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>F</p> <p>Bi</p> <p>OSV</p> <p>MV</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	<ul style="list-style-type: none"> dokáže samostatně sestavit a zacvičit 	<ul style="list-style-type: none"> Sportovní gymnastika 	<p>F</p>	<p>Roz</p>	<p>Fix</p>

	GYMNASTIKA	<p><i>povinné prvky v sestavě</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, libovolná váha, stoj na hlavě, přemet stranou) • předvede povinnou sestavu (komíhání, svis vznesmo a střemhlav, průvlek do svisu vzadu, tahem zpět do svisu vznesmo, sešín) • vybere si jeden ze skoků přes kozu (skrčka nebo roznožka) • 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, odkmihem seskok vzad) • ovládá techniku šplhu na tyči • 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><i>Prostná</i></p> <p><i>Kruhy (hoši)</i></p> <p><i>Přeskok</i></p> <p><i>Hrazda</i></p> <p><i>Šplh (tyč a lano)</i></p> <p><i>Kladina (dívky)</i></p>	<p><i>Bi</i> <i>OSV</i> <i>MV</i></p>	<p><i>Dem</i> <i>Vy</i> <i>Fix</i> <i>Průpravná cvičení a hry</i></p>	<i>Praktická činnost</i>
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 (dívky) • Cvičení s hudbou (dívky) 	<p><i>F</i> <i>Bi</i> <i>OSV</i> <i>MV</i></p>	<p><i>Roz</i> <i>Dem</i> <i>Vy</i> <i>Fix</i></p>	<p><i>Fix</i> <i>Praktická činnost</i></p>
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 	<ul style="list-style-type: none"> • Silový víceboj (hoši) 	<p><i>F</i> <i>Bi</i> <i>OSV</i> <i>MV</i></p>	<p><i>Roz</i> <i>Dem</i> <i>Vy</i> <i>Fix</i></p>	<p><i>Fix</i> <i>Praktická činnost</i></p>

		<i>(bodybuilding)</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>přizpůsobují zátěž a skladbu cviků úměrně svým věkovým, výkonnostním, pohybovým a zdravotním potřebám</i>				
--	--	--	--	--	--	--