

**OSNOVY  
VE FYZICKÉM VZDĚLÁVÁNÍ A SPORTU PRO IX TŘÍDU  
(VŠEOBECNÉ VZDĚLÁVÁNÍ)**

**KRÁTKÁ PREZENTACE UČIVA**

Vzdělávání v IX. Třídě má položit základy speciální sportovní výchovy. Konkrétní jsou součástí školení znalosti, motorické dovednosti a návyky související s dobrým zdravotním a funkčním stavem žáka. Na tréninku zahrnovat doplňkové činnosti a cvičení na podporu zdravotního, funkčního a duševního stavu žáka.

Vzdělávací cíle osnov v ročníku IX jsou zaměřeny na:

- rozšíření teoretických znalostí o technice a taktice studovaných pohybů, o jejich dopadu a aplikovaná hodnota, na judikaturu typu sportu / sportovní disciplíny;
- zdokonalování a racionální implementace technických a taktických schopností a budování specifického sportu motorický výkon;
- dosažení jednoty mezi obecným a speciálním tělesným tréninkem v procesu sebezdokonalování a formování individuálního životního stylu;
- vytvoření kritického postoje k pozitivnímu a negativnímu významu morálních vlastností postavy, vyjádření postoje studenta k sociálním úkolům;

Vzdělávací obsah je diferencován podle pohlaví podle studovaného sportu nebo sportovní disciplíny a zaručuje zařazení do vzdělávání studentů se speciálními vzdělávacími potřebami. Motorické návyky a dovednosti z předchozích let pokračují procvičovat a zdokonalovat bez ohledu na to, že nejsou uvedeny v základním vzdělávacím obsahu. Získání teoretické znalosti jsou realizovány souběžně s ovládním motoriky. Plánování odpovídajících osnov

---

**Stránka 2**

činnosti zajišťující provádění učebních osnov jsou prováděny v souladu se sledem fází výcvik v motoricko-kognitivní činnosti a s přihlédnutím ke specifickým a charakteristickým pro region klimatické podmínky.

**OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ NA KONCI TŘÍDY**

**OBLASTI KOMPETENCE**

**ZNALOSTI, DOVEDNOSTI, POSTOJI**

POVINNÉ OBLASTI VZDĚLÁVACÍHO OBSAHU  
Atletika

Aplikuje techniky a taktiky běhu na krátké a střední vzdálenost skoku do dálky a hodu.  
Má potřebnou úroveň fyzického věku

Gymnastika

způsobilost k právním úkonům.

Aplikuje prvky házení s přihlédnutím k parametrům pro způsobilost k účasti osob se zdravotním postižením podle lékařské klasifikace.

Skládá a provádí samostatně kombinace gymnastiky nebo akrobatická cvičení.

Provádí šopský a makedonský tanec. Podílí se na kreativě taneční kombinace.

Sportovní hry

Provádí cvičení a jednotlivé komplexy a kombinace s přihlédnutím k parametrům vhodnosti pro účast osob s postižením podle lékařských klasifikací.

Aplikuje sportovní a technická cvičení a efektivní techniku a taktika jednoho ze sportů (basketbal, volejbal, fotbal, házená) a účastní se skupinových nebo týmových taktických akcí útok a obrana.

---

### Stránka 3

ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU

Plavání, vodní sporty

Aplikuje prvky techniky a taktiky v jedné ze sportovních her s přihlédnutím k parametrům vhodnosti pro účast osob s postižením podle lékařských klasifikací.

Aplikuje techniku a taktiku na plavecký styl.

Aplikuje techniku a taktiku některého z vodních sportů. Má minimum pro úsporu vody.

Cestovní ruch, orientační běh zimní sporty

Cvičení a kombinace aplikujte ve vodním prostředí s přihlédnutím k parametrům způsobilosti pro účast osob se zdravotním postižením podle lékařské klasifikace.

Aplikuje horské vybavení a taktiku. Lezení. Orientační běh. Poskytuje pomoc při záchraně hor.

Aplikuje techniky a taktiky alpského lyžování. Snowboard. Poskytuje pomoc při záchraně hor.

Vybírá a účastní se vhodných opatření na ochranu přírody. Středa.

Raketové sporty

Aplikuje prvky horského vybavení a taktiky s přihlédnutím k parametrům způsobilosti pro účast osob se zdravotním postižením podle lékařské klasifikace.

Aplikuje techniku a prvky badmintonové taktiky.

Aplikuje techniku a prvky taktiky stolního tenisu.

Aplikuje techniku a prvky tenisové taktiky.

Fitness, bojová umění

Aplikuje prvky techniky a taktiky jedné z raketových sportů s přihlédnutím k parametrům vhodnosti pro účast osob se zdravotním postižením podle lékařských klasifikací.

Má harmonickou postavu a ukazuje všestranný fyzický výkon.

Aplikuje techniku na sport ze skupiny bojových umění a

---

### Stránka 4

stylu východních bojových umění.

Aplikuje prvky fitness vybavení a taktiky, jeden z bojů sporty s přihlédnutím k parametrům vhodnosti pro účast osob se zdravotním postižením podle lékařských klasifikací. Provádí kombinace v šachu s přihlédnutím k parametrům pro způsobilost k účasti osob se zdravotním postižením podle lékařské klasifikace.

Šachy

Je nutné zvládnout dvě ze tří povinných oblastí učiva. Z volitelných oblastí učiva obsah vyžaduje zvládnutí alespoň jednoho sportu nebo jedné motoricko-kognitivní činnosti.

Volbu druhu sportu / motoricko-kognitivní aktivity provádí učitel tělesné výchovy a sportu a vedení školy podle kvalifikace učitele, zájmů studentů, podmínek, možností a tradic školy.

Výuka plavání a vodních sportů a turistiky, orientačního běhu a zimních sportů je realizována jako třídy podle osnov. Lze seskupit podle modelových charakteristik sportu nebo sportovní disciplíny.

## VZDĚLÁVACÍ OBSAH

Témata	Kompetence jako očekávané výsledky učení	Nov
<b>POVINNÉ OBLASTI VZDĚLÁVACÍHO OBSAHU</b>		
<b>Atletika</b>		
<b>Běh</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Technika a taktika běhu na krátkou a střední vzdálenosti</li><li>• Zkrácený a prodloužený nízký start</li><li>- Technika běhu na dálku při střední vzdálenosti</li></ul>	Racionálně používá techniku prodlouženého a zkráceného minima start a taktiky běží krátké a střední vzdálenosti. Zná pravidla atletiky.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozšířen</li><li>• Zkráceny</li><li>• Běh za z</li></ul>
<b>Skoky</b>		
<b>Skok do dálky</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Technika a taktika skoku do dálky</li><li>• Duhová cesta</li><li>• Rytmus a rychlost zesílení</li><li>• Odskočit</li><li>• Fáze letu a pohyby švihů ruce</li><li>• Přistání</li></ul>	Provede racionální techniky posilování, odrazila ode dna, a létání přistání ve skoku dalekém. Zná a aplikuje znalosti pravidel ve skoku dalekém. Diskutuje o projevu morálních rysů postavy populárních bulharských nebo světově proslulých sportovců.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zkráceny</li></ul>
<b>Fyzická kapacita</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Funkční stavy a motor schopnosti organismu</li></ul>	Má obecnou a zvláštní fyzickou zdatnost podle druhu sportu nebo sportovní disciplíny. Dosahuje úrovně fyzického výkonu, měřeno pro příslušný věk a pohlaví.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Speciálně připraven</li></ul>
<b>Gymnastika</b>		
<b>Akrobatická cvičení</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Skočit míč</li><li>• Kruhové házení</li><li>• Gymnastická kombinace</li></ul>	Racionálně provádí techniku skákání míče nebo kruhu házení. Provádí kombinace gymnastických a akrobatická cvičení a kombinace 4 povinných a 2 osmičky zdarma. Charakterizuje rovnoměrný pohyb v kruhu, odstředivá síla a odstředivé zrychlení. Diskutuje o projevu morálních rysů postavy populárních bulharských nebo světově proslulých gymnastek (pro samostatnou práci).	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skočit ke</li><li>• Kruhové</li></ul>
<b>Činnosti AFV:</b> Komplexní cvičení	Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Shopské</li></ul>

- Lidové tance a tance**  
 „Za opasek“ - Shopsko horo
- „Rumyana odešla“ (makedonský tanec)
  - Lidový tanec / tanec, specifický pro kraj

Provádí Shopsko a makedonský tanec.  
 Provádí tanecní kombinace a improvizace.

• Makedo

**Činnosti AFV:**  
 Taneční pohyby a kombinace

Provádí motorické akce podle jednotlivce  
 možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

## Stránka 6

### Sportovní hry Týmové sporty

#### Basketball

- Individuální technická taktika akce
- Skryté kanály
- Fotografování z velké vzdálenosti
- Skupinové a týmové akce
- Interakce mezi dvěma a více hráči
- Přistřešek, zpětný skluz
- Útok na jeden střed
- Ochrana zóny - 2: 3
- Studium pravidel

Provádí techniku skrytých kanálů a střelba na dlouhé vzdálenosti. Používejte taktické akce v útoku a obraně a vysvětluje taktiky v útoku s středovou a zónová ochrana.  
 Zná a používá pravidlo označování tří bodů.  
 Diskutuje o projevu morálních rysů postavy populárních bulharských nebo světově proslulých basketbalistů. (pro samostatnou práci).  
 Účastní se školních her a soutěží podle pohlaví a věku (např doplňkové studijní práce).

- Fotografování z velké vzdálenosti
- Útulek.
- Zadní kříž
- Útok s jízdy do centru
- Ochrana

#### Činnosti AFV:

Jednotlivec nebo skupina  
 technické taktické akce

#### Volejbal

- Individuální technická taktika akce
- Horní obličejová služba
- Taktické akce v případě počátečního úderu
- Ochrana v zadním poli
- Skupinové a týmové akce
- Zajištění při uvolnění míče
- Obranné herní systémy
- Taktické akce v útoku
- Studium pravidel

Provádí motorické akce podle jednotlivce  
 možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Racionálně provádí techniku horní obličejové služby.  
 Provádí taktické akce v útoku a obraně a vysvětluje taktiku útoku.  
 Diskutuje o projevu morálních rysů postavy populárních bulharských nebo světově proslulých volejbalistů (pro samostatnou práci).  
 Účastní se školních her a soutěží podle pohlaví a věku (např doplňkové studijní práce).

- Zabezpečení
- Síťová hra
- Herní systémy: Ochrana
- Horní obličejová služba

#### Činnosti AFV:

Jednotlivec nebo skupina  
 technické taktické akce

#### Fotbal

- Individuální technická taktika

Provádí motorické akce podle jednotlivce  
 možnosti účasti osob se zdravotním postižením. Je zapojen do školní hry pro studenty se SVP (za příplatek vzdělávací práce).

Provede racionální kop ze vzduchu nohou.

- Náraz vzduchem z nohy.

## Stránka 7

- akce
- Vykopněte míč ze vzduchu nohou
- Propuštění od obránce
- Uvolnění místa pro spoluhráče
- Výjimka od obránce se všemi možné povolené pohyby a od hloubka
- Skupinové a týmové akce
- Protiútok

Aplikujte racionální individuální technické taktiky akce v týmových interakcích v útoku a obraně.  
 Diskutuje o projevu morálních rysů postavy populárních bulharských nebo světově proslulých fotbalistů (pro samostatnou práci).  
 Zná a používá pravidla přepadení.  
 Účastní se školních her a soutěží podle pohlaví a věku (např práce navíc).

- Ochrana
- Protiútok

- Hry - 10 + 1/10 + 1 pro herní systémy  
4-3-3, 4-5-1, 4-4-2
- Studium pravidel

#### Činnosti AFV:

Technická osoba nebo skupina  
taktické akce

#### Házená

- Individuální technická taktika akce
- střelba pod rameno (kyčelní vrh)
- Střelba z volného dosahu
- Klamavé pohyby při krmení a střelení
- Skupinové a týmové akce
- Útulek - umístění a výstup
- Opozice vůči úkrytu
- Rozšířený protiútok (RCA)
- Dynamické pokrytí
- Útok na pozici - 2: 4
- Ochrana zóny - 3: 2: 1
- Studium pravidel

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením. Je zapojen do školní hry pro studenty se SVP (za příplatek vzdělávací práce).

Provádí racionálně individuální sportovní a technické hip kick skills, finta s míčem i bez něj.

Aplikuje taktické akce týmu v útoku a obraně a vysvětluje techniku úkrytu, taktiku postupnosti útok, ochrana zóny.

Diskutuje o projevu morálních rysů postavy populárních bulharských nebo světově proslulých házenkářů (pro samostatnou práci).

Účastní se školních her a soutěží podle pohlaví a věku (např. doplňkové studijní práce).

- Střelba p
- Útulek.
- RCA.
- Poziční útok 2:
- Ochrana

## Stránka 8

#### Činnosti AFV:

Jednotlivec nebo skupina  
technické taktické akce

#### ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU

#### Plavání, vodní sporty

##### Plavání

- Technika stylu motýl / delfin
- Stylová koordinace motýl / delfin

Obvykle provádí zaváděcí techniku racionálně otáčení a plavání vzdálenosti.

Zná pravidla plavání.

Předem diskutuje fakta a události kritéria z mistrovství Evropy nebo projev pozitivní a negativní morální rysy sportovce (za nezávislou práci).

- Veslo

#### Činnosti AFV:

Plavání vzdálenosti s pomůckami

##### Veslování

- Veslování v hlavních lodích
  - Veslování na lícni kosti ve vícemístných člunech
- Taktický výcvik

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Provádí racionální techniku vesla a lícni kosti veslování.

Uplatňuje taktiku veslování na veslech a lícni kostech.

#### Minimální úspora vody a vykreslování

##### pomoc ve vodním prostředí

- Záchranné vybavení - záchrana míč s lanem / taška s lanem
- Pomoc při chůzi a skrz plavání ve vodě
- První pomoc při utonutí a utonutí

Zná a používá prostředky záchrany - hody záchranné lano / lanový vak.

Na dosah použijte chůzi nebo plavání zraněn a mjí plovoucí předmět.

Používá pravidla a techniky k obnovení dýchání.

- Plovouc
- Lanový
- Umělé c

#### Činnosti AFV:

Záchrana nebo pomoc.

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

**Cestovní ruch, orientační běh, zimní sporty**

**Cestovní ruch**

- Turistická túra
- Technika a taktika lezení umělá lezecká stěna
- Horská záchrana
- Dodržuje pravidla ochrany Příroda

Vyvíjí trasu a plán. Aplikuje techniky pohybovat se po určité trase.

• Plán a h trasa.

Používá základní metody první pomoci pro otevřené rány. Rozvíjí horolezeckou trasu a uplatňuje techniky a taktiky lezení. Aplikuje pravidla pro ochranu přírody od paliva, rozpouštědla a výrobky pro domácnost.

**Činnosti AFV:**

Ochrana životního prostředí

**Orientační běh**

- Orientační běh s turistickou mapou v Hora

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Využívá dovednosti kompasu a horského orientačního běhu podmínky pomocí velkoplošných map bulharštiny hory.

• Mapa ve Vt

**Lyže**

- Lyžařské vybavení
- odevzdat soubor

Racionálně provádí techniku třídy B1 - odevzdejte tok, sloupec řádek.

• Snowbo  
• Skatebo

**Snowboard**

- Úroveň základního výcviku: nošení, padající, stojící, bruslicí, stoupání, rovné klesání, typy stojí a zastavuje
- Klouže šikmo
- Hlavní zatáčka s rotací
- Zatáčky s vysokou úlevou

Provádí prvky techniky snowboardingu - úroveň základní trénink. Zná pravidla a požadavky pro vjíždění urbanizované lyžařské podmínky a teritoria.

**Činnosti AFV:**

Úroveň základního výcviku

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

**Raketové sporty**

**Badminton**

- Individuální technická taktika akce
- Krátké údery na síť z forhendu a backhand
- Stahujte zpod pasu z Uprostřed dvora (forhend / bekhend) - Ochrana
- Smash (bodnutí) vpravo
- Krátký bekhendový servis - čtyřhra
- Hry ve dvojicích

Racionálně provádí techniku a aplikuje individuálně technický taktický styl.

• Krátká f  
• Stáhnou pod pa  
• Krátký s backh

Předem diskutuje fakta a události kritéria z mistrovství Evropy nebo projev pozitivní a negativní morální rysy sportovec (za nezávislou práci).

Podílí se na školních her a soutěží podle pohlaví a věku. Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením. Je zapojen do školní hry pro studenty se SVP (za příplatek vzdělávací práce).

**Činnosti AFV:**

Jednotlivec nebo skupina technické taktické akce

**Stolní tenis**

- Individuální technická taktika akce
- Chrániče dlaní a zad
- Řezy dlaně a zad

Racionálně provádí techniku dlaní a zad mezilehlé tahy a aplikuje individuálně technický taktický styl.

- Dlaně a záda s levou a pravou stranou boční rotace
- Umístění krátké míče s dlaní a zády foukat
- Údery tažené dlaní a zády (flip)
- Taktické kombinace po provedení mezilehlé rány

#### Činnosti AFV:

Jednotlivec nebo skupina  
technické taktické akce

Předem diskutuje fakta a události kritéria z mistrovství Evropy nebo projev pozitivní a negativní morální rysy sportovec (za nezávislou práci).

Podílí se na školních her a soutěží podle pohlaví a věku. Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením. Je zapojen do školní hry pro studenty se SVP (za příplatek vzdělávací práce).

- Substrát
- Boční ro
- Překlopi
- středně j foukat

## Stránka 11

### Tenis

- Individuální technická taktika akce
- Krátký míč
- Specifické údery - demi volej, přestaň vůle
- Provedení služby v pořádku

#### Činnosti AFV:

Jednotlivec nebo skupina  
technické taktické akce

### Fitness, bojová umění Zdatnost

- Zdraví a fitness
- Harmonie postavy
- Výživa, dieta a přísady do jídla
- Doping

#### Činnosti AFV:

Cvičení pro svalovou hmotu

### Zápas

- Technika stojanu
- Zaháknutí: vnitřní, vnější
- Hodí - pás
- Zařízení v přizemí
- "Balíček"
- Tréninkový boj

### Džudo

- Přehození přes rameno - seoi -nage
- Yoko geri
- Pozice - "Sogi"

Racionálně provádí stanovenou techniku studujete konkrétní tahy a aplikujte individuálně technický taktický styl.

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Používá konkrétní cvičení pro harmonický rozvoj svaly. Používá pravidla stravování a vysvětluje strava. Zná energetický obsah nápoje a potraviny, které obsahují sacharidy a bílkoviny a diskutuje o jejich účinku na tělo. Definiuje úhel pohledu na používání dopingu a forem kritický přístup k diskutovanému problému (např samostatná práce).

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Provádí a aplikuje technické dovednosti na základních uzlech stát a v přizemí.

Provádí judo techniky.

Předem diskutuje fakta a události kritéria z mistrovství Evropy nebo projev pozitivní a negativní morální rysy sportovec (za nezávislou práci). Účastní se demonstrací a soutěží.

- Krátký m
- Demi bu
- Zastavit

- Hod na
- Balení.

- Sogi.
- Ap sogi.
- Seoi - n
- Yoko ge
- Dietní k
- Kostky 1

## Stránka 12

### Karate do

- Kihon za 5 Kyu
- Kata - Heian Yodan
- Kumite - Ju Ipon
- Kumite ushiro geri

Diskutuje, provádí a uplatňuje kihon, kata, kumite a kumite kopnout zpět rotací. Účastní se demonstrací akce a soutěže (o další práci).

Zná pravidla a terminologii.

Analyzuje sociální a emocionální účinek boje

- Heian Y
- Ju Ipon.

**Taekwondo**  
Hlavní pozice (Kibon)  
Ruční údery (Churagi)  
Pravý kop (Apchurgi)

dovednosti pro vzdělávání a ochranu osobnosti.  
Činape bojova umění jako prostředek výchovy ne  
násilí na ostatních.

• Cybone.  
• Churagi  
• Apchurg

**Činnosti AFV:**  
Základní kopy a pozice

Provádí motorické akce podle jednotlivce  
možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

**Šachy**

- Kritéria pro hodnocení pozice

Provádí motorické akce podle jednotlivce  
možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

## **DOPORUČENÉ ROZDĚLENÍ PERCENTÁŽE POVINNÝCH LEKCÍ NA ROK**

Roční počet hodin studia předmětu v IX. Ročníku - 72 hodin

- pro studium povinných oblastí vzdělávacího obsahu - 75%;
- pro studium volitelných oblastí obsahu studia - 25%.

Osvojit si nové znalosti a motoriku

33%

Aplikovat studovaný obsah učení v herní aktivitě

44%

Rozvíjet motorické dovednosti

17%

Pro kontrolu a hodnocení fyzické kapacity

6%

## **ZVLÁŠTNÍ METODY A FORMY PRO HODNOCENÍ ÚSPĚCHŮ STUDENTŮ**

Nejméně tři průběžná hodnocení z praktických testů sledujících postupnost kroků

50%

výcvik v motoricko-kognitivní činnosti pro každý akademický termín, který zahrnuje teoretické znalosti

Pro kontrolu a hodnocení fyzické kapacity hodnocení na začátku a na konci školního roku s

25%

s přihlédnutím k individuálnímu růstu úspěchů

Hodnocení z jiných účastí (práce ve třídě, poskytování pomoci, samostatná práce, účast na sportovních soutěžích 25%

Očekávané výsledky učení pro získání znalostí, motorických dovedností a aktivit v příslušném studijním oboru obsah je posuzován podle kritérií stanovených na začátku školního roku učitelem tělesné výchovy a sportu.

Praktické testy mohou být organizovány jako individuální nebo skupinové testy. Ústní testy jsou individuální - student dává ústní rozhodnutí a odpovědi na individuálně kladené otázky nebo úkoly.

Vyhodnocení technické implementace pohybových akcí a jejich aplikace v herní činnosti, kvantitativní výsledkem jsou měřitelná tělesná cvičení a teoretické znalosti stimulují kreativní a motorickou aktivitu studentů, iniciativní a podnikatelské dovednosti.

Stav fyzické kapacity se posuzuje prostřednictvím systému pro kontrolu a hodnocení fyzické kapacity studentů. Systém neobsahuje testy a standardy pro studenty se speciálními vzdělávacími potřebami, které jsou hodnoceny v souladu s jejich individuálním růstem při zvládnutí příslušné motorické aktivity.

Studenti uvolnili ze zdravotních důvodů v období studia motorických znalostí, dovedností a návyky a po dobu, která neumožňuje umístění minimálního počtu aktuálních hodnocení.

Žáci, kteří byli ze zdravotních důvodů dlouhodobě uvolněni ze cvičení, sportu, turistika nebo fitness.



## ČINNOSTI A PŘÍČINY - UČEBNÍ VZTAHY

### *Klíčové kompetence*

1. **Kompetence v oblasti bulharského jazyka**
2. **Komunikační dovednosti v cizích jazycích**
3. **Matematické kompetence a základy kompetence v oblasti přírodních věd a technologie**
4. **Digitální kompetence**
5. **Učební dovednosti**
  
6. **Sociální a občanské kompetence**
  
7. **Iniciativa a podnikání**
8. **Kulturní kompetence a dovednosti vyjadřování prostřednictvím tvořivost**
9. **Dovednosti na podporu udržitelného rozvoje a pro zdravý životní styl a sport**

### *Činnosti a interdisciplinární vazby*

- ✓ Vysvětlíte techniku pohybů jako oporu formování motorických návyků.
- ✓ znalost sportovních termínů a pojmů v cizím jazyce, související s pravidly sportu.
- ✓ Charakterizace rovnoměrného pohybu v kruhu, odstředivá síla a odstředivé zrychlení.
  
- ✓ Používání digitálních prostředků k prezentaci faktů a Události (videoprojektor, tableta, audio video přehrávač /).
- ✓ Využití zobecněných dříve získaných znalostí pro taktické způsoby působení - zásady taktiky myšlení jako důsledek jednání soupeřova hráče resp tým.
- ✓ Sémantické zapamatování studijního materiálu prostřednictvím účelné seskupení tělesných cvičení.
- ✓ Orientace v různých cílech lidského života - osobně štěstí, potěšení, prospěch a povinnost vůči druhým.
- ✓ povědomí o významu a vlivu skupiny příslušnost k osobní identitě a rozvoji.
- ✓ Volba strategií pro úspěšnou implementaci podnikatelský nápad.
- ✓ Kulturní sebevyjádření a porozumění vlastní kultuře a pocit identity.
- ✓ Posílení zdraví a duševní a fyzické kondice.
- ✓ Optimální rozvoj motoriky.
- ✓ Stimulace biologické potřeby motoru činnost a hry.
- ✓ Zlepšení odolnosti proti škodlivým látkám vlivy prostředí.
- ✓ Rozpoznávání nebezpečí v přírodním a vzdělávacím prostředí.
- ✓ Používání pravidel pro zdravou a racionální výživu a strava.
- ✓ Diskuse o skutečnostech a událostech na předem nastavenou d

- ✓ kritéria z mistrovství Evropy.
- ✓ Diskutujte o projevu pozitivního a negativního morální vlastnosti sportovce (za nezávislou práci).
- ✓
- ✓ Vedení školních soutěží.
- ✓ Začlenění studentů se speciálním vzděláním potřeby.
- ✓ Organizování a provádění sportovních aktivit.

