

Očekávané a školní výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata
Činnosti ovlivňující zdraví		
OV - organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity ŠV - dokáže si uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje sportu nebo jiné pohybové aktivitě	Individuální pohybový režim	OSV - 1, 2
OV - ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy ŠV - za pomoci učitele ověří jednoduchými testy svoji úroveň zdatnosti a případné svalové dysbalance ŠV - zorientuje se v prováděných testech a naměřených hodnotách	Zdravotně orientovaná zdatnost - kondiční testy, testy svalové nerovnováhy, zdravotně zaměřená cvičení	
OV - usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití ŠV - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti ŠV - samostatně využije základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů	Zdravotně orientovaná zdatnost - kondiční testy, testy svalové nerovnováhy, zdravotně zaměřená cvičení	
OV - vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití ŠV - samostatně využívá základní způsoby korekce svalových oslabení	Zdravotně orientovaná zdatnost - kondiční testy, testy svalové nerovnováhy, zdravotně zaměřená cvičení	
OV - využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci ŠV - zvládne základní techniku strečinku, zná základní uvolňovací cvičení	Organismus a pohybová zátěž	

<p>OV - připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení ŠV - uvědomí si důležitost zahřátí a rozcvičení organismu před pohybovou zátěží ŠV - zná a při úvodním rozcvičení použije cviky, kterými organismus připraví na určitý typ pohybové zátěže ŠV - důkladným rozvíčením předchází úrazům</p>	<p>Organismus a pohybová zátěž</p>	
<p>OV - uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí ŠV - dodržuje základní organizační a bezpečnostní zásady při sportovní či jiné pohybové činnosti jak na běžných sportovištích, tak i v neznámém prostředí či za nestandardních podmínek</p>	<p>Rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností</p>	<p>OSV - 4</p>
<p>OV - poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách ŠV - v případě potřeby ošetří drobné i větší poranění, přivolá lékaře</p>	<p>První pomoc při sportovních úrazech</p>	<p>BIO INT - Výchova ke zdraví - integrováno učivo tematického celku Zdravý způsob života a péče o zdraví</p>
<p>ŠV - dodržuje základní hygienické a bezpečnostní zásady při sportovní či jiné pohybové činnosti ŠV - podle druhu pohybové aktivity zvolí vhodný cvičební úbor</p>	<p>Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</p>	