

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

**Gymnázium, České Budějovice, Česká
64 – čtyřleté se sportovní přípravou**

Gymnázium Česká. Úspěch pro každého



1	Identifikační údaje.....	4
1.1	Název ŠVP.....	4
1.2	Vzdělávací program.....	4
1.3	Předkladatel	4
1.4	Zřizovatel.....	4
1.5	Platnost dokumentu	4
2	Charakteristika školy	5
2.1	Velikost školy.....	5
2.2	Umístění školy.....	6
2.3	Charakteristika žáků.....	6
2.4	Podmínky a vybavení školy	6
2.5	Charakteristika pedagogického sboru.....	8
2.6	Dlouhodobé projekty	10
2.7	Mezinárodní spolupráce	13
2.8	Formy spolupráce se zákonnými zástupci a dalšími sociálními partnery	14
2.9	Spolupráce s dalšími institucemi.....	16
3	Charakteristika ŠVP	18
3.1	Zaměření školy	18
3.2	Profil absolventa	18
3.3	Organizace přijímacího řízení.....	19
3.4	Organizace maturitní zkoušky.....	19
3.5	Výchovné a vzdělávací strategie	20
3.6	Zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.....	21
3.7	Zabezpečení výuky žáků nadaných a mimořádně nadaných	24
3.8	Začlenění průřezových témat	27
4	Učební plán	30
4.1	Celkové dotace - přehled	30
4.1.1	Poznámky k učebnímu plánu	31
5	Učební osnovy.....	32
5.1	Český jazyk a literatura	32
5.2	Anglický jazyk	48
5.3	Další cizí jazyk.....	72
5.3.1	Německý jazyk	72
5.4	Matematika.....	83
5.5	Fyzika.....	93
5.6	Chemie	103
5.7	Biologie.....	113
5.8	Geografie.....	125
5.9	Základy společenských věd	139
5.10	Dějepis.....	156

5.11	Umění a kultura	165
5.11.1	Hudební výchova.....	165
5.11.2	Výtvarná výchova.....	175
5.12	Sportovní trénink	183
5.13	Teorie sportovní přípravy.....	347
5.14	Informační a komunikační technologie.....	360
5.15	Volitelné předměty	367
5.15.1	Literární seminář	367
5.15.2	Konverzace v anglickém jazyce	371
5.15.3	Konverzace v německém jazyce.....	374
5.15.4	Společenskovědní seminář	378
5.15.5	Seminář z matematiky	382
5.15.6	Seminář z fyziky.....	385
5.15.7	Seminář z biologie	390
5.15.8	Seminář z chemie	397
5.15.9	Seminář z dějepisu	404
5.15.10	Seminář z geografie.....	407
5.15.11	Seminář z informatiky	412
5.15.12	Seminář z estetické výchovy	416
6	Hodnocení žáků a autoevaluace školy	421
6.1	Pravidla pro hodnocení žáků.....	421
6.1.1	Způsoby hodnocení.....	421
6.1.2	Kritéria hodnocení.....	421
6.2	Autoevaluace školy	434
6.2.1	Oblasti autoevaluace	434
6.2.2	Cíle a kritéria autoevaluace.....	434
6.2.3	Nástroje autoevaluace	435
6.2.4	Časové rozvržení autoevaluačních činností	435

1 Identifikační údaje

1.1 Název ŠVP

NÁZEV ŠVP: Gymnázium, České Budějovice, Česká 64 - čtyřleté se sportovní přípravou

MOTIVAČNÍ NÁZEV: Gymnázium Česká. Úspěch pro každého

1.2 Vzdělávací program

Školní vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou. Denní forma vzdělání.

1.3 Předkladatel

NÁZEV ŠKOLY: Gymnázium, České Budějovice, Česká 64

ADRESA ŠKOLY: Česká 64, České Budějovice, 37021

JMÉNO ŘEDITELE ŠKOLY: Mgr. Antonín Sekyrka

KONTAKT: e-mail: gc@gymceska.cz, web: <https://www.gymceska.cz/>

IČO: 60075775 , **RED-IZO:** 600008151

KOORDINÁTOŘI TVORBY ŠVP: Mgr. Lukáš Boček

1.4 Zřizovatel

NÁZEV ZŘIZOVATELE: Jihočeský kraj

ADRESA ZŘIZOVATELE: U Zimního stadionu 1952/2, 37076 České Budějovice

KONTAKTY: telefon: +420 386 720 111, +420 386 359 048,

internetová stránka: www.kraj-jihocesky.cz

1.5 Platnost dokumentu

PLATNOST OD: 2. 9. 2019

VERZE SVP: 1

DATUM PROJEDNÁNÍ VE ŠKOLSKÉ RADĚ: 10. 10. 2019

DATUM PROJEDNÁNÍ V PEDAGOGICKÉ RADĚ: 26. 08. 2019

.....
ředitel školy

Mgr. Antonín Sekyrka

.....
Razítko školy

2 Charakteristika školy

2.1 Velikost školy

Usnesením zastupitelstva Jihočeského kraje č. 196/2011/ZK-23, dodatek 9, ze dne 31. 5. 2011 došlo ke sloučení všeobecného Gymnázia, Česká 64, České Budějovice a sportovního Gymnázia olympijských nadějí, E. Destinové 46, České Budějovice.

Zřizovací listinou ke dni 1. ledna 2012 vzniklo Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64. Jejím ředitelem byl jmenován Mgr. Antonín Sekyrka.

Usnesením zastupitelstva Jihočeského kraje č. 149/2014/ZK-10, ze dne 24. 4. 2014 došlo s účinností od 1. 9. 2014 ke změně názvu školy na Gymnázium, České Budějovice, Česká 64.

Historie školy (sportovního gymnázia)

Škola vznikla v roce 1984 jako Sportovní škola se zaměřením na atletiku a plavání. Její třídy byly umístěny nejdříve v Gymnáziu Česká ulice a poté v ZŠ Kubatova ulici v Č. Budějovicích. Přes svou krátkou existenci prošla škola celou řadou změn - od přeměny ve víceleté (nejprve v sedmileté a následně v osmileté) gymnázium, narůstání počtu tzv. „kmenových“ sportů, přes přesun tříd z jednotlivých budov, změny ve finančním zajištění ze strany MŠMT až po změnu zřizovatele.

Poté se celé gymnázium přestěhovalo do areálu ZŠ E. Destinové 46, taktéž v Českých Budějovicích. Na základě sloučení obou gymnázií došlo k 1. 9. 2014 k přestěhování sportovního gymnázia z ulice Emy Destinové 46, České Budějovice do budovy Gymnázia v České 64, České Budějovice. Hlavním účelem organizace je: „Organizace při plnění vzdělávacího programu základního vzdělávání na nižším stupni víceletého gymnázia učí žáky tvořivě myslet a řešit přiměřené problémy, účinně komunikovat a spolupracovat. Dále v rámci středního vzdělávání rozvíjí vědomosti, dovednosti, schopnosti, postoje a hodnoty získané v základním vzdělávání důležité pro osobní rozvoj jedince. Poskytuje žákům obsahově širší všeobecné vzdělání nebo odborné vzdělání spojené se všeobecným vzděláním a upevňuje jejich hodnotovou orientaci. Organizace poskytuje střední vzdělání s maturitní zkouškou.“ Nedílnou součástí komplexního výchovně-vzdělávacího působení na žáky je rozvíjení jejich pohybového talentu.

Předmět činnosti: „Organizace vykonává činnost gymnázia“. Na základě rozhodnutí MŠMT ČR se v tomto oboru vzdělávají žáci, jejichž sportovní specializací jsou tzv. „kmenové sporty“ - atletika, basketbal, házená, kanoistika (rychlostní i vodní slalom), moderní gymnastika, plavání, tenis, karate, volejbal a fotbal. Škola zabezpečuje vzdělávání podle školního vzdělávacího programu se sportovní přípravou (ŠVP GSP). Je zpracován podle Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia se sportovní přípravou. Zaměření umožňuje vedle získání všeobecného vzdělání i sportovní přípravu ve kmenových sportech, zaměřenou na maximální výkonnost.

2.2 Umístění školy

Škola je umístěna v centru města nebo obce, v klidové zóně.

2.3 Charakteristika žáků

Žáci obvykle docházejí z blízkého, vzdáleného i dalekého okolí. Pro přepravu do školy nejčastěji cestují veřejnou hromadnou dopravou. Školu navštěvuje 0 – 5 % žáků cizích státních příslušníků.

Škola je připravena vzdělávat i žáky se speciálními poruchami učení a jiným zdravotním postižením. Mimořádně nadaným žákům škola věnuje zvýšenou pozornost zejména zapojením do předmětových olympiád, do projektů, různorodých kurzů, vědomostních i sportovních soutěží a přehlídek. Zájem žáků o chod školy se projevuje jejich zapojením do činnosti studentského parlamentu, podílejí se na vydávání školního časopisu a tvorbě webových stránek. Někteří jsou členy divadelních spolků nebo pěveckého sboru, podle zájmu mohou navštěvovat kroužky nabízené školou.

2.4 Podmínky a vybavení školy

Materiální podmínky školy:

V posledních letech byla provedena kompletní rekonstrukce střechy, oken, fasády školní budovy, vestavba odborných učeben a kabinetů v půdním prostoru a oprava hygienického zázemí. Na konci roku 2007 proběhla rekonstrukce střechy a oken tělocvičny v areálu školy, v průběhu let 2012 a 2013 celková rekonstrukce tělocvičny, venkovního hřiště, malování, nátěry oken a dveří, renovace vnitřního schodiště.

Do budovy školy se vstupuje na osobní čipy žáků a pedagogů. Veřejnost, návštěvy a servisní služby mají po ohlášení přístup z České ulice.

Prostorové podmínky školy:

Máme celkem 16 kmenových učeben a 16 odborných učeben - fyziky, chemie, biologie, a to včetně laboratoří; dějepisu, českého jazyka, cizích jazyků, výpočetní techniky, výtvarné výchovy, hudební výchovy. Některé kmenové třídy jsou i odbornými učebnami. V areálu školy je vlastní tělocvična a školní hřiště. Žákům i vyučujícím je k dispozici prostorná a obsáhlá školní čítárna, kopírovací zařízení, bufet a automaty na teplé nápoje. Na každém patře je umístěn lis plastových lahví včetně speciálního odpadkového koše.

Technické vybavení školy:

Škola je velice dobře vybavena učebními pomůckami, audiovizuální technikou včetně dataprojektorů, interaktivních tabulí a ve dvou odborných učebnách výpočetní techniky rovněž počítači pro práci během výuky i po ní. Ve školním roce 2013 – 2014 zřídila škola dále tzv. tabletovou učebnu.

Nově vybudovaná multimediální učebna je vybavena 17 počítači s procesorem PIV, plochými LCD monitory 17“ a řídicím PC s procesorem PV a 19“ monitorem pro učitele. 18 počítačů je zapojeno v lokální síti přes switch 3COM, který je připojen na 2 GHz páteř globální sítě GYMČESKA, a tím je umožněn přístup na Internet. Toto pracoviště je dále vybaveno síťovou tiskárnou A4 a plochým skenerem, špičkovým dataprojektorem BENQ a digitálním zvukovým zařízením. Lokální síť umožňuje připojit interaktivní tabuli s tablety pro každého žáka, jenž má navíc k dispozici sluchátka s mikrofonom. Řídící software učitele: základem je software švýcarské firmy GenevaLogic – Active Teaching systém Vision 6 (MasterEye 6), který umožňuje učiteli maximálně zefektivnit práci s uživatelským softwarem žáků a také precizně kontrolovat práci každého žáka jednotlivě a interaktivně vstupovat do vyučovacího procesu přes obrazovku žáků či přes dataprojektor. Uživatelský software obsahuje všechny programy kategorie textový editor, tabulkový procesor, vektorový grafický editor, programy pro zpracování digitální fotografie, presentační, databázové a komunikační programy. Výukové programy jsou instalovány na globální síti (Langmaster).

Učebna je určena hlavně pro výuku informatiky na gymnáziu v primě až kvartě osmiletého a v 1. a 2. ročníku čtyřletého gymnázia, se 34 místy umožňuje vstup žákům celé třídy pro vyučování, kde jsou využívány a zcela k dispozici počítače i dataprojektor s příslušenstvím. V této učebně jsou vyučovány i některé hodiny matematiky, fyziky a chemie.

Jedna jazyková učebna je vybavena multimediální technikou, radiomagnetofonem, notebookem a dataprojektorem. K výuce jazyků jsou využívány učebna informatiky a nová jazyková učebna v půdní vestavbě.

Výtvarná výchova má k dispozici dílnu s nástroji na grafiku, malbu, modelování a multimediální učebnu s dataprojektorem, DVD přehrávačem, videorekordérem a radiomagnetofonem.

Multimediální technikou je rovněž vybavena učebna biologie, ve které je využíván dataprojektor, DVD přehrávač a videorekordér. V laboratoři biologie využíváme kamerový systém mikroskopu propojený s PC.

Všechny počítače včetně těch, jež slouží učitelům k jejich práci v kabinetech, jsou propojeny místní sítí a trvale připojeny k síti internetu. Ve všech třídách jsou rovněž nainstalována přípojná místa k této síti.

Hygienické vybavení školy:

Škola nemá vlastní jídelnu. Žáci i vyučující mají možnost vybrat si ze tří školních jídelen dostupných pěšky během 5-10 minut.

2.5 Charakteristika pedagogického sboru

Na škole působí okolo 40 pedagogů, včetně ředitele školy a jeho zástupce. Kvalifikovanost učitelského sboru je 100 %. Jsou v něm jak mladí učitelé, tak zkušení pedagogové.

Snažíme se motivovat žáky, všestranně je rozvíjet, propojovat vzdělání se životem, vést žáky k praktické zkušenosti, vstřícně komunikovat a spolupracovat, neustále modifikovat svou odbornou činnost. To vše se odehrává na základě empatie, úcty, uznání a respektování individuality žáka.

Ve škole pracují výchovný poradce, knihovnice, zdravotník, koordinátor environmentální výchovy, školní metodik prevence a správci počítačové sítě a webových stránek školy – učitelky a učitelé, kteří se těmito povinnostmi věnují navíc vedle své výchovně vzdělávací práce.

Výchovný poradce

Řeší problematiku související s příchodem žáků do prvního ročníku osmiletého studia a jejich adaptace na jiný styl práce, přípravu a rozvržení režimu dne u jednotlivců, kteří mají problémy s přechodem na jiný typ školy. Spolupracuje s třídními učiteli, pomáhá při řešení výchovných problémů v jednotlivých třídních kolektivech, zabývá se prevencí a podchycením případné šikany. Spolupracuje se zákonnými zástupci problémových žáků společně s třídním učitelem, zabývá se prevencí sociálně patologických jevů, zdravotní osvětou, problémy s dospíváním, otázkami bulimie a mentální anorexie u dospívající mládeže a volbou povolání.

Ve spolupráci s vedením školy se snaží o zlepšení sociálního klimatu ve škole. Individuálně se žákům i zákonným zástupcům může věnovat v pravidelných konzultačních hodinách, daných na vědomí vždy na začátku nového školního roku.

Knihovnice

Školní čítárna je otevřena každý školní den pro žáky i pedagogy a zaměstnance, slouží jako půjčovna knih a studovna od 11.00 do 12.15 hod., tj. od velké přestávky po 4. vyučovací hodinu včetně. Od počátku nejnovější historie školy, tj. od září 1980 dodneška nashromáždila bezmála 10 000 svazků literatury krásné (1/3) a literatury odborné (2/3). Literatura krásná zahrnuje nejen prózu, ale i svazky poezie a dramatickou literaturu. Odborná literatura je bohatě zásobena ve všech vědních oborech, kterých se dotýkají předměty na škole vyučované. Je zastoupena i literatura cizojazyčná, zvláště v jazyce anglickém, německém, ale i francouzském a ruském. K dispozici je i řada velkých děl

encyklopedického charakteru. Všechny knihy jsou uloženy na policích, takže odpadá složité vyhledávání či vyplňování žádanek. Čtenáři si mohou knihy jednoduše najít, prohlédnout, prostudovat i vypůjčit.

Zdravotník

Zajišťuje zdravotnickou osvětu zejména formou besed pro potřebné věkové skupiny žáků, pomáhá při první pomoci v případě úrazu žáků a ve spolupráci s hospodářkou školy zabezpečuje odpovídající vybavení příručních lékárníček a jejich rozmístění. Ve zdravotnické osvětě jsou začleněna zejména témata dospívání, poruch příjmu potravy a 1. pomoci.

Koordinátor environmentální výchovy

Připravuje program environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty (EVVO) na škole, sleduje nabídky programů center ekologické výchovy pro školská zařízení a možnost jejich využití pro výuku a přispívá k organizaci akcí zaměřených k EVVO. Snaží se přispět k ekologizaci provozu školy.

Školní metodik prevence

Ve třídních kolektivech koordinuje prvky vzájemné soudržnosti a spolupráce a diagnostikuje je pomocí her i sociometrických dotazníků, odhaluje problematické jedince a skupiny. Jeho základní platformou jsou hodiny ve třídách, v nichž učí, a schránka důvěry, kam žáci adresují své problémy. Následně se informacemi, kooperativními hrami a filmy s prosociální tematikou snaží kolektivy navést ke zdravým hodnotám.

V závažných případech šikany či nezdravého třídního prostředí je připraven komunikovat s pedagogicko – psychologickou poradnou a jinými odbornými institucemi. V rámci prevence závislosti na návykových látkách nebo gamblersství monitoruje situaci ve škole, informuje žáky o cestách života bez závislostí. Snaží se na jedné straně fundovanými odpověďmi „ukojit hlad po neznámém a nebezpečném“, na druhé straně pak varovat před různým zdravotním rizikem a nabízet jiné cesty „extrémní zábavy“.

Většina instruktážních hodin probíhá v rámci Výchovy k občanství. Žáci se zúčastňují také plánovaných besed a přednášek s odborníky zabývajícími se touto problematikou.

Koordinátor výchovy a ochrany člověka za mimořádných situací

Podle ustanovení Ústavního zákona č. 110/1998 Sb. o bezpečnosti ČR, který nabyl účinnosti dne 29.5. 1998, je základní povinností státu i ochrana životů, zdraví a majetkových hodnot. Hlavním úkolem koordinátora je garance přenosu informací o uvedené problematice /živelní pohromy, havárie s únikem nebezpečných látek, radiační havárie/ do jednotlivých předmětů (zejména přírodopisu, chemie, zeměpisu, tělesné výchovy a fyziky). Podílí se také na poskytování první pomoci v případě úrazu žáka nebo zaměstnance.

Technik BOZ a BOZP

Garantuje bezpečnost a ochranu zdraví při práci žáků i zaměstnanců prováděním pravidelných bezpečnostních prohlídek, informuje vedení školy o případných nedostatcích a rizicích.

Správci počítačové sítě a webových stránek školy

Zajišťují správu a konfiguraci síťového operačního systému i aplikačního softwaru, údržbu, instalaci a konfiguraci hardwaru i dalšího příslušenství. Zajišťují bezpečnost dat, provádějí školení, poskytují informace a řeší problémy vzniklé při provozu počítačové sítě.

Školní webové stránky plní funkci prezentační i informační, poskytují veřejnosti komplexní informace o struktuře a činnosti školy. V provozu je nová verze stránek umožňující posílení interaktivní složky, vytvoření těsnějšího kontaktu absolvent – učitel – žák – zákonný zástupce, aktuální informování o chystaných i uskutečněných akcích, celkovém chodu školy.

2.6 Dlouhodobé projekty

Adaptační kurz

Na úvod studia je zařazen **adaptační kurz**, jehož cílem je seznámení žáků s novými spolužáky, navázání zdravých vztahů ve třídě s přijatelnými pravidly pro všechny. Promyšlenými a cílenými aktivitami dochází ke stmelení nově vznikajícího kolektivu, osvojení si a prohloubení komunikačních dovedností, práce v týmu, sebeprosazení, schopnosti ocenit práci druhých apod., a tím i k prevenci nežádoucích jevů, které by se v průběhu studia mohly vyskytnout.

Studijně poznávací zájezdy do anglicky mluvících zemí

Každý druhý rok pořádá škola pro zájemce z řad žáků devíti až desetidenní studijně-poznávací zájezd do anglicky mluvících zemí, především Velké Británie a Irska. Jeho přínosem je nejen zdokonalení se v komunikačních dovednostech, rozšíření slovní zásoby a prohloubení pochopení specifických rysů gramatiky anglického jazyka, ale i poznání kultury, tradic a historie země a jejích obyvatel. Celodenní kontakt s jazykem je umocněn ubytováním v hostitelské rodině a komunikací s rodilými mluvčími.

Mezinárodní kontakty s Bavorskem

V roce 1990 navázala naše škola partnerství s Adalbert-Stifter Gymnasium Passau, Bavorsko. Za léta spolupráce se učitelé a žáci obou škol mnohokrát setkali při vzájemných návštěvách a akcích, z nichž zejména pravidelný společný koncert českých a německých žáků a sportovní turnaje se staly pevnou součástí života našeho a pasovského gymnázia.

Od školního roku 2004/05 využívají naši žáci každoročně tzv. Gastschuljahr Euregia Bavorský les – Šumava se sídlem ve Freyungu, Bavorsko, SRN - roční studijní pobyt na gymnáziu v Bavorsku.

Pěvecký sbor a koncerty

V roce 1990 byla navázána partnerská spolupráce s německou školou Adalbert-Stifter-Gymnasium, na jejímž základě vznikla myšlenka pořádat společné koncerty. A to byl také impuls k založení pěveckého sboru.

Pěvecký sbor je navštěvován žáky nižšího i vyššího stupně gymnázia. Schází se jednou týdně a může mít i povahu nepovinně volitelného předmětu. Jinak je organizován zcela dobrovolně. Výběr repertoáru je přizpůsoben věku a stávající pěvecké úrovni zpěváků - zahrnuje skladby nejrozličnějších autorů a hudebních stylů: klasické, populární, ale především lidové hudby, která je svou náročností pro školní sbory nejvhodnější. Ročně sbor vystupuje na několika koncertech, mezi které patří i koncert se sborem a hudebními soubory z Adalbert-Stifter-Gymnasia z německého Pasova. Dále účinkuje na jiných kulturních akcích školy, recitačních soutěžích, školní akademie aj. Již dvakrát byly také uspořádány koncerty se sbory z USA – „Redwood Coast Children’s Chorus“ z Kalifornie a „Rye Country Day School Chorus“ z New Yorku.

Sportovně-turistický kurz - septima, 3. ročník (září)

Zimní sportovní kurz - sekunda, 1. ročník, kvinta (leden – březen)

Varianta A: Klaffer am Hochficht: sjezdové lyžování, snowboarding, běžecké lyžování

Varianta B: Schladming - rakouské Alpy, popř. Italské Alpy, sjezdové lyžování, snowboarding, běžecké lyžování

Sportovní soutěže v rámci okresu, kraje, republiky

Žáci naší školy se pravidelně zúčastňují středoškolských soutěží v různých sportech (volejbal, basketbal, fotbal, atletika, softbal, stolní tenis, florbal, lyžování). V řadě sportovních disciplín žáci dosahují vynikajících výsledků a umístění na krajské i celostátní úrovni (viz webové stránky školy). Pravidelně před koncem školního roku se koná v červnu Běh Olympijského dne.

Sportovní soutěže v rámci školy

Dle možností na konci 1. a 2. pololetí se konají mezitřídní turnaje vyššího a nižšího gymnázia ve fotbalu (tzv. PUCKA CUP), odbíjené (starší dívky) a přehazované (mladší dívky). Tyto soutěže již mají dlouholetou tradici a jsou u žáků i pedagogického sboru velmi oblíbené.

Školní kronika

Školní kronika je uložena v jednotlivých svazcích ve školní čítárně. Zpracovává nejnovější historii školy, jejích žáků, učitelů i zaměstnanců, usiluje zachytit nejdůležitější události ze života školy v průběhu každého školního roku prostřednictvím záznamů, fotografií, zpráv i výpisů ze školních dokumentů. Snaží se mapovat tradiční i významné akce školy od 1. září 1980, odkdy se datuje nejnovější historie gymnázia v České ulici. Nahlíží samostatně i na dobu předcházející, která přesahuje až do 19. století, a umožňuje nám posoudit kořeny, ze kterých vzešla naše tradice.

Recitační soutěž

Recitační soutěž je kulturní událostí školy s dlouhou tradicí. Poprvé se konala v prvním školním roce nového gymnázia v České ulici na jaře 1981. Je každoročně vyhlašována a organizačně vedena předmiotovou komisí českého jazyka a literatury, podporována vedením školy, školní čítárnou a Spolkem při Gymnáziu, jakož i řadou kulturních institucí ve městě.

V prvním, třídním kole mají možnost interpretovat samostatně vybraný literární text všichni žáci jednotlivých tříd, ve druhém, ročníkovém kole zastupují každou třídu jen nejlepší interpreti vyhodnocení jak vyučujícím, tak spolužáky. Závěrečné, školní kolo je slavnostní přehlídkou nejlepších recitátorů a recitátorek z jednotlivých ročníků.

Od r. 2003 se pro nové pojetí této kulturní akce spojené i s přehlídkou dramatických a hudebních aktivit našich žáků využívala prostor sousední budovy c. k. Solnice, kam přicházela spřátelená veřejnost, tak porota tvořená významnými osobnostmi města z oblasti kultury. Nyní využíváme prostory Horké vany.

Gala poetický podvečer bývá slavnostně završen předáním knižních odměn nejúspěšnějším účastníkům v oboru uměleckého přednesu a nejnověji i mladým autorům či autorkám a moderátorům.

Naši recitátoři se dobře prezentují i na dalších recitačních kláních jako např. na Vrbenském rohlíku, kde pravidelně obsazují přední místa.

Film

Jako první gymnázium v Českých Budějovicích jsme v roce 2002 vstoupili do dlouhodobého projektu „Jeden svět na školách“ humanitární společnosti Člověk v tísni. V rámci tohoto projektu mají žáci možnost sledovat dokumentární filmy s problematikou lidských práv z databáze festivalu Jeden svět. Společnost Člověk v tísni též pořádá pro žáky literární a výtvarné soutěže, dále pravidelné semináře pro pedagogy i pro organizátory filmového klubu z řad žáků. V neposlední řadě nám účast v projektu přináší didaktické a metodické materiály k tématu globální a multikulturní výchovy, které jsou přínosné zejména pro výuku občanské výchovy.

Časopis

Od školního roku 2015/2016 vychází na gymnáziu Magazín 64, který svým obsahem chce zaujmout jak žáky nižšího, tak i vyššího gymnázia. Časopis vychází minimálně dvakrát za školní rok. Součástí redakce se může stát kterýkoliv žák školy.

Studentský parlament

Je samosprávnou institucí, jejímž hlavním smyslem je prosazení vlastních iniciativních návrhů žáků na zlepšení chodu školy. Zároveň umožňuje žákům podávat stížnosti a bránit se například při vzniku eventuálních sporů a problémů s pedagogy.

Program Euroegio Freyung Gastschuljahr:

Škola je zapojena do každoročního projektu společně s Euroregio Freyung **Gastschuljahr**, díky němuž mají možnost žáci školy absolvovat jeden školní rok na vybraném gymnáziu v Německu.

Z dalších projektů:

- Connecting Classrooms
- Otevřená věda
- Projekt MF DNES „Studenti čtou a píší noviny“
- Projekt Jihočeské Alšovy galerie „V knize ukryté“
- Mezinárodní robotická soutěž FIRST® LEGO® League
- Běh Olympijského dne
- Environmentální a ekologické programy

2.7 Mezinárodní spolupráce

Pro podporu výuky cizích jazyků škola udržuje velmi dobré kontakty s partnerskými školami v SRN (dlouhodobě především ASG Passau a Maristengymnasium Fürstenzell). V mezinárodních projektech škola pracovala dále s polskou ZSE Gorlice, slovenskou SPŠ Bardejov, při výměnném programu žáků s francouzskou školou Lycée la Pléiade, in Pont - de - Chérury a německou Sigmund – Wann - Realschule Wunsiedel a na projektu e - Twinning (sportovní gymnázium) s polskou [Zespót Szkół Samorządowych nr 1, Złotów](#). Pro zájemce z řad žáků organizuje škola studijní a poznávací pobyty ve Velké Británii, umožňuje a podporuje studijní pobyty svých žáků v zahraničí (v posledních letech např. USA, SRN, Velká Británie, Rakousko).

2.8 Formy spolupráce se zákonnými zástupci a dalšími sociálními partnery

Zákonní zástupci

Pro zákonné zástupce žáků organizuje škola pravidelná informační odpoledne, na nichž jsou zákonní zástupci seznamováni s výsledky studia i mimoškolními úspěchy dětí. Konzultační hodiny jednotlivých pedagogů umožňují pružně reagovat na případné výkyvy prospěchu a chování, a společně tak hledat cesty ke zlepšení.

Od školního roku 2008/09 byl zaveden systém elektronického přístupu zákonných zástupců na webové stránky školy, kde se mohou po zadání hesla informovat o prospěchu svého dítěte v jednotlivých předmětech.

Kromě toho škola každoročně pořádá pro zájemce o studium Den otevřených dveří. Široká veřejnost získá informace o budově školy a jejím vybavení, učebním plánu a možnostech profilace žáků, výběru cizích jazyků i o podpoře zapojení žáků do každodenního chodu školy, mezinárodních projektů a různých forem zájmových činností.

Webová stránka školy

Škola má vlastní webovou stránku. Hlavním úkolem je podávání informací o podmínkách přijetí ke studiu, o chodu a životě školy, jednotlivých akcích, projektech a soutěžích, stejně tak i zajištění kontaktu na všechny zaměstnance školy.

Goethe centrum (Goethe Zentrum – GZ)

Při výuce němčiny využíváme programovou nabídku Goethe - Zentra v Českých Budějovicích.

Dlouholetá spolupráce probíhá s výše zmíněnou institucí ve dvou rovinách. Učitelé NJ mají možnost zapůjčit si didaktické pomůcky, které se potom stávají součástí výuky cizího jazyka. Učitelé mají k dispozici nová vydání posledních učebnicových řad, nejrůznější materiály sloužící k přípravě na mezinárodní či maturitní zkoušky, poslechová CD a DVD s německými filmy. Učitelé NJ se účastní školení nabízených GZ, týkajících se rozvoje jazykových kompetencí žáků. Druhou rovinou je přímá účast žáků na akcích pořádaných GZ – autorské čtení, divadelní představení a workshopy atd. Mnohdy je to pro žáky jediná možnost komunikace s rodilým mluvčím. Časová dotace těchto workshopů je cca 90 minut. Po vzájemné domluvě pomáhají zaměstnanci GZ při přípravě větších projektů – žákovská výměna s družebními školami v SRN. Osvědčily se také zkoušky nanečisto, které pomáhají žákům s přípravou na mezinárodní certifikáty.

Akademie věd a Přírodovědecká fakulta JČU

Od školního roku 2007/08 mohou žáci podle svého zájmu pracovat na seminárních pracích nebo pracích SOČ v oborech biologie nebo chemie, pod vedením pracovníků Biologického centra AV ČR nebo Přírodovědecké fakulty v Českých Budějovicích.

Od školního roku 2008/09 organizujeme v rámci Týdne vědy a techniky Přednáškový den, na který zveme pracovníky Biologického centra AV ČR. Jde o poutavé rozšíření a nadstavbu výuky zejména biologie, popřípadě fyziky. Zároveň se nám daří umísťovat nadané žáky k vědeckým a odborným pracovníkům ústavů Akademie věd v rámci projektu Otevřená věda nebo mimo něj, abychom jim zprostředkovali odborné vedení při pracích zejména s biologickou problematikou, ekologických popřípadě chemických. Většina žáků pak prezentuje práce v soutěži SOČ přinejmenším na krajské úrovni. Spolupracovali jsme již s ústavu Parazitologickým, Hydrobiologickým, Půdní biologie, Entomologickým.

Někteří žáci využívají při svých cestách za poznáním biologie pracoviště Jihočeské univerzity, kde je vedou ochotní vysokoškolští pedagogové.

Jihočeské divadlo

Spolupráce s Jihočeským divadlem (JD) trvá od prvního školního roku nového gymnázia v České ulici, tj. od školního roku 1980/81. Má několik podob.

Škola se každým rokem účastní minimálně jednoho dopoledního divadelního představení, zájemci z řad žáků a pedagogů navštěvují další zvolená představení hromadně i individuálně dopoledne i večer v Českých Budějovicích a v červnu v Českém Krumlově.

Členové JD byli mnohokrát nápomocni formou odborných konzultací při vytváření studentských představení a jako čestní členové poroty zasedali při recitačních gala přehlídkách.

Spolupráce se sociálními partnery probíhá v rámci Základů společenských věd formou účasti na soudním jednání na Krajském soudu, formou řízených besed na Úřadu práce. V souvislosti s dalším vzděláváním žáků, jejich budoucím povoláním jsou žáci motivováni na institucích zabývajících se karierním poradenstvím. V orientaci ve světě a postavení člověka ve společnosti žákům pomáhá Minimální preventivní program, organizace Amnesty International a Člověk v tísni.

Kromě výše uvedených subjektů škola v intenzivní míře rozvíjí spolupráci se svými s dlouhodobými i novými partnery jako jsou například BOSCH s.r.o, ČEZ, Mensa Česká republika a Microsoft.

Při příležitosti 110. výročí otevření budovy gymnázia v České ulici 25. října 2013 jsme se stali fakultním gymnáziem Přírodovědné fakulty a Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity.

Naše gymnázium a Microsoft

Novým významným partnerem pro školu se od školního roku 2013 – 2014 stala nadnárodní společnost Microsoft. Po řadě jednání jsme v červenci 2013 uzavřeli smlouvu, na jejímž základě se naše gymnázium stalo vzdělávacím centrem Microsoft v jižních Čechách. Od této nové spolupráce si slibujeme ještě větší zapojení inovativních forem do výuky, další profesní rozvoj našich pedagogů a nepochybně rozvoj potenciálu žáků, kteří mají hlubší zájem o informační a komunikační technologie. Nejlepší žáci budou moci poměřit své ICT kompetence a znalosti v prestižní celorepublikové soutěži MICROSOFT OFFICE ARENA, jejíž regionální kolo se od šk. roku 2013 – 2014 uskutečňuje právě na našem gymnáziu.

Spolupráce s ČEZ

Dalším zásadním partnerem pro gymnázium se stal od školního roku 2013 - 2014 ČEZ. Vybudování nového moderního výukového zázemí pro naše žáky patří mezi další hlavní úkoly školy a jsme velice rádi, že se nám podařilo, a opět v den 110. výročí budovy gymnázia 25. října 2013, slavnostně otevřít zcela novou odbornou učebnu fyziky. Jedná se v současné době o jednu z nejmodernějších učeben školy, která je vybavena odpovídajícím high – tech didaktickým zařízením a kromě fyziky zde probíhá výuka i dalších předmětů s většími nároky na vizualizaci výuky.

V neposlední řadě je pro gymnázium nesmírně důležitá spolupráce s neziskovými organizacemi, jako jsou například Člověk v tísni, Amnesty International či Živá paměť. Tato forma práce žáků na různorodých projektových aktivitách významným způsobem napomáhá k utváření hodnotového žebříčku mladého člověka po celý jeho další život.

2.9 Spolupráce s dalšími institucemi

Školská rada

Volby do školské rady se na škole konaly poprvé dne 14. 6. 2005. Školskou radu při Gymnáziu, České Budějovice, Česká 64 zřídila Rada Jihočeského kraje dne 26. 7. 2005 svým usnesením č.731/2005/RK ke dni 1. září 2005. Školská rada vykonává své působnosti podle § 168 zákona č. 561/2004 Sb. Jedná se o orgán školy umožňující zákonným zástupcům nezletilých žáků, zletilým žákům, pedagogickým pracovníkům školy, zřizovateli a dalším osobám podílet se na správě školy.

Zřizovatel školy (Jihočeský kraj) stanovuje počet členů rady tak, že zároveň volí třetinu jejích členů, další třetinu volí zákonní zástupci nezletilých žáků a poslední třetinu volí pedagogičtí pracovníci školy. Členem školské rady nemůže být ředitel školy.

Funkční období členů školské rady jsou tři roky. Školská rada zasedá nejméně dvakrát ročně a její zasedání svolává její předseda.

Školská rada zejména:

- a. vyjadřuje se k návrhům školních vzdělávacích programů a k jejich následnému uskutečňování
- b. schvaluje výroční zprávu o činnosti školy
- c. schvaluje školní řád, ve středních a vyšších odborných školách stipendijní řád, a navrhuje jejich změny
- d. schvaluje pravidla pro hodnocení výsledků vzdělávání žáků
- e. podílí se na zpracování koncepčních záměrů rozvoje školy
- f. projednává návrh rozpočtu právnické osoby na další rok a navrhuje opatření ke zlepšení hospodaření
- g. projednává inspekční zprávy České školní inspekce
- h. podává podněty a oznámení řediteli školy, zřizovateli, orgánům vykonávajícím státní správu ve školství a dalším orgánům státní správy
- i. podává návrh na odvolání ředitele
- j. podává návrh na vyhlášení konkurzu na ředitele školy

3 Charakteristika ŠVP

3.1 Zaměření školy

GSP je střední škola zaměřená na středoškolské vzdělávání žáků, kteří prokazují vysokou sportovní výkonnost a mají předpoklady jejího dalšího růstu, proto je nutné maximální skloubení vzdělávání se sportovním tréninkem. Na základě rozhodnutí MŠMT ČR se v tomto oboru vzdělávají žáci, jejichž sportovní specializací jsou tzv. „kmenové sporty“ - atletika, basketbal, házená, házená, kanoistika (rychlостní i vodní slalom), moderní gymnastika, plavání, tenis, volejbal a fotbal.

Škola zabezpečuje vzdělávání podle školního vzdělávacího programu pro gymnázia se sportovní přípravou (ŠVP GSP). Je zpracován podle Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia se sportovní přípravou. Zaměření umožňuje vedle získání všeobecného vzdělání i sportovní přípravu ve kmenových sportech, zaměřenou na maximální výkonnost.

Výuce všeobecně vzdělávacích předmětů je věnována stejná pozornost jako sportovnímu tréninku. Ve výuce všeobecně vzdělávacích předmětů jsou žáci připravováni na vysokoškolské studium a další uplatnění v běžném životě, stejně jako na nutnost celoživotního vzdělávání. Ve sportovní přípravě je kladen důraz na rozvoj sportovního talentu žáků, zdravý životní styl a smysl pro fair play. Obor vzdělávání gymnázium - sportovní příprava získal statut oboru vzdělávání s talentovou zkouškou. Při zpracování vlastního ŠVP pro obor sportovní příprava jsme se snažili využít vlastní poznatky a zkušenosti, stejně jako připomínky a náměty našich žáků, absolventů, jejich rodičů či nejrůznějších spolupracujících organizací (sportovní svazy a kluby).

3.2 Profil absolventa

- skloubením nároků sportovního tréninku a nároků gymnaziálního vzdělávání je připraven na zvládání složitých životních situací
- velmi dobře zvládá minimálně jeden cizí jazyk
- komunikativně zvládá druhý cizí jazyk
- v praxi používá různé počítačové programy a technologie
- díky pravidelnému, náročnému sportovnímu tréninku roste jeho sportovní výkonnost
- je odolný a vytrvalý při překonávání problémů
- dokáže pracovat samostatně a postarat se sám o sebe
- je připraven k vysokoškolskému studiu a celoživotnímu vzdělávání

3.3 Organizace přijímacího řízení

Obsah:

Uchazeče o obor vzdělání s talentovou zkouškou 79–42–K/41, Gymnázium se sportovní přípravou, v jednotlivých kolech přijímacího řízení hodnotí ředitel školy v souladu s § 60 odst. 3 písm. a) zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), v platném znění, podle:

- a) hodnocení na vysvědčeních z předchozího vzdělávání,
- b) výsledků hodnocení dosaženém při talentové zkoušce,
- c) výsledků hodnocení dosaženém při přijímací zkoušce,
- d) dalších skutečností, které osvědčují vhodné schopnosti, vědomosti a zájmy uchazeče.

Forma přijímacího řízení: písemná přijímací zkouška, talentová zkouška

Kritéria přijetí žáka:

Veškerá kritéria jsou zveřejněna vždy s dostatečným předstihem před konáním přijímacích zkoušek pro následující školní rok. Vzor k nahlédnutí zde: [https://www.gymceska.cz/docs/docs/prijimaci-řízení/2018-2019_GSP/01_2018_10_26_GSP_\(1\).pdf](https://www.gymceska.cz/docs/docs/prijimaci-řízení/2018-2019_GSP/01_2018_10_26_GSP_(1).pdf).

3.4 Organizace maturitní zkoušky

Maturitní zkouška v posledním ročníku osmiletého i čtyřletého studijního cyklu se koná podle školského zákona a prováděcí vyhlášky č. 177/2009 Sb., dle podmínek ukončování vzdělávání ve středních školách maturitní zkouškou, ve znění vyhlášky č. 90/2010 Sb., vyhlášky č. 274/2010 Sb., vyhlášky č. 54/2011 Sb. a vyhlášky č. 273/2011 Sb. (znění účinné od 30. září 2011 s vyznačením změn podle vyhlášky č. 273/2011 Sb.) a **ve znění pozdějších předpisů** .

V souladu s vyhláškou č. 177/2009 Sb., o bližších podmínkách ukončování vzdělávání ve středních školách maturitní zkouškou, ve znění vyhlášky č. 90/2010 Sb., vyhlášky č. 274/2010 Sb., vyhlášky č. 54/2011 Sb., vyhlášky č. 273/2011 Sb., vyhlášky č. 371/2012 Sb. a ve znění pozdějších předpisů **stanovil ředitel školy pro obory 79-41-K/41, Gymnázium, studium denní, délka studia 4 roky a 79-41-K/81, Gymnázium, studium denní, délka studia 8 roků tuto nabídku povinných a nepovinných zkoušek profilové části maturitní zkoušky :**

- anglický jazyk
- německý jazyk
- matematika

- fyzika
- informatika a programování
- geografie
- chemie
- biologie
- dějepis
- základy společenských věd
- estetická výchova

Z uvedené nabídky si každý žák musí zvolit dva předměty v rámci profilové části maturitní zkoušky[1]. Žák může dále v rámci profilové části maturitní zkoušky konat nejvýše dvě nepovinné zkoušky. Pro volbu nepovinné zkoušky v rámci profilové zkoušky platí stejná nabídka zkoušek.

Zkoušky profilové části maturitní zkoušky se konají formou ústní zkoušky před zkušební maturitní komisí.

Nabídka povinných a nepovinných zkoušek profilové části maturitní zkoušky je vždy zveřejněna na webových stránkách školy (www.gymceska.cz) pro oba vzdělávací programy (osmiletý i čtyřletý cyklus studia) nejpozději v termínech stanovených platnou legislativou.

[1] Od jarního maturitního termínu **2019** dále platí, že v profilové části může žák vykonat zkoušku z jiného cizího jazyka než z cizího jazyka, ze kterého skládá zkoušku ve společné části maturitní zkoušky.

Způsob ukončení vzdělávání a potvrzení dosaženého vzdělání:

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy v souladu s § 2 odst. 5 vyhlášky č. 177/2009 Sb., ve znění pozdějších předpisů, určuje konkrétní termíny konání didaktických testů a písemných prací společné části maturitní zkoušky pro zkušební období školního roku .

Výsledná známka profilové maturitní zkoušky odpovídá kritériím uvedených v Pravidlech pro hodnocení žáků, které jsou součástí školního řádu, klasifikace státní maturitní zkoušky je dána MŠMT (Sdělení MŠMT čj.: MSMT-10054/2012-23).

Žáci čtvrtých ročníků a oktávy ukončují 30. dubna pravidelnou docházku do školy, mohou se účastnit pouze individuálních konzultací, po tomto datu již škola za ně nenese právní zodpovědnost.

3.5 Výchovné a vzdělávací strategie

Výchovné a vzdělávací strategie	
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none">• zařazujeme do výuky vhodné problémové úlohy• vedeme žáky k hledání různých řešení úkolů

Výchovné a vzdělávací strategie	
	<ul style="list-style-type: none">• zapojujeme žáky do plánování, přípravy, realizace i hodnocení třídních i školních aktivit
Kompetence občanská	<ul style="list-style-type: none">• zapojujeme žáky do partnerských mezinárodních kontaktů• v odpovídajících předmětech vedeme žáky k osvojení si základních zásad ekologie a environmentální výchovy• podporujeme žáky v možnosti zapojení se do ovlivňování chodu školy prací ve studentském parlamentu i časopise
Kompetence k podnikavosti	<ul style="list-style-type: none">• cílíme na uplatnění žáků v profesním světě
Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none">• učíme žáky vyhledávat informace, pracovat s textem, číst s porozuměním• vedeme žáky k účasti v předmětových soutěžích• motivujeme a vedeme žáky k samostatné organizaci kulturních, sportovních a společenských akcí• vedeme žáky k sebehodnocení
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none">• vedeme žáky ke vhodné komunikaci se svým okolím• učíme žáky obhajovat svůj názor a naslouchat názorům jiným• vhodně používáme metody kooperativního učení
Kompetence sociální a personální	<ul style="list-style-type: none">• využíváme metody skupinové práce• vedeme žáky k dodržování předem dohodnutých pravidel, na jejichž formulaci se mají možnost podílet• učíme žáky zásadám týmové práce a kooperace

3.6 Zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami

Pravidla a průběh tvorby, realizace a vyhodnocení plánu pedagogické podpory:

Žákem se speciálními vzdělávacími potřebami je žák, který k naplnění svých vzdělávacích možností nebo k uplatnění a užívání svých práv na rovnoprávném základě s ostatními potřebuje poskytnutí podpůrných opatření. Tito žáci mají právo na bezplatné poskytování podpůrných opatření z výčtu uvedeného v § 16 školského zákona. Podpůrná opatření realizuje škola a školské zařízení.

Podpůrná opatření se podle organizační, pedagogické a finanční náročnosti člení do pěti stupňů. Podpůrná opatření prvního stupně uplatňuje škola nebo školské zařízení i bez doporučení školského poradenského zařízení na základě plánu pedagogické podpory (PLPP). Podpůrná opatření druhého až pátého stupně lze uplatnit pouze s doporučením ŠPZ. Začlenění podpůrných opatření do jednotlivých stupňů stanoví Příloha č. 1 vyhlášky č. 27/2016 Sb.

Pravidla a průběh tvorby, realizace a vyhodnocení individuálního vzdělávacího plánu:

Při plánování a realizaci vzdělávání žáků s přiznanými podpůrnými opatřeními škola vychází ze skutečnosti, že se žáci ve svých individuálních vzdělávacích potřebách a možnostech liší. **Účelem podpory vzdělávání těchto žáků je plné zapojení a maximální využití vzdělávacího potenciálu každého žáka s ohledem na jeho individuální možnosti a schopnosti.** Pedagog tomu přizpůsobuje své vzdělávací strategie na základě stanovených podpůrných opatření. Pravidla pro použití podpůrných opatření školou a školským zařízením stanovuje vyhláška č. 27/2016 Sb.

Pro žáky s přiznanými podpůrnými opatřeními prvního stupně je ŠVP (školní vzdělávací program) podkladem pro zpracování **PLPP (plán pedagogické podpory)** a pro žáky s přiznanými podpůrnými opatřeními od druhého stupně podkladem pro tvorbu **IVP (individuální vzdělávací plán)**. PLPP a IVP zpracovává škola. Kontaktní osoba s pedagogicko-psychologickou poradnou je Mgr. Radka Hruběšová (rhrubesova@gymceska.cz).

Pro žáky s přiznanými podpůrnými opatřeními spočívajícími v úpravě vzdělávacích obsahů může být v souladu s principy individualizace a diferenciací vzdělávání zařazována do IVP na doporučení ŠPZ speciálně pedagogická a pedagogická intervence. Počet vyučovacích hodin předmětů speciálně pedagogické péče je v závislosti na stupni podpory stanoven v Příloze č. 1 vyhlášky č. 27/2016 Sb. Časová dotace na předměty speciálně pedagogické péče je poskytována z disponibilní časové dotace definované pro RVP G.

Pravidla pro zapojení dalších subjektů:

Plán pedagogické podpory (PLPP) zpracovává škola pro žáka, který má mírné obtíže ve vzdělání, od prvního stupně podpůrných opatření a to na základě potřeb úprav ve vzdělávání nebo zapojení do kolektivu. S PLPP je seznámen žák, zákonný zástupce žáka a všichni vyučující. Obsahuje popis obtíží žáka, stanovení cílů podpory a způsobů vyhodnocování naplňování plánu. PLPP škola vyhodnocuje naplňování cílů po 3 měsících od zahájení poskytování PO (podpůrná opatření). Formulář pro PLPP je součástí příloh ŠVP. Pokud PO jsou nedostačující, škola doporučí zákonnému zástupci nezletilého žáka kontaktovat ŠPZ (školské pedagogické zařízení). Škola v tomto případě zajistí předání PLPP.

Individuální vzdělávací plán (IVP) zpracovává škola pro žáka od druhého stupně podpůrných opatření a to na základě doporučení školského poradenského zařízení (ŠPZ) a žádosti zletilého žáka nebo zákonného zástupce. IVP vychází ze školního vzdělávacího programu (ŠVP). Obsahuje mj. údaje o skladbě druhů a stupňů podpůrných opatření poskytovaných v kombinaci s tímto plánem. Naplňování IVP vyhodnocuje školské poradenské zařízení ve spolupráci se školou nejméně jednou ročně. Formulář pro IVP je součástí příloh ŠVP.

V individuálním vzdělávacím plánu

dle Školského zákona 561/2004 Sb., § 18, Individuální vzdělávací plán, povoleném z jiných závažných důvodů je určena zvláštní organizace výuky a délka vzdělávání při zachování obsahu a rozsahu vzdělávání stanoveného školním vzdělávacím programem. Ředitel školy seznámí žáka a zákonného zástupce nezletilého žáka s průběhem vzdělávání podle individuálního vzdělávacího plánu a s termíny zkoušek. Individuální vzdělávací plán podepsaný ředitelem školy, žákem a zákonným zástupcem nezletilého žáka, se stává součástí osobní dokumentace žáka.

Při plánování a realizaci vzdělávacího procesu je třeba vycházet z konkrétního zjištění a doporučení školského poradenského zařízení.

Škola si dává za cíl:

- uplatňovat zdravotní hlediska a respektovat individualitu a potřeby žáka;
- využívat přiznaná podpůrná opatření při vzdělávání žáků;
- uplatňovat při organizaci činností princip diferenciacce a individualizace při stanovování obsahu, forem i metod výuky;
- zabezpečovat odbornou výuku předmětů speciálně pedagogické péče;
- umožnit ze závažných důvodů, zejména zdravotních, uvolnění zcela nebo zčásti z vyučování některého předmětu nebo z provádění určitých činností (viz § 67 odst. 2 školského zákona), případně upravit a formulovat očekávané výstupy vzdělávacích oborů tak, aby byly pro tyto žáky z hlediska jejich možností reálné a splnitelné, a těmto výstupům přizpůsobit i výběr učiva;
- umožnit v IVP, pokud zdravotní postižení neumožňuje realizaci vzdělávacího obsahu některého vyučovacího předmětu z ŠVP nebo jeho části, nahradit příslušný vzdělávací obsah nebo jeho část příbuzným nebo jiným vzdělávacím obsahem, který lépe vyhovuje vzdělávacím možnostem žáků;
- při vzdělávání žáka, který při komunikaci využívá prostředky alternativní nebo augmentativní komunikace, zajistit jako součást podpůrných opatření vzdělávání v komunikačním systému, který odpovídá jeho vzdělávacím potřebám;
- zohlednit přiznaná podpůrná opatření při hodnocení výsledků vzdělávání;
- odstraňovat architektonické bariéry a provádět potřebné změny, případně úpravy školního prostředí; spolupracovat s rodiči (zákonnými zástupci žáka), školskými poradenskými zařízeními a odbornými pracovníky školního poradenského pracoviště, v případě potřeby spolupracovat s odborníky z jiných resortů (zejména při tvorbě individuálních vzdělávacích plánů);
- podporovat nadání a talent žáků vytvářením vhodných studijních podmínek;
- podporovat další vzdělávání pedagogických pracovníků zaměřené na zkvalitnění jejich práce se žáky se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním.

Formuláře PLPP a IVP - <http://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10466>

Zodpovědné osoby a jejich role v systému péče o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami:

Kontaktní osoba s pedagogicko-psychologickou poradnou je Mgr. Radka Hruběšová (rhrubesova@gymceska.cz).

Specifikace provádění podpůrných opatření a úprav vzdělávacího procesu žáků se speciálními vzdělávacími potřebami

v oblasti organizace výuky:

Bude řešeno individuálně s každým studentem.

v oblasti metod výuky:

Bude řešeno individuálně s každým studentem.

v oblasti úpravy obsahu vzdělávání:

Bude řešeno individuálně s každým studentem.

v oblasti hodnocení:

Bude řešeno individuálně s každým studentem.

3.7 Zabezpečení výuky žáků nadaných a mimořádně nadaných

Pravidla a průběh tvorby, realizace a vyhodnocení plánu pedagogické podpory:

Nadaným žákem se rozumí jedinec, který při adekvátní podpoře vykazuje ve srovnání s vrstevníky vysokou úroveň v jedné či více oblastech rozumových schopností, v pohybových, manuálních, uměleckých nebo sociálních dovednostech.

Za mimořádně nadaného žáka se v souladu s vyhláškou č. 27/2016 Sb. považuje žák, jehož rozložení schopností dosahuje mimořádné úrovně při vysoké tvořivosti v celém okruhu činností nebo v jednotlivých oblastech rozumových schopností, v pohybových, manuálních, uměleckých nebo sociálních dovednostech.

Škola je připravena podle příslušných legislativních předpisů zajistit výuku žáků mimořádně nadaných (přijetí žáka do vyššího než prvního ročníku, zařazení žáka do vyššího ročníku bez absolvování předchozího, ...) i rozvíjet nadání těchto žáků jejich individuálním studijním zapojením ve všech směrech mimo jiné i využitím pedagogicko-organizačních úprav:

- plán pedagogické podpory nebo individuální vzdělávací plán,
- doplnění, rozšíření a prohloubení vzdělávacího obsahu,
- účast ve výuce některých předmětů se staršími žáky.

Pravidla a průběh tvorby, realizace a vyhodnocení individuálního vzdělávacího plánu:

Pro další harmonický rozvoj žákovy osobnosti, rozvoj jeho kognitivního nadání a pohybového talentu škola zařazuje režim mimoškolních zájmových aktivit, které dále diferencovaně reflektují potřeby žáků. Škola tak umožňuje žákům studium témat, která nejsou obsažena v dokumentech RVP a o která se žáci zajímají. Naplnění vzdělávacích potřeb žáka je zabezpečeno několika způsoby: nabídkou volitelných a nepovinných předmětů, zájmových útvarů, diferenciací na skupiny v různých předmětech, podílem na realizaci školních nebo vlastních projektů žáka, účastí v soutěžích na republikové nebo mezinárodní úrovni, spoluprací gymnázia s domácími i zahraničními odbornými a vědeckými pracovišti, samostudiem odborné literatury, e-learningem, samostatným vyhledáváním informací na internetu nebo speciálními výukovými metodami (obohacování učiva a zrychlený postup při výuce). Tyto způsoby se mohou různě doplňovat.

Při vzdělávání nadaných a mimořádně nadaných žáků vychází způsob jejich vzdělávání důsledně z principu nejlepšího zájmu žáka.

Práce s nadanými - identifikační proces

Pro usnadnění identifikace nadaných jedinců na naší škole používáme níže popsany proces, který odhaluje prvky nadání.

Celý proces začíná nominací učitelů. Učitel ví, jaké vědomosti, dovednosti i schopnosti má určitý žák, a je schopen ho porovnat s ostatními žáky ve třídě. Dokáže každého jedince objektivně hodnotit ústně či známkou a dle svých zkušeností je schopen říci, zda žák je intelektuálně podprůměrný, průměrný či nadprůměrný.

Dalším krokem je spolupráce se zákonnými zástupci vybraných žáků. Jejich nominace je dnes chápána jako důležitá součást identifikace nadaných a mimořádně nadaných dětí. Teprve s pomocí zákonných zástupců je možno sestavit komplexní obrázek o dítěti, o kterém se uvažuje jako o nadaném. Nenahlízejí na dítě pouze podle prospěchu ve škole, jak to bývá u učitelů. Dobře znají nejenom učební, ale i osobnostní charakteristiky dětí, a jsou tedy schopny hodnotit dítě objektivněji.

Pro zákonné zástupce jsme upravili identifikační škálu, která je obsahem knihy *Nadané dítě a rozvoj jeho schopností* od Václava a Jitky Fořtíkových. Tento test pro zákonné zástupce je pro odbornou společnost velice známou záležitostí a často se zákonným zástupcům zkoumaných dětí zadává. Test obsahuje třicet výpovědí a zákonný zástupce dle objektivního usouzení zaškrtně jednu ze čtyř kategorií, která nejlépe vystihuje jeho dítě.

Pokud škola vyhodnotí žáka jako „nadaného“, doporučí zákonnému zástupci nezletilého žáka spolupráci se školským pedagogickým zařízením (ŠPZ).

Pro žáky s přiznanými podpůrnými opatřeními prvního stupně je ŠVP podkladem pro zpracování **PLPP** a pro žáky s přiznanými podpůrnými opatřeními od druhého stupně podkladem pro tvorbu **IVP**. PLPP a IVP zpracovává škola.

Pro žáky s přiznanými podpůrnými opatřeními spočívajícími v úpravě vzdělávacích obsahů může být v souladu s principy individualizace a diferenciací vzdělávání zařazována do IVP na doporučení ŠPZ speciálně pedagogická a pedagogická intervence. Počet vyučovacích hodin předmětů speciálně pedagogické péče je v závislosti na stupni podpory stanoven v Příloze č. 1 vyhlášky č. 27/2016 Sb. Časová dotace na předměty speciálně pedagogické péče je poskytována z disponibilní časové dotace definované pro RVP G.

Plán pedagogické podpory (PLPP) zpracovává škola pro žáka od prvního stupně podpůrných opatření a to na základě potřeb úprav ve vzdělávání nebo zapojení do kolektivu. S PLPP je seznámen žák, zákonný zástupce žáka a všichni vyučující. Obsahuje popis nadání žáka, stanovení cílů podpory dalšího rozvíjení tohoto nadání a způsobů vyhodnocování naplňování plánu. PLPP škola vyhodnocuje naplňování cílů nejpozději po 3 měsících od zahájení poskytování PO. Formulář pro PLPP je součástí příloh ŠVP.

Individuální vzdělávací plán (IVP) zpracovává škola pro žáka od druhého stupně podpůrných opatření a to na základě doporučení školského poradenského zařízení (ŠPZ) a žádosti zletilého žáka nebo zákonného zástupce. IVP vychází ze školního vzdělávacího programu (ŠVP). Obsahuje mj. údaje o skladbě druhů a stupňů podpůrných opatření poskytovaných v kombinaci s tímto plánem. Naplňování IVP vyhodnocuje školské poradenské zařízení ve spolupráci se školou nejméně jednou ročně. Formulář pro IVP je součástí příloh ŠVP.

V individuálním vzdělávacím plánu

dle Školského zákona 561/2004 Sb., § 18, Individuální vzdělávací plán, povoleném z jiných závažných důvodů je určena zvláštní organizace výuky a délka vzdělávání při zachování obsahu a rozsahu vzdělávání stanoveného školním vzdělávacím programem. Ředitel školy seznámí žáka a zákonného zástupce nezletilého žáka s průběhem vzdělávání podle individuálního vzdělávacího plánu a s termíny zkoušek. Individuální vzdělávací plán podepsaný ředitelem školy, žákem a zákonným zástupcem nezletilého žáka, se stává součástí osobní dokumentace žáka.

Interaktivní formuláře: <https://www.klickevzdelani.cz/Management-%C5%A1kol/%C5%98editelna/Legislativa-pro-%C5%A1koly/ID/26582/Interaktivni-PDF-formulare--Prilohy-k-Vyhlasce-c-272016-Sb-vzdelavani-zaku-se-specialnimi-vzdelavacimi-potrebami-a-zaku-nadanych>

Pravidla pro zapojení dalších subjektů:

Kontaktní osoba s pedagogicko-psychologickou poradnou je shodná s výše uvedenou informací.

Zodpovědné osoby a jejich role:

Kontaktní osoba je Mgr. Radka Hruběšová (rhrubesova@gymceska.cz).

Specifikace provádění podpůrných opatření a úprav vzdělávacího procesu nadaných a mimořádně nadaných žáků:

nabídka volitelných vyučovacích předmětů, nepovinných předmětů a zájmových aktivit

občasné (dočasné) vytváření skupin pro vybrané předměty s otevřenou možností volby na straně žáka

příprava a účast na soutěžích včetně celostátních a mezinárodních kol

zadávání specifických úkolů, projektů

3.8 Začlenění průřezových témat

Průřezové téma/Tematický okruh	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA				
Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti	ST, TSP, Čj, M, Bi, Zv, D, Hv	ST, TSP, Čj, Aj, M, Zv, Hv, Vv	ST, TSP, Fy, Bi, Zv, Svs, Ms, Fys, Bis, Sinf	ST, TSP, Aj, M, Nj, Ak, Ms, Fys, Bis, Sinf
Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů	ST, TSP, Čj, Bi, Zv, Hv, Nj	ST, TSP, Čj, M, Fy, Zv, Hv, Vv	ST, TSP, Aj, M, Fy, Svs, Ms, Fys, Chs, Geos	ST, TSP, Čj, M, Ls, Svs, Bis, Chs, Ds, Sinf
Sociální komunikace	ST, TSP, Čj, Aj, Fy, Bi, Zv, D, Hv	ST, TSP, Čj, Fy, Geo, Hv	ST, TSP, Čj, Aj, Fy, Ls, Nj, Svs, Fys, Bis, Chs, Ds	ST, TSP, Aj, Zv, Ls, Nj, Ak, Nk, Svs, Chs, Sev
Morálka všedního dne	ST, TSP, Aj, Hv, Nj, Vv	ST, TSP, Geo, Zv, Hv	ST, TSP, Čj, Zv, Svs, Fys, Ds	ST, TSP, Aj, M, Zv, Ls, Nk, Ms
Spolupráce a soutěž	ST, TSP, Čj, Vv	ST, TSP, Čj, Hv, Nj	ST, TSP, M, Nj, Svs, Ms	ST, TSP, Čj, Aj, M, Ms, Chs, Sinf, Sev
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH				
Globalizační a rozvojové procesy	Geo	Čj, Geo, Zv, D, Vv	Aj, Geo, D, Nk, Svs, Geos	Ak, Nk, Svs, Ds, Geos
Globální problémy, jejich příčiny a důsledky	M, Bi, Geo	Geo, D, Nj, Vv	Čj, Aj, Bi, Zv, D, Nk, Ds, Geos	Ak, Nk, Svs, Ds
Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce	Zv	Geo, Zv	Čj, Geo, D, Nj, Svs, Geos	Aj, Zv, Svs, Geos
Žijeme v Evropě	Čj, Aj, Fy, Geo, Zv, D, Hv	Čj, Aj, Fy, Geo, D, Hv, Nj, Vv	Aj, Bi, Geo, Zv, D, Ak, Svs, Ds, Geos	Aj, Zv, Nj, Nk, Svs, Ds, Sev

Průřezové téma/Tematický okruh	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
Vzdělávání v Evropě a ve světě	M , Zv	Aj , Geo , Zv , Nj	Geo , D , Ak , Svs	Svs
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA				
Základní problémy sociokulturních rozdílů	Geo , Hv	Čj , Aj , Geo , Zv , D	Čj , Aj , Geo , Ak , Nk , Svs , Ds	Čj , Svs
Psychosociální aspekty interkulturality	Čj , Nj	Čj , Geo , Zv , D , Hv , Nj	Čj , Zv , D , Ak , Nk , Svs , Ds , Geos	Zv , Ak , Svs , Bis
Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí	D , Hv	Čj , D , Hv	Čj , Aj , Bi , Geo , Zv , D , Geos	Nj , Ak , Nk , Svs , Ds
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA				
Problematika vztahů organismů a prostředí	Bi	Bi , Geo	Ch , Bi , Nk , Fys , Bis	Aj , Nk , Bis
Člověk a životní prostředí	Aj , M , Ch , Vv	Bi , Geo , Zv	Fy , Ch , Bi , Geo , Zv , Nk , Svs , Fys , Bis , Chs , Geos	Čj , Aj , Zv , Ak , Nk , Fys , Bis , Chs
Životní prostředí regionu a České republiky		Bi , Zv	Bi , Zv , Bis , Chs , Geos	Aj , Ak , Svs , Bis , Chs , Geos
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA				
Média a mediální produkce	Ivt , Zv , Vv		Ivt , Čj , D , Ls , Nj , Nk , Svs , Sinf	Zv , Ls , Ak , Nk , Ds
Mediální produkty a jejich významy	Ivt , Čj , Aj , Bi , Zv , Vv	Zv	Ivt , Čj , D , Ls , Nj	Ls , Ak , Nk
Uživatelé	Ivt , Čj , Nj	Zv , Nj	Ivt , Aj , Ls , Nj	Aj , Zv , Ls , Nj , Ak
Účinky mediální produkce a vliv médií	Ivt	Čj , Hv	Ivt , Čj , Zv , Ls	Čj , Aj , Ls , Nj , Ak , Svs , Ds
Role médií v moderních dějinách	Ivt , Zv , Hv	Čj , Aj , Hv	Ivt , Aj , Zv , Ls	Čj , Aj , Zv , Ls , Nj , Ak , Nk , Svs

3.8.1.1 Zkratky použité v tabulce začlenění průřezových témat:

Zkratka	Název předmětu
Aj	Anglický jazyk
Ak	Konverzace v anglickém jazyce
Bi	Biologie
Bis	Seminář z biologie
Ch	Chemie
Chs	Seminář z chemie
Čj	Český jazyk a literatura
D	Dějepis
Ds	Seminář z dějepisu
Fy	Fyzika
Fys	Seminář z fyziky

Zkratka	Název předmětu
Geo	Geografie
Geos	Seminář z geografie
Hv	Hudební výchova
Ivt	Informační a komunikační technologie
Ls	Literární seminář
M	Matematika
Ms	Seminář z matematiky
Nj	Německý jazyk
Nk	Konverzace v německém jazyce
Sev	Seminář z estetické výchovy
Sinf	Seminář z informatiky
ST	Sportovní trénink
Svs	Společenskovědní seminář
TSP	Teorie sportovní přípravy
Vv	Výtvarná výchova
Zv	Základy společenských věd

4 Učební plán

4.1 Celkové dotace - přehled

Vzdělávací oblast	Předmět	Studium				Celkové dotace(celkem + disponibilní)
		1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
Jazyk a jazyková komunikace	Český jazyk a literatura	3	3	3	3+2	12+2
	Anglický jazyk	3	3	3	3+1	12+1
	Další cizí jazyk <ul style="list-style-type: none"> Německý jazyk 	3	3	3	3	12
Matematika a její aplikace	Matematika	3+1	3+1	2+1	3+1	11+4
Člověk a příroda	Fyzika	2.5	2+1	2.5		7+1
	Chemie	2+1	2+1	2		6+2
	Biologie	2+0.5	2+1	1+1.5		5+3
	Geografie	1.5	2	1+1		4.5+1
Člověk a společnost	Základy společenských věd	1.5	2	2	2	7.5
	Dějepis	2	2	2		6
Umění a kultura	Umění a kultura <ul style="list-style-type: none"> Hudební výchova Výtvarná výchova 	2	2			4
Člověk, sport a zdraví	Sportovní trénink	15	15	15	17	62
	Teorie sportovní přípravy	0+1	0+1	1	1+1	2+3
Informační a komunikační technologie	Informační a komunikační technologie	2		1		3

Vzdělávací oblast	Předmět	Studium				Celkové dotace(celkem + disponibilní)
		1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
Volitelné vzdělávací aktivity	Volitelné předměty			2+2	6+3	8+5
	<ul style="list-style-type: none"> • Literární seminář • Konverzace v anglickém jazyce • Konverzace v německém jazyce • Společenskovední seminář • Seminář z matematiky • Seminář z fyziky • Seminář z biologie • Seminář z chemie • Seminář z dějepisu • Seminář z geografie • Seminář z informatiky • Seminář z estetické výchovy 					
Celkem hodin		46	46	46	46	162+22

4.1.1 Poznámky k učebnímu plánu

Informační a komunikační technologie
Jedna hodina týdně z předmětu IVT na vyšším gymnáziu je rozdělena a integrována v podobě 1 hodiny týdně ve čtvrtém ročníku v rámci matematiky. Celkový počet povinných hodin IVT (4) je tedy splněn v plném rozsahu.

5 Učební osnovy

5.1 Český jazyk a literatura

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
3	3	3	5	14
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Český jazyk a literatura
Oblast	Jazyk a jazyková komunikace
Charakteristika předmětu	<p>Předmět je dotován v prvním až třetím ročníku třemi hodinami a ve čtvrtém ročníku pěti hodinami týdně. Od třetího ročníku je možnost vybrat si z tohoto předmětu seminář dotovaný ve třetím ročníku dvěma hodinami a ve čtvrtém třemi hodinami.</p> <p>Ve výuce českého jazyka a literatury získávají žáci přiměřené poučení o jazyku – ve svém obsahu i rozsahu prohloubeném ve srovnání se základním vzděláváním – jako východisko ke komunikaci v různých, i náročnějších typech mluvených i psaných projevů. To umožní vybudovat kompetence pro jejich recepci a produkci a pro čtení s porozuměním, jež povede k hlubokým čtenářským zážitkům. Učitel iniciuje hovory či úvahy o nich.</p> <p>Rozvoj těchto schopností a dovedností spolu s osvojením vymezených poznatků teoretických je důležitý nejen pro studium češtiny, ale i obecněji, neboť v jazykovém ztvárnění je uloženo mnoho poznatků a nové myšlenky se obvykle vyjadřují přirozeným jazykem.</p> <p>Péče o nadané žáky:</p> <p>Žáci mají možnost prezentace v aktivitách, jako jsou projekty, soutěže, olympiády apod., případně pracovat na seminářních pracích či SOČ. Důraz je kladen především na zajištění kvalitní výuky pro nadané žáky z hlediska užívaných forem a metod výuky. Proto je v rámci ŠVP kladen důraz na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • využívání metod výuky s preferencí individuálního přístupu; • prosazování forem výuky, v nichž je preferován individuální přístup;

Název předmětu	Český jazyk a literatura
	<ul style="list-style-type: none"> • využívání možností individuálních konzultací; • využívání mimovyučovacích aktivit; • zařazování žáků do skupin podle úrovně znalostí. <p>Péče o žáky se speciálními poruchami učení a chování: Škola je připravena na vzdělávání různých skupin žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, a to nejen u současných žáků, ale i v případě, že se takoví žáci budou o studium na škole ucházet, případně když se u nich speciální vzdělávací potřeby projeví až během studia. U žáků se zdravotním postižením využíváme spolupráci se školskými poradenskými zařízeními (speciální pedagogická centra, pedagogicko-psychologické poradny) a s dalšími odborníky (lékaři, psychology).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zajišťujeme vytváření individuálních vzdělávacích plánů, pokud to postižení žáků vyžaduje. • Zajišťujeme individuální přístup k žákům se zdravotním postižením, zohledňujeme druh, stupeň a míru postižení při hodnocení výsledků vzdělávání. • Pomáháme při zajišťování kompenzačních pomůcek. • Zvyšujeme odbornost pedagogického sboru v oblasti speciální pedagogiky. <p>Výchovně-vzdělávací strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • správná a účinná komunikace v písemné i ústní podobě • přizpůsobení stylu jazyka prostředí komunikace • schopnost individuálně prožívat a vhodně reprodukovat umělecký text • orientace v základních druzích a žánrech literatury <p>Jazyková výchova – cílem je dovést žáka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • k rozvíjení pozitivního vztahu k mateřskému jazyku • k získání vědomostí a dovedností potřebných k osvojování spisovné podoby českého jazyka • k přesnému a logickému myšlení a jasnému a srozumitelnému vyjadřování • k vědomému užívání jazyka jako základního nástroje získávání informací ve všech vzdělávacích oborech <p>Komunikační a slohová výchova – cílem je dovést žáka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ke zvládnutí běžných pravidel mezilidské komunikace a k posílení vztahu k dalším jazykům • k správnému vnímání a chápání různých jazykových sdělení a k dovednosti tato sdělení vytvářet • k vnímání a osvojování si jazyka jako prostředku k získávání a předávání informací, vyjádření potřeb, prožitků a ke sdělování názorů

Název předmětu	Český jazyk a literatura
	<ul style="list-style-type: none"> • k získávání sebedůvěry při vystupování na veřejnosti a k vytváření kultivovaného projevu • k uvědomování si významu mateřského jazyka pro kvalitní rozvoj osobnosti, vzdělání a dalších studijních možností <p>Literární výchova – cílem je dovést žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • k individuálnímu prožívání uměleckého díla • ke sdílení čtenářských zážitků • k rozvíjení pozitivního vztahu k literatuře a dramatické tvorbě • k rozvíjení emociálního a estetického vnímání • k rozvíjení pozitivního vztahu k mateřskému jazyku a jeho vnímání jako zdroje pro rozvoj osobního i kulturního bohatství
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<p>Metody a formy práce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • práce s nejrůznějšími zdroji informací, tedy i informačními technologiemi (samostatná, skupinová, týmová) • samostatná tvůrčí práce a její následná prezentace • obrazová dokumentace • práce s interaktivní tabulí a audio a video nahrávkami • problémové vyučování, diskuze – např. při interpretaci textů • jazykové a literární hry, zejména při opakování • tvůrčí psaní • návštěvy muzeí, výstav, účast na diskusních pořadech a odborných exkurzích
<p>Integrace předmětů</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Český jazyk a literatura
<p>Mezipředmětové vztahy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dějepis • Základy společenských věd • Literární seminář • Anglický jazyk • Německý jazyk • Informační a komunikační technologie • Geografie

Název předmětu	Český jazyk a literatura
	<ul style="list-style-type: none"> • Výtvarná výchova • Hudební výchova
<p>Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</p>	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zařazujeme do výuky vhodné problémové úlohy • vedeme žáky k hledání různých řešení úkolů • zapojujeme žáky do plánování, přípravy, realizace i hodnocení třídních i školních aktivit
	<p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zapojujeme žáky do partnerských mezinárodních kontaktů v odpovídajících předmětech vedeme žáky k osvojení si základních zásad ekologie a environmentální výchovy • podporujeme žáky v možnosti zapojení se do ovlivňování chodu školy prací ve studentském parlamentu i časopise
	<p>Kompetence k podnikavosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k objektivnímu sebehodnocení zejména pro další studium • doplňujeme výuku odpovídajícími exkurzemi • podporujeme žáky a pomáháme jim při účasti v předmětových soutěžích
	<p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • učíme žáky vyhledávat informace, pracovat s textem, číst s porozuměním • vedeme žáky k účasti v předmětových soutěžích • motivujeme a vedeme žáky k samostatné organizaci kulturních, sportovních a společenských akcí • vedeme žáky k sebehodnocení
	<p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • praktickým používáním nutíme žáka k tomu, aby formuloval a předkládal své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřoval se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i slovním projevu • skupinovou prací rozvíjíme schopnost naslouchat promluvám jiných lidí a vhodně na ně reagovat v diskusi • prací s textem pak cvičíme schopnost porozumění různým typům textů a záznamů, gest a jiných komunikačních prostředků , přemýšlení o nich a tvořivém využívání pro vlastní rozvoj • vedeme žáky k nepřipravenému i připravenému slovnímu projevu
<p>Kompetence sociální a personální :</p>	

Název předmětu	Český jazyk a literatura
	<ul style="list-style-type: none"> • využíváme metody skupinové práce • vedeme žáky k dodržování předem dohodnutých pravidel, na jejichž tvorbě se mají možnost podílet • učíme žáky zásadám týmové práce a kooperace
Způsob hodnocení žáků	<p>Literatura: minimálně dvě známky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • písemné opakovací testy po větších celcích dle probrané látky • ústní zkoušení formou opakování látky nebo formou výstupů v rámci referátů či projektů <p>sloh: minimálně jedna školní slohová práce za obě pololetí</p> <p>jazyk: minimálně jedna známka z diktátu a jedna známka ze všestranného jazykového rozboru se zaměřením na specifika daného ročníku v rámci učebního plánu</p> <p>I při větším počtu známek za dané období zůstává zachováno hodnocení ve stejném poměru.</p>

Český jazyk a literatura	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
posoudí a interpretuje komunikační účinky textu, svá tvrzení argumentačně podpoří jeho všestrannou analýzou	- vysvětlí rozdíl mezi jazykem a řečí	obecná jazykověda; jazyk a řeč
odlišuje různé variety národního jazyka a vhodně jich využívá ve svém jazykovém projevu v souladu s komunikační situací	- třídí evropské jazyky podle jejich genetické příbuznosti - rozezná národní jazyk a jeho útvary	genetická klasifikace evropských jazyků; národní jazyk a jeho útvary
ve svém projevu uplatňuje znalosti tvarosloví a slohotvorných a syntaktických principů českého jazyka	- analyzuje jazykovou situaci v ČR a EU (jazyky úřední, jazykové menšiny, bilingvinismus atd.)	jazyková situace v ČR a EU

Český jazyk a literatura	1. ročník	
odlišuje různé variety národního jazyka a vhodně jich využívá ve svém jazykovém projevu v souladu s komunikační situací	- rozumí základním jazykovědným disciplínám a určí oblast jazyka, kterou se zabývají - odlišuje různé útvary národního jazyka a vhodně jich využívá ve svém jazykovém projevu v souladu s komunikační situací	vrstvy jazyka
v mluveném projevu ovládá zásady spisovné výslovnosti a pro účinné dorozumívání vhodně užívá zvukové prostředky řeči (modulace síly, výšky hlasu a tempa řeči; umístění přízvuků a pauz, správné frázování)	- v mluveném projevu ovládá zásady spisovné výslovnosti - pro účinné dorozumívání vhodně užívá zvukové prostředky řeči (modulace síly, výšky hlasu, tempa řeči, umístění přízvuků a pauz, správné frázování)	zvuková stránka jazyka; zásady spisovné výslovnosti; zvukové prostředky souvislé řeči
v mluveném projevu vhodně užívá nonverbálních prostředků řeči		
při analýze vybraných textů popíše základní rysy češtiny a vysvětlí zákonitosti jejího vývoje i současné vývojové tendence	- na procesu vzniku a vývoje písma vysvětlí rozdíl mezi grafickým označením významu a zvuku	grafická stránka jazyka, vznik a druhy písma
v písemném i mluveném projevu volí vhodné výrazové prostředky podle jejich funkce a ve vztahu k sdělovacímu záměru, k dané situaci, kontextu a k adresátovi; vysvětlí a odůvodní význam slov v daném kontextu	- v písemném projevu dodržuje zásady českého pravopisu a s oporou příruček řeší složitější případy	základní principy českého pravopisu
v písemném projevu dodržuje zásady pravopisu a s oporou příruček řeší složitější případy; účinně využívá možností grafického členění textu		
v písemném projevu dodržuje zásady pravopisu a s oporou příruček řeší složitější případy; účinně využívá možností grafického členění textu	- účinně využívá možností grafického členění textu	grafické členění textu
posoudí a interpretuje komunikační účinky textu, svá tvrzení argumentačně podpoří jeho všestrannou analýzou	- využívá ve svém jazykovém projevu prostředky v souladu s komunikační situací	text a styl, slohotvorní činitele subjektivní
rozliší umělecký text od neuměleckého, nalezne jevy, které činí text uměleckým	- ve svém projevu vhodně využívá slohotvorné rozvrstvení výrazových prostředků řeči	slohotvorní činitele objektivní: funkce textu, situace a prostředí, charakter adresáta, psanost-mluvenost, dialog-monolog, míra připravenosti, oficiálnosti, formálnosti a veřejnosti komunikace;
využívá znalostí o větných členech a jejich vztazích, o aktuálním členění výpovědi a o druzích vět podle		

Český jazyk a literatura	1. ročník	
záměru mluvčího k vhodnému vyjádření myšlenky, k účinnému dorozumívání, logickému strukturování výpovědi a k odlišení záměru mluvčího		funkční styly a jejich realizace v textech; útvary prostěsdělovacího stylu
rozliší umělecký text od neuměleckého, nalezne jevy, které činí text uměleckým	- připraví své dotazy k fungování knihovny, vyplní přihlášku, vyhledá v elektronickém katalogu libovolnou knihu, připraví seznam služeb vědecké knihovny, kterých bude využívat jako středoškolák, vysokoškolák, čtenář oblíbené literatury	seznámení s vědeckou knihovnou a jejími službami pro veřejnost; elektronický katalog
rozezná typy promluv a vyprávěcí způsoby a posoudí jejich funkci v konkrétním textu	- přesně definuje a rozliší základní pojmy (literární teorie, historie, kritika)	základy literární věd
rozezná typy promluv a vyprávěcí způsoby a posoudí jejich funkci v konkrétním textu	- vypracuje rozbor zvolené knihy s vymezením jednotlivých funkcí daného textu - postihne mravní i estetické prvky díla - vypracuje diskusní příspěvek o četbě svého dětství a jejím vlivu na formování charakteru dítěte	Literární analýza; pojmy literární teorie
rozliší a specifikuje jednotky vyprávění (časoprostor, vypravěč, postavy) a zhodnotí jejich funkci a účinek na čtenáře	- připraví rozbor textu tzv. vážné literatury a ukázky literárního braku – obojí porovná	próza
rozliší texty spadající do oblasti tzv. literatury vážné, středního proudu a literárního braku a svůj názor argumentačně zdůvodní		
na konkrétních příkladech popíše specifické prostředky básnického jazyka a objasní jejich funkci v textu	- určí v textu metrum - vymezí další pojmy (tropy, figury) - vysvětlí odlišnosti dramatu	poezie, drama
objasní rozdíly mezi fikčním a reálným světem a vysvětlí, jakým způsobem se reálný svět promítá do literárního textu, jaký vliv může mít svět fikce na myšlení a jednání reálných lidí	- v hodině čtenářské besedy provede rozbor přečtené knihy (fabule, syžet, řeč postav...) - ve skupině připraví ukázkou diskuse o zhlédnutém divadelním představení, zajímavém filmu či televizní adaptaci známého díla	Literární interpretace
na konkrétních příkladech popíše specifické prostředky básnického jazyka a objasní jejich funkci v textu	- objasní filozofické, náboženské, etické či umělecké souvislosti starověkých literatur - doloží je na rozboru textu - vymezí literární žánry té doby (epos, bajka, drama...)	lidová slovesnost – počátky nepsané literatury; starověké literatury: vývoj literárních druhů a žánrů

Český jazyk a literatura	1. ročník	
identifikuje využití jednoho textu v textu jiném (intertextovost) a objasní jeho funkci a účinek na čtenáře	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí, jak porozuměl přečtenému textu středověké legendy; - vysvětlí smysl duchovní písně; - na základě rozboru přečtených textů (legenda, píseň, drama...) vysvětlí vývojové zvláštnosti naší mateřštiny (hláskový vývoj, minulé časy...) - objasní vývoj těchto žánrů v souvislosti s historickými souvislostmi té doby 	počátky vzdělanosti na našem území; křesťanství a jeho vliv na středověké písemnictví; periodizace starší české literatury; duchovní píseň a traktát v době husitské s literaturou evropskou
identifikuje využití jednoho textu v textu jiném (intertextovost) a objasní jeho funkci a účinek na čtenáře	<ul style="list-style-type: none"> - kultivovaně přečte připravený text - pokusí se o jeho interpretaci pod vedením učitele - zapíše do čtenářského deníku rozbor Shakespearova díla - vysvětlí stavbu dramatu 	renesanční novela a sonet; zásady výrazného přednesu; renesanční drama; přínos velkých autorských osobností evropské kultury
na konkrétních příkladech popíše specifické prostředky básnického jazyka a objasní jejich funkci v textu		
identifikuje využití jednoho textu v textu jiném (intertextovost) a objasní jeho funkci a účinek na čtenáře	<ul style="list-style-type: none"> - přečte s porozuměním ukázkou barokní literatury - vymezí jazykové zvláštnosti textu - charakterizuje jazykovou kulturu textu - v hodině čtenářské besedy přednese referát o přečteném díle (ukázka z Bible kralické, životopisném díle o J.A. Komenském) - porovná pedagogické názory Komenského s tendencemi současného školství (řízená diskuse) 	humanistická čeština v dílech členů jednoty bratrské; duchovní rozměr barokní kultury; pestrost literárních žánrů barokní literatury české i evropské (duchovní epos, duchovní poezie, lidová balada; česká barokní literatura; rozbor literárního díla
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		

Český jazyk a literatura	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
používá různé prostředky textového navazování vedoucí ke zvýšení srozumitelnosti, přehlednosti a logické souvislosti sdělení; uplatní textové členění v souladu s obsahovou výstavbou textu a rozvíjením tématu	- ve svém projevu volí vhodné lexikální výrazové prostředky podle jejich funkce a ve vztahu k sdělovacímu záměru, k dané situaci, kontextu a k adresátovi - vysvětlí a odůvodní význam slov v daném kontextu	slovní zásoba, sémantika, tvoření slov; jednotky slovní zásoby; významové vztahy mezi slovy; rozšiřování slovní zásoby; slohová charakteristika lexikálních výrazových prostředků;
při tvorbě vlastního textu mluveného i psaného využívá základní principy rétoriky	- ve svém projevu uplatňuje znalosti slovotvorných principů českého jazyka	slovotvorba, lexikologie a lexikografie
volí adekvátní komunikační strategie, zohledňuje partnera a publikum; rozeznává manipulativní komunikaci a dovede se jí bránit		
v mluveném i psaném projevu vhodně využívá slohotvorné rozvrstvení výrazových prostředků češtiny	- ve svém projevu uplatňuje znalosti českého tvarosloví	morfologie;
ve svém projevu uplatňuje znalosti tvarosloví a slovotvorných a syntaktických principů českého jazyka	- ve svém projevu volí vhodné tvaroslovné výrazové prostředky podle jejich funkce a ve vztahu k sdělovacímu záměru, k dané situaci, kontextu a k adresátovi	slovní druhy a jejich mluvnické kategorie; funkce slovních druhů ve stavbě věty; slohová charakteristika tvaroslovných výrazových prostředků
využívá znalostí o větných členech a jejich vztazích, o aktuálním členění výpovědi a o druzích vět podle záměru mluvčího k vhodnému vyjádření myšlenky, k účinnému dorozumívání, logickému strukturování výpovědí a k odlišení záměru mluvčího	- určuje slovní druhy a jejich gramatické kategorie - vysvětlí, jak se k se jednotlivé slovní druhy podílí na výstavbě české věty	
v mluveném i psaném projevu vhodně využívá slohotvorné rozvrstvení výrazových prostředků češtiny	- pořizuje z textu výpisky, zpracovává výtahy, konspekty - efektivně a samostatně využívá různých informačních zdrojů	textologie; informativnost textu
efektivně a samostatně využívá různých informačních zdrojů (slovníky, encyklopedie, internet)	- kriticky interpretuje mediální informace - analyzuje vliv médií na veřejné dění i na soukromý	mediální komunikace, mediální prezentace skutečnosti;

Český jazyk a literatura	2. ročník	
při tvorbě vlastního textu mluveného i psaného využívá základní principy rétoriky	životní styl člověka - ve svém projevu vhodně využívá slohotvorné rozvrstvení výrazových prostředků řeči	analýza mediálních sdělení; publikum; masová komunikace; útvary publicistického stylu; vlastní mediální produkce
v písemném projevu dodržuje zásady pravopisu a s oporou příruček řeší složitější případy; účinně využívá možností grafického členění textu		
samostatně interpretuje dramatické, filmové a televizní zpracování literárních děl	- rozpozná a charakterizuje typické znaky a odlišnosti umělecké literatury, literatury naučné a lidové tvorby - porovná přínos velkých osobností NO v boji o zachování české kultury (Dobrovský, Jungmann); úloha vlasteneckých kněží v době NO - doloží při práci s textem podstatu literárních polemik té doby (rukopisy, česká prozodie)	Literatura doby národního obrození v kontextu evropské kultury; vliv evropské kultury na počátky NO; periodizace nové české literatury; první a druhá generace NO; význam vlastenectví v české společnosti 30. let 19. století
vystihne podstatné rysy základních period vývoje české i světové literatury, významných uměleckých směrů, uvede jejich představitele a charakterizuje a interpretuje jejich přínos pro vývoj literatury a literárního myšlení		
při interpretaci literárního textu ve všech jeho kontextech uplatňuje prohloubené znalosti o struktuře literárního textu, literárních žánrech a literárněvědných termínech	- za pomoci čtenářského deníku provede rozbor vybraného díla evropské literatury (Rousseau, Krylov, Goethe, Moliere...) - v hodině čtenářské besedy přednese referát o přečteném díle evropské romantické literatury - připraví ukázkou a při jejím rozboru vyhledá typické znaky romantismu (četba zvolené ukázkou v originále)	Evropská literatura v počátku 19. století; romantismus v evropských literaturách (Byron, Hugo, Puškin...); klasicismus a osvícenství v kontextu doby; literární analýza
rozezná typy promluv a vyprávěcí způsoby a posoudí jejich funkci v konkrétním textu		
samostatně interpretuje dramatické, filmové a televizní zpracování literárních děl		
rozezná typy promluv a vyprávěcí způsoby a posoudí jejich funkci v konkrétním textu	- doloží při práci s textem odlišné pojetí romantického hrdiny v tvorbě Máchy a Tyla, vyhledá v textu typické básnické prostředky romantické literatury - vysvětlí vztah mezi lidovou baladou a baladickou tvorbou českých obrozenců - vyvodí při práci s textem rozdíly mezi baladou Čelakovského a Erbena - rozpozná křesťanské prvky v baladě Poklad, Svatební košile... - vyhledá v ukázce z díla Havlíčka Borovského prvky směřující k počátkům realismu	Český romantismus; balada v tvorbě Erbena, Čelakovského; lidová slovesnost jako zdroj inspirace v době NO; závěrečná etapa NO a počátky české klasické literatury
rozliší a specifikuje jednotky vyprávění (časoprostor, vypravěč, postavy) a zhodnotí jejich funkci a účinek na čtenáře		
rozliší texty spadající do oblasti tzv. literatury vážné, středního proudu a literárního braku a svůj názor argumentačně zdůvodní		
samostatně interpretuje dramatické, filmové a televizní zpracování literárních děl		

Český jazyk a literatura	2. ročník	
postihne smysl textu, vysvětlí důvody a důsledky různých interpretací téhož textu, porovná je a zhodnotí, odhalí eventuelní dezinterpretace textu	- vyhledá v ukázce z díla Havlíčka Borovského prvky směřující k počátkům realismu - charakterizuje jazykovou rovinu jeho děl	Vystřídání romantického vzdoru smyslem pro realitu; generace májovců
samostatně interpretuje dramatické, filmové a televizní zpracování literárních děl	- připraví jako mluvní cvičení referát z vybraného díla Boženy Němcové, Jana Nerudy, Karolíny Světlé	
pořizuje z textu výpisky, zpracovává výtahy, konspekty	- připraví komplexní rozbor vybrané ukázky z libovolné knihy evropské realistické literatury	Realismus v evropských literaturách; některé sociální a společenské aspekty v dílech velkých evropských spisovatelů 19. století (Dickens, Balzac, Dostojevský, Gogol...)
postihne smysl textu, vysvětlí důvody a důsledky různých interpretací téhož textu, porovná je a zhodnotí, odhalí eventuelní dezinterpretace textu	- připraví diskusní příspěvek do hodiny četby o myšlení a citění člověka 19. století	
rozliší umělecký text od neuměleckého, nalezne jevy, které činí text uměleckým	- charakterizuje známe filmové adaptace velkých románů 19. století (Anna Karenina, Bídničci...)	
rozliší umělecký text od neuměleckého, nalezne jevy, které činí text uměleckým	- připraví si k výraznému čtení vybranou báseň z díla Sládka, Vrchlického...	generace ruchovců a lumírovců; literární polemiky o světovost a národní charakter české literatury v 2. polovině 19. století
tvořivě využívá informací z odborné literatury, internetu, tisku a z dalších zdrojů, kriticky je třídí a vyhodnocuje	- vyhledá prvky kultivované satiry při rozboru ukázky z díla Svatopluka Čecha - posoudí význam překladatelské činnosti té doby	
vysvětlí specifickou vývoje české literatury a vyloží její postavení v kontextu literatury světové (vzájemná inspirace, příbuznost, odlišnosti a jejich příčiny)	- vyvodí při práci s textem Sládkův přínos poezii pro děti	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		

Český jazyk a literatura	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
<p>v mluveném i psaném projevu vhodně využívá slohotvorné rozvrstvení výrazových prostředků češtiny</p> <p>využívá znalostí o větných členech a jejich vztazích, o aktuálním členění výpovědi a o druzích vět podle záměru mluvčího k vhodnému vyjádření myšlenky, k účinnému dorozumívání, logickému strukturování výpovědi a k odlišení záměru mluvčího</p> <p>získané schopnosti a dovednosti tvořivě využívá v produktivních činnostech rozvíjejících jeho individuální styl</p>	<p>- ve svém projevu uplatňuje znalosti syntaktických principů českého jazyka</p> <p>- využívá znalostí o větných členech a jejich vztazích, o aktuálním členění výpovědi a o druzích vět podle záměru mluvčího k vhodnému vyjádření myšlenky, k účinnému dorozumívání, logickému strukturování výpovědi a k odlišení záměru mluvčího</p>	<p>syntax: větné vztahy: predikace, koordinace, determinace, shoda, řízenost, přimykání; větné členy; souvětí podřadné: vedlejší věty; souvětí souřadné: poměry mezi větami hlavními; nepravidelnosti větné stavby: anakolut, zeugma, kontaminace</p>
<p>v mluveném i psaném projevu vhodně využívá slohotvorné rozvrstvení výrazových prostředků češtiny</p> <p>v písemném projevu dodržuje zásady pravopisu a s oporou příruček řeší složitější případy; účinně využívá možností grafického členění textu</p>	<p>- ve svém projevu uplatňuje znalosti tvarosloví</p> <p>- ve svém projevu uplatňuje znalosti tvarosloví a slohotvorných a syntaktických principů českého jazyka</p>	<p>morfologie - souhrn; komplexní jazykový rozbor pravopisná cvičení, diktáty</p>
<p>odlišuje různé variety národního jazyka a vhodně jich využívá ve svém jazykovém projevu v souladu s komunikační situací</p> <p>pořizuje z textu výpisky, zpracovává výtahy, konspekty</p> <p>v písemném projevu dodržuje zásady pravopisu a s oporou příruček řeší složitější případy; účinně využívá možností grafického členění textu</p> <p>pořizuje z textu výpisky, zpracovává výtahy, konspekty</p>	<p>- posoudí a interpretuje komunikační účinky textu, svá tvrzení argumentačně podpoří jeho všestrannou analýzou</p> <p>- v mluveném i psaném projevu vhodně využívá slohotvorné rozvrstvení výrazových prostředků češtiny</p>	<p>odborný styl: výkladový postup: výklad, referát, úvahový postup: odborná úvaha, popis</p>

Český jazyk a literatura	3. ročník	
při tvorbě vlastního textu mluveného i psaného využívá základní principy rétoriky	- při tvorbě vlastního textu mluveného i psaného využívá základní principy rétoriky	rétorika - útvary řečnických projevů, přednáška, diskuze, proslov
získané schopnosti a dovednosti tvořivě využívá v produktivních činnostech rozvíjejících jeho individuální styl	- v mluveném i psaném projevu vhodně využívá slohotvorné rozvrstvení výrazových prostředků češtiny	
identifikuje využití jednoho textu v textu jiném (intertextovost) a objasní jeho funkci a účinek na čtenáře	- rozliší umělecký text od neuměleckého, nalezne jevy, které činí text uměleckým	Prokletí básníci, metody interpretace textu (interpretační postupy a konvence, význam a smysl, popis, analýza, výklad a vlastní interpretace textu) - čtenářské kompetence
rozliší umělecký text od neuměleckého, nalezne jevy, které činí text uměleckým		
na konkrétních příkladech popíše specifické prostředky básnického jazyka a objasní jejich funkci v textu	- postihne znaky avantgardního umění - analyzuje umělecké dílo, samostatně jej interpretuje	Česká moderna, způsoby vyjadřování zážitků z literárních děl a soudů nad nimi (osobní záznamy, anotace, kritika, recenze, polemiky, diskuze)
identifikuje využití jednoho textu v textu jiném (intertextovost) a objasní jeho funkci a účinek na čtenáře	- rozumí pojmu "dekadentní", analyzuje uměleckou hodnotu těchto děl - identifikuje využití jednoho textu v textu jiném (intertextovost) a objasní jeho funkci a účinek na čtenáře	Dekadence, jazykové, kompoziční a tematické prostředky výstavby literárního díla: tropy, figury, rytmus, rým, zvukové prostředky poezie, monolog, dialog, přímá řeč, nepřímá řeč, nevlastní přímá řeč, nevlastní polopřímá řeč, typy kompozice, motiv, téma
při analýze vybraných textů popíše základní rysy češtiny a vysvětlí zákonitosti jejího vývoje i současné vývojové tendence	- vysvětlí specifičnost vývoje české literatury v období generace anarchistických buřičů	Generace buřičů, vývoj literatury v kontextu dobového myšlení, umění a kultury - zaměření na českou a světovou poezii, prózu a drama 1. poloviny 20. století
při interpretaci literárního textu ve všech jeho kontextech uplatňuje prohloubené znalosti o struktuře literárního textu, literárních žánrech a literárněvědných termínech		
rozliší a specifikuje jednotky vyprávění (časoprostor, vypravěč, postavy) a zhodnotí jejich funkci a účinek na čtenáře	- rozumí vlivu první světové války na umělecká díla doby - analyzuje umělecké texty nejvýznamnějších autorů doby	Odras války ve světové literatuře; odraz války v české literatuře
samostatně interpretuje dramatické, filmové a televizní zpracování literárních děl	- orientuje se v umělecké tvorbě českých autorů období mezi dvěma světovými válkami - na základě přečtených knih dokáže postihnout charakter doby - analyzuje přečtená umělecká díla	Avantgardní směry; česká meziválečná poezie; české meziválečné drama; česká meziválečná próza

Český jazyk a literatura	3. ročník	
rozliší a specifikuje jednotky vyprávění (časoprostor, vypravěč, postavy) a zhodnotí jejich funkci a účinek na čtenáře	- rozumí proměnám estetického vnímání v období mezi dvěma světovými válkami - analyzuje umělecké texty nejvýznamnějších autorů doby	Světová meziválečná próza; světové meziválečné drama
samostatně interpretuje dramatické, filmové a televizní zpracování literárních děl		
tvořivě využívá informací z odborné literatury, internetu, tisku a z dalších zdrojů, kriticky je třídí a vyhodnocuje	- dokáže postihnout základní znaky děl, která varují proti fašismu - informace o vlivu fašismu čerpá nejen z umělecké, ale i neumělecké literatury	Nástup fašismu - rozbavení v literatuře
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		

Český jazyk a literatura	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo

Český jazyk a literatura	4. ročník	
<p>ve svém projevu uplatňuje znalosti tvarosloví a slohotvorných a syntaktických principů českého jazyka získané schopnosti a dovednosti tvořivě využívá v produktivních činnostech rozvíjejících jeho individuální styl</p>	<p>- postihne základní znaky uměleckých textů - je schopen vytvořit autorský text se znaky umělecké literatury</p>	<p>Umělecký funkční styl - práce na uměleckých textech; slohový útvar: vypravování s uměleckými prvky, povídka, líčení</p>
<p>v mluveném i psaném projevu vhodně využívá slohotvorné rozvrstvení výrazových prostředků češtiny v mluveném projevu ovládá zásady spisovné výslovnosti a pro účinné dorozumívání vhodně užívá zvukové prostředky řeči (modulace síly, výšky hlasu a tempa řeči; umístění přízvuků a pauz, správné frázování)</p>	<p>- je schopen komplexně analyzovat různé komunikáty - rozvíjí své schopnosti vytvořit texty různých funkčních stylů</p>	<p>Opakování všech funkčních stylů a slohových útvarů - nácvik na maturitu (úvaha, charakteristika, fejeton, esej, dopis a další); stylistika, stylizace textů</p>
<p>volí adekvátní komunikační strategie, zohledňuje partnera a publikum; rozeznává manipulativní komunikaci a dovede se jí bránit využívá znalostí o větných členech a jejich vztazích, o aktuálním členění výpovědi a o druzích vět podle záměru mluvčího k vhodnému vyjádření myšlenky, k účinnému dorozumívání, logickému strukturování výpovědi a k odlišení záměru mluvčího</p>	<p>- píše gramaticky správně i složité větné konstrukce - analyzuje různorodé syntaktické struktury a chápe zákonitosti jejich správné výstavby - využívá slovníků a mluvníc pro bezchybný jazykový projev</p>	<p>procvičování jednotlivých disciplín lingvistiky - nácvik VJR; příprava k didaktickému testu; pravopisná cvičení, diktáty</p>
<p>v písemném i mluveném projevu volí vhodné výrazové prostředky podle jejich funkce a ve vztahu k sdělovacímu záměru, k dané situaci, kontextu a k adresátovi; vysvětlí a odůvodní význam slov v daném kontextu volí adekvátní komunikační strategie, zohledňuje partnera a publikum; rozeznává manipulativní komunikaci a dovede se jí bránit využívá znalostí o větných členech a jejich vztazích, o aktuálním členění výpovědi a o druzích vět podle záměru mluvčího k vhodnému vyjádření myšlenky, k účinnému dorozumívání, logickému strukturování výpovědi a k odlišení záměru mluvčího</p>	<p>- rozumí zákonitostem výstavby a členění textu - analyzuje texty různých typů</p>	<p>Práce s textem; rozbor textu ze všech lingvistických hledisek</p>

Český jazyk a literatura	4. ročník	
vystihne podstatné rysy základních period vývoje české i světové literatury, významných uměleckých směrů, uvede jejich představitele a charakterizuje a interpretuje jejich přínos pro vývoj literatury a literárního myšlení	<ul style="list-style-type: none"> - rozumí vlivu 2. světové války na uměleckou tvorbu - popíše základní znaky těchto děl - interpretuje knihy nejvýznamnějších autorů této doby 	2. světová válka ve světové literatuře - způsoby vyjadřování zážitků z literárních děl a soudů nad nimi (osobní záznamy, anotace, kritika, recenze, polemiky, diskuze)
vystihne podstatné rysy základních period vývoje české i světové literatury, významných uměleckých směrů, uvede jejich představitele a charakterizuje a interpretuje jejich přínos pro vývoj literatury a literárního myšlení	<ul style="list-style-type: none"> - rozumí vlivu 2. světové války na uměleckou tvorbu v české literatuře - popíše základní znaky těchto děl - interpretuje knihy nejvýznamnějších autorů této doby 	2. světová válka v české literatuře - metody interpretace textu (analýza, výklad a vlastní interpretace)
vysvětlí specifickou vývoje české literatury a vyloží její postavení v kontextu literatury světové (vzájemná inspirace, příbuznost, odlišnosti a jejich příčiny)		
tvořivě využívá informaci z odborné literatury, internetu, tisku a z dalších zdrojů, kriticky je třídí a vyhodnocuje	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí důvody pro literární diverzifikaci umělecké tvorby autorů po druhé světové válce ve světové literatuře 	Rozhněvaní mladí muži; Beat generation - jazykové, kompoziční a tematické prostředky výstavby literárního díla (zejména se zaměřením na umělecký funkční styl - řečová pásma apod.) Neorealismus, francouzský nový román; Existencialismus; Magický realismus - vývoj literatury v kontextu dobového myšlení, umění a kultury - zaměření na českou a světovou poezii, prózu a drama 2. poloviny 20. století a počátku 21. století; Postmodernismus, antiutopie
využívá znalostí o větných členech a jejich vztazích, o aktuálním členění výpovědi a o druzích vět podle záměru mluvčího k vhodnému vyjádření myšlenky, k účinnému dorozumívání, logickému strukturování výpovědi a k odlišení záměru mluvčího	<ul style="list-style-type: none"> - objasní, pojmenuje a vysvětlí znaky základních skupin autorů této doby - interpretuje nejdůležitější díla doby 	
vysvětlí specifickou vývoje české literatury a vyloží její postavení v kontextu literatury světové (vzájemná inspirace, příbuznost, odlišnosti a jejich příčiny)	<ul style="list-style-type: none"> - objasní příčiny proměny české literatury v období 50. let - objasní příčiny uvolnění české literatury v období 60. let 	Česká literatura 50. let; česká literatura - uvolnění v 60. letech
při analýze vybraných textů popíše základní rysy češtiny a vysvětlí zákonitosti jejího vývoje i současné vývojové tendence	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí příčiny rozdělení literatury na oficiální, exilovou a samizdatovou - jmenuje nejvýznamnější zástupce všech oblastí - samostatně interpretuje přečtená díla 	Česká literatura - nástup normalizace; exilová, samizdatová literatura

Český jazyk a literatura	4. ročník	
objasní rozdíly mezi fikčním a reálným světem a vysvětlí, jakým způsobem se reálný svět promítá do literárního textu, jaký vliv může mít svět fikce na myšlení a jednání reálných lidí	- postihne proměny současné české i světové literární produkce	Současná česká a světová literatura
posoudí a interpretuje komunikační účinky textu, svá tvrzení argumentačně podpoří jeho všestrannou analýzou		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		

5.2 Anglický jazyk

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
3	3	3	4	13
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Anglický jazyk
Oblast	Jazyk a jazyková komunikace
Charakteristika předmětu	Anglickému jazyku se žáci školy učí jako svému prvnímu cizímu jazyku od 1. do 3. ročníku v časové dotaci tři hodiny týdně, v posledním ročníku pak čtyři hodiny týdně. Od 3. ročníku mohou rozšiřovat své dovednosti také ve volitelném semináři anglická konverzace.

Název předmětu	Anglický jazyk
	<p>Výuka navazuje na znalosti a dovednosti získané na základní škole a směřuje k dosažení úrovně B2 podle Společného evropského rámce pro jazyky. Pokud žák nemá možnost navázat na předchozí studium anglického jazyka, začíná se vzdělávat jako úplný začátečník a směřuje k dosažení úrovně B1.</p> <p>Cílem je postupné zvládnutí mluvených a psaných projevů a vytváření komplexní komunikační kompetence, což přispívá k účinnější mezinárodní komunikaci, umožňuje vyšší mobilitu žáka a jeho rychlejší orientaci tak, aby mohl účinně komunikovat v běžných tématech, navazovat společenské a osobní vztahy, naučil se porozumět kultuře a zvykům jiných lidí a respektoval je.</p> <p>Výuka probíhá ve všech třídách v rozdělených skupinách, jež čítají zpravidla 14 až 16 žáků, rozdělených podle stupně pokročilosti. Úroveň dovedností se tedy v těchto skupinách může lišit.</p> <p>Ve všech skupinách vyučují kvalifikovaní pedagogové s náležitou aprobací, získanou prvotně studiem na vysoké škole a posléze stálým doplňováním kvalifikace prostřednictvím jazykových i metodických kurzů, školení a seminářů v České republice i v anglicky mluvících zemích.</p> <p>Pro vyučování se používají vysoce hodnocené učebnice angličtiny vydávané předními anglickými vydavatelstvími (Oxford, Cambridge, Longman). Tyto učebnice pomáhají žákům překlenout snáze bariéru dvojjazyčnosti. Žáci jsou vedeni k soustavné práci na rozšiřování slovní zásoby i formou práce se slovníkem, pouze v začátečnické fázi se slovníkem dvojjazyčným, záhy jsou motivováni k práci se slovníkem jednojazyčným. K samostatnému studiu přispívá i čtení anglických časopisů (R&R, Friendship, Bridge), které mnozí žáci odebírají, a na předním místě i práce s výukovými programy dostupnými na CD, na stránkách některých nakladatelství (Oxford) a některých dalších stránkách, v současné době v síti školy i program flo-joe. Žáci jsou informováni o dalších programech dostupných kdekoliv.</p> <p>K posílení motivace ke studiu přispívají další akce školy – exkurze do Britského centra, k jehož členství se pak mohou žáci rozhodnout individuálně, návštěvou divadelních představení anglických divadelních souborů a účasti na studijně poznávacím zájezdu do Velké Británie či Irska, který se koná pravidelně jednou za dva roky.</p> <p>Výuka se koná buď v běžných třídách, ve třídě vybavené IT včetně dataprojektoru či v počítačové učebně, ve které mohou všichni žáci pracovat individuálně či ve dvojicích na anglickém výukovém programu.</p> <p>Obsahem výuky je naplňování očekávaných výstupů vzdělávacího oboru Cizí jazyk a souvisejících tematických okruhů průřezových témat Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia.</p> <p>Důraz je kladen na získání a prohloubení receptivních, produktivních a interaktivních řečových dovedností, na mluvení, porozumění, čtení a psaní. Učivo zahrnuje jazykové prostředky – fonetiku a pravopis, gramatiku a lexikologii.</p>

Název předmětu	Anglický jazyk
	<p>Výuka se zaměřuje se na komunikační funkce jazyka v ústním i písemném projevu prostřednictvím tematických okruhů a komunikačních situací z různých oblastí a s vědomím propojenosti studia cizího jazyka s poznáním a pochopením reálií země tohoto jazyka, kultury, tradic, historie, zvyklostí a postojů. Výuka je vedena v jazyce anglickém.</p> <p>Využívá vztahů s dalšími vyučovanými předměty, zvláště s mateřským jazykem a dalšími cizími jazyky, s literaturou, dějepisem a se základy společenských věd, zeměpisem, biologií, fyzikou, estetickou výchovou jak hudební, tak výtvarnou a s tělesnou výchovou.</p> <p>Využívá těchto vztahů k projektové práci.</p> <p>Poskytuje možnosti k aplikaci mnoha moderních metod a forem práce, zvláště párové a týmové, prezentace, průzkumu a výukových her.</p> <p>Péče o nadané žáky:</p> <p>Vyučující usilují v každé skupině o co nejčasnější identifikaci nadaných žáků, podporují a podněcují k dalšímu individuálnímu zdokonalování v oboru nejenom tím, že je pověřují specifickými úkoly, ale i tím, že je vedou k uvědomělé snaze dosáhnout větších nežli jen očekávaných výsledků. Vedou žáky k aktivní účasti na projektech a soutěžích a podporují je v jejich individuální práci v oboru. Rovněž se snaží podchytit tyto jedince jako vůdčí osobnosti v týmové práci i jako oporu a vzor pro méně nadané žáky.</p> <p>Péče o žáky se speciálními poruchami učení a chování:</p> <p>Všichni vyučující jsou připraveni respektovat individuální zvláštnosti každého žáka a žákům se speciálními poruchami učení a chování věnovat veškerou přiměřenou péči a pozornost. Jsou připraveni v případě potřeby konzultovat problémy s ostatními členy pedagogického sboru a dalšími pověřenými odborníky a samozřejmě se zákonnými zástupci.</p> <p>Výchovně-vzdělávací strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speaking – mluvení – samostatné a souvislé vyjadřování vlastních myšlenek, názorů a poznatků z rozmanitých tematických oblastí soukromého a veřejného života a ze života, historie a tradic jednotlivých anglicky mluvících zemí a České republiky • Listening – poslech s porozuměním běžným komunikačním situacím i souvislým projevům rodilých mluvčích a dalších uživatelů angličtiny jakožto dorozumívacího jazyka, včetně porozumění oběma základním variantám rodilých mluvčích, tj. britské a americké angličtině, a některým jednodušším specifickým akcentům nerodilých mluvčích

Název předmětu	Anglický jazyk
	<ul style="list-style-type: none"> • Reading – čtení s porozuměním textům informačním, publicistickým, beletristickým bez pomoci slovníku (odhadování významu slov a slovních spojení podle kontextu nebo vlastní zkušenosti a jazykové intuice) a s pomocí slovníku výkladového • Writing – psaní – samostatný sebejistý písemný projev formální i neformální v oblasti korespondence a jazykově, lexikálně, syntakticky, věcně a myšlenkově ucelený samostatný projev ve formě popisu, vyprávění, recenze, zprávy, článku apod. • Komunikace - umět se zeptat a umět správně odpovědět - písemné a ústní dorozumívání se v běžných životních situacích, při získávání a předávání informací a při výměně názorů v rozmanitých tematických oblastech života našeho, anglicky mluvících zemí i příslušníků jiných národností užívajících angličtiny jakožto dorozumívacího prostředku • Tematické oblasti – anglicky mluvící země, jejich tradice, způsob života, kultura a historie, významné osobnosti, bydlení, cestování a doprava, čtení a získávání informací, finance, komunikace a komunikační prostředky, místo, kde žijí, odívání a móda, péče o zdraví, Praha a Česká republika, právo a bezpečí, služby a nakupování, prázdniny a dovolená, rodina, rodinný život a přátelé, sdělovací prostředky, sport a koníčky, studium a budoucí zaměstnání, škola a vzdělání, umění a zábava, volný čas a zájmy, zdravý způsob života a stravování, život v městě a na venkově, životní prostředí a péče o něj
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<p>Metody a formy práce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • interakce učitel-žák, učitel-skupina, žák-žák při hledání řešení problémů a odpovědí na otázky, získávání a porovnávání názorů v diskuzi, porovnání výsledků vlastního zkoumání • warm-up hry a cvičení • role-play, jazykové hry, písňe • nabídka různých typů cvičení dovedností v dané učebnici a cvičebnici • slovníky • mapy a obrazová dokumentace • knihy (krásná literatura, adaptovaná četba, dvojjazyčná vydání, literatura v angličtině) ze školní knihovny a sbírky anglického jazyka • časopisy pro výuku angličtiny • audionahrávky (kazety a CD) jako součást učebnic, slovníků a doplňkové materiály vlastní • videonahrávky

Název předmětu	Anglický jazyk
	<ul style="list-style-type: none"> • zakoupené či darované programy přístupné pouze ve školní síti • programy jednotlivých nakladatelství (Oxford, Longman, Cambridge) doporučené k studijní práci a dostupné kdekoliv • práce v IT učebně • individuální a týmové projekty a jejich prezentace • samostatné domácí studium • autoevaluace • diskusní pořady, odborné exkurze
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Cizí jazyk
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Český jazyk a literatura • Geografie • Základy společenských věd • Německý jazyk • Biologie • Dějepis • Konverzace v anglickém jazyce • Informační a komunikační technologie
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • žáci jsou vedeni k rozpoznání problému, jeho analýze, vyhodnocení pozitiv a negativ, porovnání a vyhodnocení důsledků, k zaujetí vlastního stanoviska a přijetí ideálních závěrů • žáci jsou podněcováni k rozvíjení představivosti, intuice a invence, k oproštění se stereotypních postojů a k hledání nových, životaschopných cest v řešení problémových situací • vedeme žáky k tomu, aby se nebáli vlastních, ani jiných názorů a postojů a dovedli o nich smysluplně diskutovat a dospívat k řešení <p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> • člověk je tvor společenský, proto vedeme žáky k tomu, aby se ve své užší i širší skupině chovali vyváženě, respektovali názory a postoje ostatních a dovedli přijmout řešení • žáci se učí promýšlet souvislosti mezi svými právy a povinnostmi, dbát o rozšiřování svých zájmů a poznatků o duchovních a kulturních tradicích a hodnotách svého kraje, své země i světa

Název předmětu	Anglický jazyk
	<ul style="list-style-type: none"> • žáci jsou vedeni k potřebě aktivně sledovat události světa, ve kterém žijí, a v případě nouze aktivně pomáhat v rámci svých možností <p>Kompetence k podnikavosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • žáci se učí cílevědomě se rozhodovat o svém dalším vzdělávání a budoucím profesním zaměření, zvažovat přitom reálně své předpoklady a možnosti a aktivně je rozvíjet • žáci jsou vedeni k tomu, aby své schopnosti ani nepřeceňovali, ani nepodceňovali a aby výsledky své práce uměli poctivě vyhodnotit, jsou vedeni k pracovitosti a pracovní kázni • vedeme žáky k tomu, aby uměli vyhodnocovat informace o nabídkách vzdělání a práce a aby si uměli naplánovat a realizovat postupy, které k jejich dosažení vedou <p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k tomu, aby si osvojili správné a efektivní postupy při studiu ve škole i doma a aby si uvědomili význam studia pro rozvoj své osobnosti i své budoucí profese • žáci se učí kritickému výběru informací namísto pasivnímu či reproduktivnímu a důvěře k vlastní úvaze a týmové práci • žáci jsou vedeni ke kritické analýze chyb vlastních, k uvědomění si vlastních kvalit a ke schopnosti spravedlivě ohodnotit postupy a výsledky práce ostatních žáků ve skupině <p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • žáci se učí účinně rozvíjet prostředky komunikace mluvené i písemné, verbální i mimoverbální, včetně způsobů symbolických a grafických, běžné i odborné • žáci jsou vedeni k tomu, aby těchto prostředků v mluveném i písemném projevu užívali přehledně, jasně, srozumitelně, jazykově správně, přiměřeně ke svým dovednostem a zkušenostem, ale též inovativně a citlivě • vedeme žáky k tomu, aby přejímané informace předávali s porozuměním, se zájmem a přesvědčením vůči zkoumanému jevu i vůči posluchačům / čtenářům <p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> • žáci se učí posuzovat své fyzické a duševní schopnosti a vzhledem k nim si stanovit cíle a postupy, které je k nim dovedou • žáci jsou vedeni k aktivní spolupráci ve skupině, k vytváření a udržování vztahů podložených vzájemným respektem, tolerancí a odpovědností

Název předmětu	Anglický jazyk
	<ul style="list-style-type: none"> vedeme žáky k tomu, aby vzdorovali svévolné manipulaci, pasivnímu přejímání postojů a tlaku průměrnosti
Způsob hodnocení žáků	<p>Hodnocení v předmětu Anglický jazyk zachovává dosavadní stupně 1, 2, 3, 4, 5 s možností u průběžného hodnocení využít i mezistupňů 1-, 2-, 3-, 4-.</p> <p>Hodnocení je průběžně zapisováno do žákovy elektronické knížky. Slovní hodnocení je možné, nikoliv nutné. Jako funkční je sledováno při hodnocení souvislých písemných projevů nebo jako shrnutí výsledků analýzy vykonané práce.</p> <p>V každém pololetí každého ročníku je každý žák hodnocen:</p> <ul style="list-style-type: none"> nejméně jednou známkou z ústního projevu – prezentace, rozhovor, obhajoba projektu apod. (Speaking) nejméně jednou známkou z poslechu záznamu mluveného projevu (Listening) nejméně jednou známkou z písemného projevu stylistického – dopis, příběh, popis, vyprávění, charakteristika, recenze, zpráva apod. (Writing) nejméně jednou známkou z porozumění textu (Reading Comprehension) nejméně jednou známkou z komplexního gramatického textu (Use of English) <p>Průběžně v každém pololetí může být žák hodnocen za dílčí testy i cvičný ústní projev, další projektovou práci či za úspěchy ve výukových hrách.</p>

Anglický jazyk	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence k řešení problémů Kompetence občanská Kompetence k podnikavosti Kompetence k učení Kompetence komunikativní Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
podrobně popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související	<ul style="list-style-type: none"> představí se velmi stručně uvede, co mají lidi u sebe, jak vypadají popíše člena rodiny 	Slovní zásoba: abeceda, čísla, čas, dny v týdnu, měsíce v roce a roční období; gramatika: slovesa „be, have“,

Anglický jazyk	1. ročník	
		osobní, přivlastňovací a ukazovací zájmena; výslovnost: intonace otázek
sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko	<ul style="list-style-type: none"> - jednoduchým způsobem popíše sebe, svou rodinu a své kamarády a co dělají - stručně charakterizuje anglickou královskou rodinu - povídá o svých zájmech - charakterizuje sám sebe v osobním dopise novému kamarádovi 	Slovní zásoba: rodina, každodenní aktivity, sport a koníčky, údaje, datum; gramatika: přivlastňování, množné číslo podstatných jmen, přítomný čas prostý; výslovnost: koncové "-s", uzavřené "Λ" (1/1)
podrobně popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související	<ul style="list-style-type: none"> - stručně charakterizuje běžné sporty a vyjádří svůj vztah k nim, popíše svoje rutinní činnosti - pojmenuje části těla - vyjádří jednoduchým způsobem, co se mu líbí a co ne 	Slovní zásoba: sport, koníčky a volnočasové aktivity, části těla; gramatika: otázky v přítomném čase prostém, frekvenční příslovce, pád osobních zájmen, rozkazovací způsob; výslovnost: intonace zájmen
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	<ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje vyučovací předměty a sdělí, které má v oblibě - popíše, co a kdo se nachází v dané místnosti, na daném místě či prostoru - vylíčí, jak si představuje ideální školu - podá instrukce, jak se v budově někde dostat - popíše ústně i písemně typický týden ve škole 	Slovní zásoba: vyučovací předměty, třída ve škole, nábytek, předložky místa; gramatika: vazba "there is, there are", sloveso "have to"; výslovnost: "have to, has to" ve větě, intonace pokynů
sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko	<ul style="list-style-type: none"> - popíše, co má kdo na sobě a jak vypadá - pojmenuje aktuální činnosti lidí v dané situaci - postihne situaci na obrázku - charakterizuje hudební festival - sdělí, jak dobře nebo špatně zvládá běžné činnosti 	Slovní zásoba: oblečení, popisná přídavná jména, hudební nástroje, večírek, činnosti ve volném čase, předložky času; gramatika: přítomný čas průběhový, sloveso "can, can't", příslovce; výslovnost: koncové "-ing"
podrobně popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se, na kterém kontinentu se nachází známé přírodní úkazy a místa - porovná kvalitu a velikost dvou položek, věcí, zvířat apod. - popíše známý přírodní park - charakterizuje extrémy mezi lidmi, zvířaty, věcmi, zeměpisnými místy apod. 	Slovní zásoba: geografické pojmy, kontinenty, přídavná jména míry, divočina, divoká zvířata, činnosti v přírodě, předložky místa, ubytování o dovolené; gramatika: stupňování přídavných jmen, vyjádření „rád bych“ / „chtěl bych“, člen u zeměpisných názvů; výslovnost: "ə"
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	- sdělí, jakými schopnostmi a dovednostmi disponuje kamarád	Slovní zásoba: místa a budovy ve městě, časové výrazy, vyjádření následnosti děje; gramatika: minulý čas sloves „být“ a „moci“, minulý čas pravidelných

Anglický jazyk	1. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> - převypráví přečtený příběh - nechá kamarádovi vzkaz po telefonu 	sloves – kladné věty; výslovnost: koncové “-ed”, telefonní čísla
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se na osobní údaje a na podobné otázky odpoví - zeptá se na čas, den a období roku a na podobné otázky odpoví 	Slovní zásoba: abeceda, čísla, čas, dny v týdnu, měsíce v roce a roční období; gramatika: slovesa „be, have“, osobní, přivlastňovací a ukazovací zájmena; výslovnost: intonace otázek
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se kamaráda na základní osobní údaje a na jeho každodenní život a na podobné otázky odpoví - představí mezi sebou své kamarády 	Slovní zásoba: rodina, každodenní aktivity, sport a koníčky, údaje, datum; gramatika: přivlastňování, množné číslo podstatných jmen, přítomný čas prostý; výslovnost: koncové “-s”, uzavřené “^” (1/1)
reaguje spontánně a gramaticky správně v složitějších, méně běžných situacích užitím vhodných výrazů a frazeologických obrátů	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se jiných na jejich zájmy a koníčky a na podobné otázky odpoví - zeptá se kamaráda na oblíbené a neoblíbené činnosti a na podobné otázky odpoví 	Slovní zásoba: sport, koníčky a volnočasové aktivity, části těla; gramatika: otázky v přítomném čase prostém, frekvenční příslovce, pád osobních zájmen, rozkazovací způsob; výslovnost: intonace zájmen
vyjádří a obhájí své myšlenky, názory a stanoviska vhodnou písemnou i ústní formou	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se kamaráda, jaké vyučovací předměty v ten den má ve škole a na stejnou otázku odpoví - zeptá se kamaráda na jeho školu, na možnosti a povinnosti spojené s pobytem v ní - vyjmenuje výhody a nevýhody vyučování na dálku, svoje stanovisko konfrontuje s kamarádem 	Slovní zásoba: vyučovací předměty, třída ve škole, nábytek, předložky místa; gramatika: vazba “there is, there are”, sloveso “have to”; výslovnost: “have to, has to” ve větě, intonace pokynů
reaguje spontánně a gramaticky správně v složitějších, méně běžných situacích užitím vhodných výrazů a frazeologických obrátů	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se kamaráda, jak zvládá některé činnosti a dovednosti - domluví si schůzku 	Slovní zásoba: oblečení, popisná přídavná jména, hudební nástroje, večírek, činnosti ve volném čase, předložky času; gramatika: přítomný čas průběhový, sloveso “can, can’t”, příslovce; výslovnost: koncové “-ing”
vyjádří a obhájí své myšlenky, názory a stanoviska vhodnou písemnou i ústní formou	<ul style="list-style-type: none"> - vyměňuje si s kamarádem názor na “nej-” kolem nás v běžných, známých situacích - zeptá se na otvírací dobu a na vstupné do ZOO, národního parku, muzea, galerie apod. a podobné informace poskytne 	Slovní zásoba: geografické pojmy, kontinenty, přídavná jména míry, divočina, divoká zvířata, činnosti v přírodě, předložky místa, ubytování o dovolené; gramatika: stupňování přídavných jmen, vyjádření „rád bych“ / „chtěl bych“, člen u zeměpisných názvů; výslovnost: “ə”

Anglický jazyk	1. ročník	
při setkání s rodilými mluvčími zahájí, vede a zakončí dialog a zapojí se do živé diskuse na různá témata týkající se odbornějších zájmů	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se kamaráda na jeho dovednosti a na stejnou otázku odpoví - zatelefonuje kamarádovi a nechá mu vzkaz 	Slovní zásoba: místa a budovy ve městě, časové výrazy, vyjádření následnosti děje; gramatika: minulý čas sloves „být“ a „moci“, minulý čas pravidelných sloves – kladné věty; výslovnost: koncové “-ed”, telefonní čísla
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace	<ul style="list-style-type: none"> - rozumí krátkému čtenému osobnímu profilu - rozumí krátkému slyšenému rozhovoru lidí vyměňujících si informace o základních osobních údajích 	Slovní zásoba: abeceda, čísla, čas, dny v týdnu, měsíce v roce a roční období; gramatika: slovesa „be, have“, osobní, přivlastňovací a ukazovací zájmena; výslovnost: intonace otázek
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma	<ul style="list-style-type: none"> - rozumí slyšenému vyprávění mluvčího, který jednoduchým způsobem popisuje lidi, jež denně potkává 	Slovní zásoba: rodina, každodenní aktivity, sport a koníčky, údaje, datum; gramatika: přivlastňování, množné číslo podstatných jmen, přítomný čas prostý; výslovnost: koncové “-s”, uzavřené “^” (1/1)
rozlíší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různý styl, citové zbarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích	<ul style="list-style-type: none"> - v krátkém textu o anglické královně vyhledá žádané informace - rozumí slyšeným odpovědím mluvčích na položenou otázku - postihne v slyšeném textu specifické informace - vyhledá v čteném textu o neobvyklé rodině podstatné informace 	
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma	<ul style="list-style-type: none"> - přiřadí názvy sportů a volnočasových aktivit k obrázkům - rozumí otázkám reportéra v jeho rozhovoru se sportovcem 	Slovní zásoba: sport, koníčky a volnočasové aktivity, části těla; gramatika: otázky v přítomném čase prostém, frekvenční příslovce, pád osobních zájmen, rozkazovací způsob; výslovnost: intonace zájmen
rozlíší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různý styl, citové zbarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích	<ul style="list-style-type: none"> - postihne hlavní informace v slyšeném profilu špičkového sportovce - rozumí hlavním bodům novinového článku o sportu - rozumí obsahu čtené a slyšené písně - v slyšeném rozhovoru o oblíbených hudebních hvězdách postihne specifické informace 	
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace	<ul style="list-style-type: none"> - v slyšeném textu rozliší, o jakých vyučovacích předmětech se hovoří - přiřadí k předmětům jednotlivé učebnice podle jejich 	Slovní zásoba: vyučovací předměty, třída ve škole, nábytek, předložky místa; gramatika: vazba “there is,

Anglický jazyk	1. ročník	
vyhledá a shromáždí informace z různých textů na méně běžné, konkrétní téma a pracuje se získanými informacemi	názvu - rozumí krátkému naučnému textu o vzdělávání a postihne jeho hlavní body - vyhledá v naučném textu o vzdělávání specifické informace - rozumí slyšenému i čtenému popisu, jak se někam dostat v budově školy	there are”, sloveso "have to“; výslovnost: “have to, has to” ve větě, intonace pokynů
postihne zápletku i sled událostí ve filmu či hře	- přiřadí názvy oblečení a barev k jejich zobrazení - ze slyšeného rozhovoru postihne, co mluvčí právě dělají - postihne hlavní body charakteristiky filmové hvězdy - rozumí krátkému novinovému článku – rozhovoru novináře s profesionálním organizátorem večírků - přiřadí názvy hudebních nástrojů k jejich vyobrazení	Slovní zásoba: oblečení, popisná přídavná jména, hudební nástroje, večírek, činnosti ve volném čase, předložky času; gramatika: přítomný čas průběhový, sloveso "can, can't", příslovce; výslovnost: koncové “-ing”
vyhledá a shromáždí informace z různých textů na méně běžné, konkrétní téma a pracuje se získanými informacemi využívá různé druhy slovníků, informativní literaturu, encyklopedie a média	- přiřadí geografické pojmy k jejich zobrazením - rozumí hlavním bodům jednoduchých naučných textů o přírodě, přírodních parcích, divokých zvířatech apod. a vyhledá v nich specifické informace - podle slyšeného popisu rozpozná, o kterém přírodním parku je řeč - vyřeší jednoduchý zeměpisný kviz - přiřadí jména divokých zvířat k jejich zobrazení - přiřadí typy ubytování na dovolené k jejich vyobrazení	Slovní zásoba: geografické pojmy, kontinenty, přídavná jména míry, divočina, divoká zvířata, činnosti v přírodě, předložky místa, ubytování o dovolené; gramatika: stupňování přídavných jmen, vyjádření „rád bych“ / „chtěl bych“, člen u zeměpisných názvů; výslovnost: “ə”
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce odvodí význam neznámých slov na základě již osvojené slovní zásoby, kontextu, znalosti tvorby slov a internacionalismů volně a srozumitelně reprodukuje přečtený nebo vyslechnutý autentický text se slovní zásobou a jazykovými strukturami odpovídajícími náročnějšímu textu	- rozumí obsahu turistického prospektu - v slyšené reklamě rozpozná, o jakých památkách se hovoří - rozumí hlavním bodům popisu sledu událostí běžného víkendu mladých lidí - postihne sled událostí v čteném textu - rozumí telefonnímu vzkazu a zapíše ho	Slovní zásoba: místa a budovy ve městě, časové výrazy, vyjádření následnosti děje; gramatika: minulý čas sloves „být“ a „moci“, minulý čas pravidelných sloves – kladné věty; výslovnost: koncové “-ed”, telefonní čísla
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		

Anglický jazyk	1. ročník	
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		

Anglický jazyk	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence komunikativní 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	<ul style="list-style-type: none"> - jednoduchým způsobem ústně popíše život slavné osobnosti - vypráví o minulé události - napíše o významných událostech a úspěších významné osobnosti - napíše e-mail kamarádovi, ve kterém popíše svůj minulý víkend 	Slovní zásoba: země, národnosti, životní události, činnosti ve volném čase, fráze vyjadřující sympatie, slovní spojení se slovesy make, do, have, take; gramatika: minulý čas nepravidelných sloves, zápor a otázka v minulém čase; výslovnost: "-ought, -aught", intonace ve výrazech překvapení
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	<ul style="list-style-type: none"> - sdělí, co měl k jídlu - zeptá se na množství - řekne, kolik čeho je - objedná si jídlo a pití v kavárně nebo prodejně rychlého občerstvení - reaguje na reklamní inzerát restaurace a rezervuje si v ní oslavu 	Slovní zásoba: jídlo a pití; gramatika: počítatelná a nepočítatelná podstatná jména, určitý a neurčitý člen, vyjádření "nějaký, několik, něco"; výslovnost: neurčitý člen, ceny (např. potravin)
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	<ul style="list-style-type: none"> - sdělí, jaké dopravní prostředky běžně používá při cestování - oznámí, co právě udělal 	Slovní zásoba: doprava, dopravní prostředky, počasí, frázová slovesa; gramatika: předpřítomný čas; výslovnost: časové údaje

Anglický jazyk	2. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> - popíše život v zahraničí - vypráví o nedávných událostech 	
sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko	<ul style="list-style-type: none"> - popíše a stručně charakterizuje běžná povolání - sdělí, jaké má plány do budoucna - gramaticky správně formuluje předpověď své budoucnosti - poradí kamarádovi, co si obléknout při specifické příležitosti - napíše žádost o práci na léto a stručně v ní popíše svoje zkušenosti a schopnosti 	Slovní zásoba: povolání, pracoviště, písemná žádost; gramatika: přípony "-er, -or, -ist", vyjádření budoucího děje, "should / shouldn't"; výslovnost: koncovky podstatných jmen
přednese souvislý projev na zadané téma	<ul style="list-style-type: none"> - popíše povahu známé osobnosti, vzhled jiné osoby - vyjádří, co se mu líbí a co nelíbí 	Slovní zásoba: vzhled a charakter osoby, koníčky a zájmy; gramatika: přídavná jména, záporné předpony, příslovce častosti, přítomný čas prostý a průběhový, vazby sloves s infinitivem a -ing tvarem; výslovnost: intonace v otázkách
s porozuměním přijímá a srozumitelně i gramaticky správně předává obsahově složitější informace	<ul style="list-style-type: none"> - vyplní dotazník o svém vztahu k sportu - s vizuální oporou pojmenuje běžné sporty 	Slovní zásoba: sport, volný čas; gramatika: minulý čas prostý a průběhový; výslovnost: koncové "-ed"
využívá různé druhy slovníků, informativní literaturu, encyklopedie a média	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se na detailní informace ze slyšeného textu o historii jednoho závodu - stručně popíše sportovní událost - pomocí slovní nápovědy formuluje otázky pro interview se sportovcem 	
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se kamaráda, co dělal minulý víkend, a na stejnou otázku odpoví - vyměňuje si s kamarádem informace a údaje, které se týkají významných vědců 	Slovní zásoba: země, národnosti, životní události, činnosti ve volném čase, fráze vyjadřující sympatie, slovní spojení se slovesy make, do, have, take; gramatika: minulý čas nepravidelných sloves, zápor a otázka v minulém čase; výslovnost: "-ought, -aught", intonace ve výrazech překvapení
reaguje spontánně a gramaticky správně v složitějších, méně běžných situacích užitím vhodných výrazů a frazeologických obrátů	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se kamaráda, co měl k snídani, a na stejnou otázku odpoví - v rozhovoru s kamarádem zjišťuje, kolik běžných činností zvládá v určitém čase - v diskuzi si vyměňuje názory na různá národní jídla - domluví se v restauraci v roli hosta i číšníka 	Slovní zásoba: jídlo a pití; gramatika: počítatelná a nepočítatelná podstatná jména, určitý a neurčitý člen, vyjádření "nějaký, několik, něco"; výslovnost: neurčitý člen, ceny (např. potravin)

Anglický jazyk	2. ročník	
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se kamaráda, jak se dostává do školy, a na stejnou otázku odpoví - diskutuje s kamarády o tom, proč se lidé stěhují do jiných zemí - simuluje rozhovor novináře se zajímavou osobou - dorozumí se na nádraží, koupí si správnou jízdenku 	Slovní zásoba: doprava, dopravní prostředky, počasí, frázová slovesa; gramatika: předpřítomný čas; výslovnost: časové údaje
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	<ul style="list-style-type: none"> - vyměňuje si s kamarádem názory na povahu různých povolání - zeptá se kamaráda na jeho plány a předsevzetí do budoucna a na podobné otázky odpoví - diskutuje s kamarády o výhodách a nevýhodách brigády - svěří se kamarádovi se svým problémem, zeptá se na radu a naopak 	Slovní zásoba: povolání, pracoviště, písemná žádost; gramatika: přípony "-er, -or, -ist", vyjádření budoucího děje, "should / shouldn't"; výslovnost: koncovky podstatných jmen
vyjádří a obhájí své myšlenky, názory a stanoviska vhodnou písemnou i ústní formou	<ul style="list-style-type: none"> - vyměňuje si názory s kamarádem na povahu lidí 	Slovní zásoba: vzhled a charakter osoby, koníčky a zájmy; gramatika: přídavná jména, záporné předpony, příslovce častosti, přítomný čas prostý a průběhový, vazby sloves s infinitivem a -ing tvarem; výslovnost: intonace v otázkách
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	<ul style="list-style-type: none"> - vede interview se sportovcem / sportovkyní - povídá si s kamarády o tom, co dělali v uplynulých dnech 	Slovní zásoba: sport, volný čas; gramatika: minulý čas prostý a průběhový; výslovnost: koncové "-ed"
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce vyhledá a shromáždí informace z různých textů na méně běžné, konkrétní téma a pracuje se získanými informacemi	<ul style="list-style-type: none"> - přiřadí národnosti k názvům států - rozumí krátkému čtenému textu o životě známé osobnosti - rozumí hlavní myšlence čteného životopisného příběhu a vyhledá v textu specifické informace - v slyšeném rozhovoru postihne hledaná slova 	Slovní zásoba: země, národnosti, životní události, činnosti ve volném čase, fráze vyjadřující sympatie, slovní spojení se slovesy make, do, have, take; gramatika: minulý čas nepravidelných sloves, zápor a otázka v minulém čase; výslovnost: "-ought, -aught", intonace ve výrazech překvapení
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma	<ul style="list-style-type: none"> - osvojí si názvy běžného jídla, ze slyšeného rozhovoru rozpozná, jaké jídlo mluvčí doma mají - v čtené reklamě vyhledá specifické informace, rozumí hlavní myšlence čteného textu o britském národním jídle a vyhledá v něm konkrétní informace 	Slovní zásoba: jídlo a pití; gramatika: počítatelná a nepočítatelná podstatná jména, určitý a neurčitý člen, vyjádření "nějaký, několik, něco"; výslovnost: neurčitý člen, ceny (např. potravin)
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace	<ul style="list-style-type: none"> - v slyšeném popisu národních jídel rozpozná, o kterou 	

Anglický jazyk	2. ročník	
	národní kuchyni se jedná - rozumí obsahu krátkého čteného popisu různých restaurací a obsahu čteného rozhovoru reportéra s účastníkem soutěže v požívání	
identifikuje strukturu textu a rozliší hlavní a doplňující informace	- osvojí si názvy dopravních prostředků - rozumí informativnímu článku o multikulturalitě VB - v čteném i slyšeném textu rozumí popisu a stručné charakteristice počasí - rozumí hlavní myšlence a hlavním bodům čteného novinového článku a vyhledá v něm detailní informace	Slovní zásoba: doprava, dopravní prostředky, počasí, frázová slovesa; gramatika: předpřítomný čas; výslovnost: časové údaje
rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různý styl, citové zabarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích		
identifikuje strukturu textu a rozliší hlavní a doplňující informace	- osvojí si názvy povolání - v slyšeném vyprávění rozpozná, o jakém povolání se mluví - rozumí informativnímu článku o možnostech práce pro studenty - v slyšeném rozhovoru rozliší názory mladých lidí na brigádu - postihne hlavní myšlenku krátkého novinového článku o podnikatelově nápadu - rozumí hlavní myšlence a hlavním bodům článku v časopise s obrazovou oporou a vyhledá v něm konkrétní informace	Slovní zásoba: povolání, pracoviště, písemná žádost; gramatika: přípony "-er, -or, -ist", vyjádření budoucího děje, "should / shouldn't"; výslovnost: koncovky podstatných jmen
rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různý styl, citové zabarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích		
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma	- rozumí popisu osoby s vizuální oporou - rozumí populárně naučnému textu o způsobu trávení volného času mladých lidí ve VB - rozhovoru o koníčcích a zálibách ve volném čase - rozumí článku o módě, módních trendech a vzhledu mladých lidí	Slovní zásoba: vzhled a charakter osoby, koníčky a zájmy; gramatika: přídavná jména, záporné předpony, příslovce častosti, přítomný čas prostý a průběhový, vazby sloves s infinitivem a -ing tvarem; výslovnost: intonace v otázkách
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace		
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce	- rozumí čtené zprávě ze sportovního utkání, textu o historii a popisu sportovní události ve slyšené i čtené formě - rozumí čtenému i slyšenému rozhovoru mladých lidí o jejich aktivitách v uplynulých dnech	Slovní zásoba: sport, volný čas; gramatika: minulý čas prostý a průběhový; výslovnost: koncové "-ed"
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		

Anglický jazyk	2. ročník	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Vzdělávání v Evropě a ve světě		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		

Anglický jazyk	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
používá bohatou všeobecnou slovní zásobu k rozvíjení argumentace, aniž by redukoval to, co chce sdělit	- s vizuální oporou popíše prostředí venkova nebo města	Slovní zásoba: město a venkov, předložky pohybu, složená slova. Gramatika: počítatelná a nepočítatelná podstatná jména, členy, neurčitá zájmena
s porozuměním přijímá a srozumitelně i gramaticky správně předává obsahově složitější informace	- vysvětlí směr cesty a zeptá se na něj, popíše ideální vzhled města a venkova - vyjmenuje výhody a nevýhody bydlení ve městě či na venkově a vyjádří se k nim - zeptá se jiné osoby na způsob a místo jejího bydlení a na podobné otázky odpoví	
přednese souvislý projev na zadané téma	- stručně vyjádří svůj názor na zhlédnutý film - porovná dva filmy - uvede důvod, proč nemůže něco udělat nebo někam jít - vystihne hlavní myšlenky a hlavní body filmu	Slovní zásoba: filmové žánry, přídavná jména popisující film, typy TV programů. Gramatika: přídavná jména zakončená na "-ed, -ing", 2. a 3. stupeň přídavných jmen, srovnávání. Výslovnost: oslabená výslovnost slov ve větě
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	- uvede, do jakých obchodů rád/nerad chodí - zeptá se kamaráda, jak dlouho něco trvá	Slovní zásoba: nakupování, peníze, zvláštní příležitosti, budovy, obchody. Gramatika: předpřítomný čas x

Anglický jazyk	3. ročník	
využívá výkladové a odborné slovníky při zpracování písemného projevu na neznámé téma	<ul style="list-style-type: none"> - vyhledá konkrétní informaci v populárně naučném textu o významných budovách - ústně popíše významnou budovu 	minulý čas, otázka "jak dlouho?". Výslovnost: čísla v cenách
přednese souvislý projev na zadané téma	<ul style="list-style-type: none"> - stručně vyjádří, co zamýšlí dělat v dané situaci či v nadcházejících chvílích, - vyhledá ve čteném populárně naučném textu o technologii konkrétní informace - vyjádří svůj názor na užitečnost technologie 	<p>Slovní zásoba: elektronické přístroje, místa. Gramatika: frázová slovesa, vyjádření budoucího děje, nulový člen, vyjádření "snad, možná". Výslovnost: "going to"</p> <p>Slovní zásoba: gesta, sociální aktivity, pozvání. Gramatika: frázová slovesa, slovesa "must, must not, need not", podmínkové věty - podmínková věta reálná (1st Conditional). Výslovnost: "will, won't"</p>
logicky a jasně strukturuje formální i neformální písemný projev různých slohových stylů	<ul style="list-style-type: none"> - odpovídá na dotazy ohledně zdravení a vítání se s jinými lidmi - s nápovědou popíše ústně i písemně způsoby stolování a společenského chování v ČR - vyhledá konkrétní informace v populárně naučném textu o rodinných oslavách Dne díkuvzdání v USA - vypráví o neobvyklých svátcích a jejich oslavách - zformuluje pozvání na společný večer 	Slovní zásoba: gesta, sociální aktivity, pozvání. Gramatika: frázová slovesa, slovesa "must, must not, need not", podmínkové věty - podmínková věta reálná (1st Conditional). Výslovnost: "will, won't"
vyhledá a shromáždí informace z různých textů na méně běžné, konkrétní téma a pracuje se získanými informacemi	<ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje hlavní problémy v ČR - vyplní environmentální kvíz - navrhne, jak by šlo zlepšit životní prostředí v jeho okolí, vyjádří své přání změnit současný stav či situaci - poradí kamarádovi, jak se v nenadálé situaci zachovat 	Slovní zásoba: globální problémy, rady. Gramatika: přípony podstatných jmen, nereálná podmínka (2nd Conditional), vyjádření "if only". Výslovnost: "should, shouldn't, would, wouldn't"
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	- vede rozhovor nad plánkem města, vyměňuje si s kamarádem informace o způsobech bydlení	Slovní zásoba: město a venkov, předložky pohybu, složená slova. Gramatika: počítatelná a nepočítatelná podstatná jména, členy, neurčitá zájmena
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	<ul style="list-style-type: none"> - vyměňuje si s kamarádem názory na film, koupí si lístky do kina osobně i po telefonu - požádá o zopakování informace, kterou špatně slyšel 	Slovní zásoba: filmové žánry, přídavná jména popisující film, typy TV programů. Gramatika: přídavná jména zakončená na "-ed, -ing", 2. a 3. stupeň přídavných jmen, srovnávání. Výslovnost: oslabená výslovnost slov ve větě

Anglický jazyk	3. ročník	
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	<ul style="list-style-type: none"> - diskutuje s kamarádem, jaký dárek koupit svému blízkému - vyměňuje si informace s vrstevníkem o příležitostech, kdy si v rodině dávají dárky - koupí v obchodě dárek pro blízkého člověka 	Slovní zásoba: nakupování, peníze, zvláštní příležitosti, budovy, obchody. Gramatika: předpřítomný čas x minulý čas, otázka "jak dlouho?". Výslovnost: čísla v cenách
při setkání s rodilými mluvčími zahájí, vede a zakončí dialog a zapojí se do živé diskuse na různá témata týkající se odbornějších zájmů	- domluví si schůzku s kamarádem	Slovní zásoba: elektronické přístroje, místa. Gramatika: frázová slovesa, vyjádření budoucího děje, nulový člen, vyjádření "snad, možná". Výslovnost: "going to"
při setkání s rodilými mluvčími zahájí, vede a zakončí dialog a zapojí se do živé diskuse na různá témata týkající se odbornějších zájmů	<ul style="list-style-type: none"> - vede rozhovor s kamarádem o tom, co bude dělat, když dojde k běžné nepříjemnosti - ústně pozve kamaráda na večírek a domluví s ním některé detaily programu - v rozhovoru přijme nebo odmítne pozvání na večírek 	Slovní zásoba: gesta, sociální aktivity, pozvání. Gramatika: frázová slovesa, slovesa "must, must not, need not", podmínkové věty - podmínková věta reálná (1st Conditional). Výslovnost: "will, won't"
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	<ul style="list-style-type: none"> - vyměňuje si s kamarádem názory, co by dělali za jistých podmínek či situace - zeptá se na radu, co by dělal ve svízelné situaci, a diskutuje o jejich možných následcích 	Slovní zásoba: globální problémy, rady. Gramatika: přípony podstatných jmen, nereálná podmínka (2nd Conditional), vyjádření "if only". Výslovnost: "should, shouldn't, would, wouldn't"
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma	<ul style="list-style-type: none"> - rozumí popisu města a venkova, podle instrukcí najde cíl své cesty - rozumí popisu turisticky zajímavého místa na letáku - rozliší ve větě, zda jde o generalizující informaci, či ne 	Slovní zásoba: město a venkov, předložky pohybu, složená slova. Gramatika: počítatelná a nepočítatelná podstatná jména, členy, neurčitá zájmena
<p>postihne zápletku i sled událostí ve filmu či hře</p> <p>vyhledá a shromáždí informace z různých textů na méně běžné, konkrétní téma a pracuje se získanými informacemi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pomocí nápovědy identifikuje filmové žánry - porozumí v slyšeném textu, o jakém filmovém žánru se mluví, rozumí krátké biografii herce či herečky - vystihne hlavní body v čteném i slyšeném textu o historii jednoho filmu a jeho hlavní postavy - rozumí obsahu a vystihne hlavní body podrobného životopisu slavné osobnosti, rozumí obsahu výtahu z filmu 	Slovní zásoba: filmové žánry, přídavná jména popisující film, typy TV programů. Gramatika: přídavná jména zakončená na "-ed, -ing", 2. a 3. stupeň přídavných jmen, srovnávání. Výslovnost: oslabená výslovnost slov ve větě
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma	<ul style="list-style-type: none"> - s vizuální oporou rozliší a pojmenuje druhy obchodů - z rozhovoru rodilých mluvčích pozná, v jakém obchodě se nacházejí 	Slovní zásoba: nakupování, peníze, zvláštní příležitosti, budovy, obchody. Gramatika: předpřítomný čas x

Anglický jazyk	3. ročník	
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace	<ul style="list-style-type: none"> - rozumí informaci o výletu - vystihne hlavní body čteného textu o příležitostech, kdy si lidé ve VB dávají dárky - vystihne hlavní body slyšeného rozhovoru 	minulý čas, otázka "jak dlouho?". Výslovnost: čísla v cenách
vyhledá a shromáždí informace z různých textů na méně běžné, konkrétní téma a pracuje se získanými informacemi	<ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje elektronické přístroje a přiřadí k nim jejich funkci - rozumí smyslu rozhovoru dvou lidí ztracených v přírodě o tom, jak řešit danou situaci - vystihne obsah jednotlivých odstavců textu o využití mobilu - rozumí hlavní myšlence slyšeného textu o způsobu používání mobilu - vystihne hlavní myšlenku v krátkém naučném textu o detektoru lži - rozumí obsahu krátkého textu o pravděpodobnosti stavu věcí 	Slovní zásoba: elektronické přístroje, místa. Gramatika: frázová slovesa, vyjádření budoucího děje, nulový člen, vyjádření "snad, možná". Výslovnost: "going to"
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma	<ul style="list-style-type: none"> - rozliší a pojmenuje různé druhy pozdravů - rozumí slyšenému textu o chování lidí v různých zemích 	Slovní zásoba: gesta, sociální aktivity, pozvání. Gramatika: frázová slovesa, slovesa "must, must not, need not", podmínkové věty - podmínková věta reálná (1st Conditional). Výslovnost: "will, won't"
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace	<ul style="list-style-type: none"> - rozumí čtenému textu o stolování v jiných zemích - pochopí hlavní myšlenku naučného textu o pověrách - vystihne hlavní body textu o neobvyklých svátcích a jejich oslavách - rozumí obsahu slyšeného rozhovoru - pozvání na večírek 	
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma	<ul style="list-style-type: none"> - s vizuální oporou pojmenuje hlavní globální problémy - rozumí hlavnímu tématu krátkého projevu v rozhlase - rozumí slyšenému i čtenému textu nebo větám 	Slovní zásoba: globální problémy, rady. Gramatika: přípony podstatných jmen, nereálná podmínka (2nd Conditional), vyjádření "if only". Výslovnost: "should, shouldn't, would, wouldn't"
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace	<ul style="list-style-type: none"> - navrhuje řešení globálních problémů - vystihne hlavní body naučného textu o přírodní katastrofě 	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		

Anglický jazyk	3. ročník	
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé		

Anglický jazyk	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k učení • Kompetence k podnikavosti • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	- gramaticky správně formuluje sled událostí a své činnosti během dne - vyjádří svůj názor na detektivky - reprodukuje něčí sdělení - vyhledá konkrétní informace ve čteném nebo slyšeném textu či rozhovoru o trestném činu	Slovní zásoba: zločin a zločinci, extrémní, výpověď o zločinu. Gramatika: tvorba podstatných jmen pomocí přípon, hovorové výrazy. Výslovnost: intonace zdůrazněného slova ve větě.
s porozuměním přijímá a srozumitelně i gramaticky správně předává obsahově složitější informace	- vyhledá konkrétní údaje v čteném životopisu W. Shakespeara - stručně charakterizuje známého českého spisovatele a jeho tvorbu - nahradí v textu vybraná slova vhodnými synonymy - vyhledá v textu hovorové výrazy a vysvětlí je běžnými slovy, vyhledá detailní informace v recenzi knihy	Slovní zásoba: publikace, knihy a texty, fikce, oddělení v knihkupectví. Gramatika: trpný rod v přítomném čase, trpný rod v ostatních časech. Výslovnost: přízvuk ve slovech;
využívá výkladové a odborné slovníky při zpracování písemného projevu na neznámé téma		

Anglický jazyk	4. ročník	
přednese souvislý projev na zadané téma	<ul style="list-style-type: none"> - popíše kvalitu a vzhled oblečení - charakterizuje lidi své země, sdělí svůj názor na lidi jiných zemí - gramaticky správně formuluje svůj názor na sledování lidí v zájmu veřejnosti - vypráví někomu o lidech na fotografii - představí se a napíše o sobě a svých zálibách v strukturovaném osobním dopise 	Slovní zásoba: oblečení a móda, složená přídavná jména, národnosti. Gramatika: pořadí přídavných jmen ve větě, přítomný čas, statická a dynamická slovesa, vazba slovesa a infinitivu / -ing formy
sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko		
podrobně popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související	<ul style="list-style-type: none"> - popíše svoje pocity, vypráví příběh ze svého raného dětství, popíše život před mnoha lety - charakterizuje děje a věci, které jsou už záležitostí minulosti, popíše památnou událost svého života a reaguje na otázky posluchačů - stylisticky správně napíše vyprávění o události jednoho dne či večera 	Slovní zásoba: pocity, koncovky podstatných jmen, předpony přídavných jmen, vazba přídavného jména a předložky, pořadí slov, přídavná jména s koncovkou "-ed, -ing", frázová slovesa. Gramatika: minulý čas, vazba "used to", zvolací věty. Výslovnost: "used to"
přednese souvislý projev na zadané téma		
sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko		
logicky a jasně strukturuje formální i neformální písemný projev různých slohových stylů	<ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje povolání podle pracovní činnosti - popíše osobu, věc nebo místo pomocí vedlejší věty - gramaticky správně rozvíjí popis lidí, věcí a míst, napíše žádost o práci 	Slovní zásoba: povolání a vyjádření rodu, místa a činnosti v práci, popis práce, koncovky podstatných jmen vyjadřující povolání, oddělitelná a neoddělitelná frázová slovesa. Gramatika: vztahné věty vypustitelné a nevypustitelné. Výslovnost: intonace otázek a zvolacích vět
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	<ul style="list-style-type: none"> - vyměňuje si s kamarádem názory na počítačové viry a jejich tvůrce - nahlásí na policejní stanici krádež, vypovídá na policejní stanici 	Slovní zásoba: zločin a zločinci, extrémní, výpověď o zločinu. Gramatika: tvorba podstatných jmen pomocí přípon, hovorové výrazy. Výslovnost: intonace zdůrazněného slova ve větě.
při setkání s rodilými mluvčími zahájí, vede a zakončí dialog a zapojí se do živé diskuse na různá témata týkající se odbornějších zájmů	<ul style="list-style-type: none"> - simuluje interview se známým spisovatelem, simuluje rozhovor s textařem písně - zamluví si v knihkupectví knížku, o kterou má zájem, a zjistí detaily vyzvednutí 	Slovní zásoba: publikace, knihy a texty, fikce, oddělení v knihkupectví. Gramatika: trpný rod v přítomném čase, trpný rod v ostatních časech. Výslovnost: přízvuk ve slovech;
vyjádří a obhájí své myšlenky, názory a stanoviska vhodnou písemnou i ústní formou	<ul style="list-style-type: none"> - vede s kamarádem rozhovor o současných a minulých činnostech a dějích - povídá si s kamarádem o svých obvyklých činnostech a povinnostech, o svém postoji či vztahu k nim 	Slovní zásoba: oblečení a móda, složená přídavná jména, národnosti. Gramatika: pořadí přídavných jmen ve větě, přítomný čas, statická a dynamická slovesa, vazba slovesa a infinitivu / -ing formy

Anglický jazyk	4. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> - baví se s kamarády o lidech a událostech na fotografiích 	
<p>reaguje spontánně a gramaticky správně v složitějších, méně běžných situacích užitím vhodných výrazů a frazeologických obrátů</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se kamaráda na jeho pocity při různých příležitostech a na podobné otázky odpoví - diskutuje s kamarády o smyslu oslav dnů, kterými si připomínáme významné události - ptá se kamaráda na detaily události, kterou popisuje 	<p>Slovní zásoba: pocity, koncovky podstatných jmen, předpony přídavných jmen, vazba přídavného jména a předložky, pořadí slov, přídavná jména s koncovkou "-ed, -ing", frázová slovesa. Gramatika: minulý čas, vazba "used to", zvolací věty. Výslovnost: "used to"</p>
<p>při setkání s rodilými mluvčími zahájí, vede a zakončí dialog a zapojí se do živé diskuse na různá témata týkající se odbornějších zájmů</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vymění si názor s kamarádem na nejzajímavější povolání - diskutuje s kamarády o výhodách a nevýhodách práce v zahraničí - pohovoří s kamarádem o předsudcích při volbě povolání - zeptá se a odpoví na otázky při pracovním pohovoru 	<p>Slovní zásoba: povolání a vyjádření rodu, místa a činnosti v práci, popis práce, koncovky podstatných jmen vyjadřující povolání, oddělitelná a neoddělitelná frázová slovesa. Gramatika: vztahné věty vypustitelné a nevypustitelné. Výslovnost: intonace otázek a zvolacích vět</p>
<p>reaguje spontánně a gramaticky správně v složitějších, méně běžných situacích užitím vhodných výrazů a frazeologických obrátů</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zeptá se kamaráda na jeho zranění v životě a na podobné otázky odpoví - vzájemně se s kamarádem ptají a odpovídají na otázky o tom, co dosud v životě udělali nebo dokázali - diskutuje s kamarády o životních stylech - zahraje si s kamarádem hru na paměť - simuluje rozhovor pacienta a lékaře 	<p>Slovní zásoba: části těla, vnitřní orgány, bolesti, symptomy, nemoci. Gramatika: minulý čas a předpřítomný čas prostý a průběhový. Výslovnost: homonyma</p>
<p>porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje projevy vandalizmu a zločiny, pochopí, o jakém zločinu se v rozhovoru lidi baví - rozumí krátkému čtenému textu o neobvyklých zločinech - rozumí hlavním bodům životopisu o autorovi Sherlocka Holmese, vyhledá v něm konkrétní informace 	<p>Slovní zásoba: zločin a zločinci, extrémy, výpověď o zločinu. Gramatika: tvorba podstatných jmen pomocí přípon, hovorové výrazy. Výslovnost: intonace zdůrazněného slova ve větě.</p>
<p>čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje žánr literatury nebo druh publikace podle stručného popisu 	<p>Slovní zásoba: publikace, knihy a texty, fikce, oddělení v knihkupectví. Gramatika: trpný rod v přítomném čase, trpný rod v ostatních časech. Výslovnost: přízvuk ve slovech;</p>
<p>postihne zápletku i sled událostí ve filmu či hře</p> <p>rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různý styl, citové zabarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozumí slyšeným dotazníkovým otázkám - ve slyšeném popisu nácvičku divadelní hry rozpozná, o jakou hru jde - rozumí obsahu krátkého naučného textu o výjimečných typech textu 	

Anglický jazyk	4. ročník	
	- pochopí hlavní myšlenku a hlavní body textu slyšené a čtené písně	
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma	- v slyšeném komentáři rozpozná, jaký model je popisován - rozumí hlavním bodům čteného popisu Londýňanů - v slyšeném názoru mluvčího na lidi jeho země rozliší národnost mluvčího - postihne hlavní myšlenku krátkého čteného textu - popisu života neobyčejného člověka - rozumí obsahu písně a čteného, populárně naučného článku o hlídání veřejnosti	Slovní zásoba: oblečení a móda, složená přídavná jména, národnosti. Gramatika: pořadí přídavných jmen ve větě, přítomný čas, statická a dynamická slovesa, vazba slovesa a infinitivu / -ing formy
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace		
rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různý styl, citové zabarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích		
identifikuje strukturu textu a rozliší hlavní a doplňující informace	- rozumí hlavnímu tématu slyšeného vyprávění a rozpozná pocity mluvčího - vyhledá specifické informace v krátkém, čteném vyprávění o události v rodině - rozumí hlavním bodům čteného textu - popisu významného dne ve VB, rozliší jednotlivé mluvčí podle obsahu jejich vyprávění o oslavách významného dne - rozumí populárně naučnému textu v časopise o člověku, který ztratil paměť	Slovní zásoba: pocity, koncovky podstatných jmen, předpony přídavných jmen, vazba přídavného jména a předložky, pořadí slov, přídavná jména s koncovkou "-ed, -ing", frázová slovesa. Gramatika: minulý čas, vazba "used to", zvolací věty. Výslovnost: "used to"
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma		
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace		
rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různý styl, citové zabarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích		
odvodí význam neznámých slov na základě již osvojené slovní zásoby, kontextu, znalosti tvorby slov a internacionalismů	- ve čteném inzerátu rozpozná místo výkonu práce, její náplň a charakter - rozumí krátkému naučnému textu, který popisuje běžné povolání v minulosti - rozumí novinovému článku, který se zabývá statistickými údaji o zahraničních pracovnících ve VB - rozumí hlavní myšlence čteného popisu člověka a jeho práce	Slovní zásoba: povolání a vyjádření rodu, místa a činnosti v práci, popis práce, koncovky podstatných jmen vyjadřující povolání, oddělitelná a neoddělitelná frázová slovesa. Gramatika: vztahné věty vypustitelné a nevypustitelné. Výslovnost: intonace otázek a zvolacích vět
rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různý styl, citové zabarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích		
využívá různé druhy slovníků, informativní literaturu, encyklopedie a média		

Anglický jazyk	4. ročník	
využívá výkladové a odborné slovníky při zpracování písemného projevu na neznámé téma	<ul style="list-style-type: none"> - odhadne podle obrázku hlavní myšlenku populárně naučného článku o neobvyklém povolání pro muže a ženy a čtením zjistí, zda měl pravdu - vyhledá v populárně naučném článku specifické informace, rozumí obsahu čtených inzerátů, které se týkají pracovní příležitosti a rozpozná v slyšeném projevu mluvčího, na který z inzerátů reaguje - pojmenuje povolání podle slyšeného popisu jeho pracovní náplně 	
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce	- v slyšeném rozhovoru rozpozná, o jakém zranění mluvčí hovoří	Slovní zásoba: části těla, vnitřní orgány, bolesti, symptomy, nemoci. Gramatika: minulý čas a předpřítomný čas prostý a průběhový. Výslovnost: homonyma
odvodí význam neznámých slov na základě již osvojené slovní zásoby, kontextu, znalosti tvorby slov a internacionalismů	- rozumí krátkému čtenému popisu adrenalinového sportu, pochopí hlavní myšlenku naučného textu o obezitě a dietě a vyhledá v něm specifické informace	
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma	- rozumí hlavním bodům slyšeného popisu životního stylu mluvčího, postihne hlavní myšlenku a hlavní body populárně naučného článku o tom, jak si zlepšit paměť	
rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různý styl, citové zabarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích	- rozpozná význam homonyma z kontextu slyšeného textu, v slyšeném popisu pozná, o jakou nemoc jde, rozumí radě lékaře, jak se léčit	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Problematika vztahů organismů a prostředí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		

Anglický jazyk	4. ročník	
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		

5.3 Další cizí jazyk

5.3.1 Německý jazyk

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
3	3	3	3	12
Volitelný	Volitelný	Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Německý jazyk
Oblast	Jazyk a jazyková komunikace
Charakteristika předmětu	<p>Němčina se vyučuje jako další cizí jazyk od prvního do čtvrtého ročníku čtyřletého gymnázia s dotací tři hodiny týdně v každém ročníku. V posledních dvou ročnících si mohou žáci vybrat z nabídky volitelných seminářů ještě německou konverzaci, a to buď jako dvouletý seminář s dotací dvě hodiny týdně, nebo jako roční seminář s dotací tři hodiny. Žáci jsou v rámci možností našeho gymnázia děleni do skupin na více či méně pokročilé, popřípadě začátečníky, podle toho, jakou jazykovou průpravou prošli v předchozím stupni vzdělání. V souladu se svou počáteční úrovní získají žáci během čtyř let jazykové dovednosti na úrovni B 1 nebo A 2 – B 1 podle Společného evropského referenčního rámce pro jazyky. Obsahem výuky je ústní a písemné vyjadřování v cizím jazyce a porozumění jeho psané a mluvené formě. Zároveň žáci poznávají způsoby, jak se mohou cizímu jazyku učit, což vytváří dobrý základ pro jejich další sebevzdělávání po skončení střední školy.</p> <p>Specifikum němčiny v našem regionu je to, že je to jazyk národů bezprostředně s námi sousedících, a tudíž jazyk, který mohou žáci velmi často použít v praxi při turistických kontaktech nebo později v zaměstnání. Naše škola využívá už léta možností, které nám dává blízkost německy mluvících zemí, pro exkurze a společné projekty se žáky v SRN a v Rakousku. Rozvíjíme spolupráci s partnerskou školou ASG v Pasově a s</p>

Název předmětu	Německý jazyk
	<p>Euregiem Bayerischer Wald – Šumava ve Freyungu, s jehož podporou mohou naši žáci absolvovat roční studijní pobyty na gymnáziích v Bavorsku, nejčastěji ve Furstenzellu. Sousedství s německy mluvícími národy má aspekt nejen současný, geograficko-hospodářský, ale také historický a kulturně-historický. Výuka němčiny a budování kontaktů s německými občany je i jednou z cest vedoucích k odstranění dosud přetrvávající nedůvěry mezi Čechy a Němci.</p> <p>Při výuce němčiny využíváme z hlediska lingvistického mezipředmětové vztahy s českým jazykem, případně s jinými cizími jazyky. Při práci s texty a jinými mediálními materiály různého obsahu se objevují styčné body s dalšími předměty – těchto mezipředmětových vztahů, např. s dějepisem, zeměpisem nebo biologií v oblasti environmentální výchovy využíváme mimo jiné při práci na menších či větších projektech.</p> <p>Nadaní žáci a SPUCH: Nadané žáky povzbuzujeme např. k samostatné četbě, k účasti na jazykových soutěžích. Se žáky, kteří mají speciální vzdělávací potřeby, pracujeme individuálně po konzultaci s výchovným poradcem, pedagogicko-psychologickou poradnou, případně odborným lékařem.</p> <p>Výchovně-vzdělávací strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky ke komunikaci jako prostředku vzájemného dorozumění a pochopení v Evropě a ve světě • zdůrazňujeme dovednost číst, práci s textem grafickým i poslechovým pro získávání informací z cizojazyčné literatury a dalších médií
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<p>Metody a formy práce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • používáme různé metody výuky, jako je výuka frontální, ve dvojicích i skupinová • nezbytný výklad učitele doplňují žáci samostatným hledáním pravidel a řešení • poslechové dovednosti nacvičujeme s pomocí audiopomůcek • pro nácvik ústního i písemného projevu využíváme obrázky, tabulky, slovníky, mapy, video nebo počítačové programy, nacvičujeme vytváření textů různých typů (dialog, líčení, zpráva, věcný text, graf, tabulka) • zadáváme projektové práce • využíváme nabídek Goethe-centra pro obohacení výuky novými prvky • aktivní účast v diskusních pořadech, na odborných exkurzích, jazykově-poznávacích zájezdech • nácvik poslechových dovedností s pomocí audiopomůcek, videa, počítačových programů

Název předmětu	Německý jazyk
	<ul style="list-style-type: none"> • nácvik ústního i písemného projevu, vytváření textů různých typů (dialog, líčení, zpráva, věcný text) s pomocí autentických textů v časopisech, obrazového materiálu, grafů, výukových filmů • využití počítačových programů pro nácvik a opakování jazykových struktur • obohacení výuky novými prvky z nabídek vzdělávacích a kulturních akcí Goethe-centra a jiných institucí • rozvíjení tvořivosti v projektové práci buď individuální, nebo skupinové • účastníme se diskusních pořadů, odborných exkurzí
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Český jazyk a literatura • Anglický jazyk • Geografie • Základy společenských věd • Dějepis • Konverzace v německém jazyce • Informační a komunikační technologie
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • novou látku podáváme s nezbytným výkladem, ale podněcujeme žáky k samostatnému vyvozování pravidel a k hledání řešení • vedeme je k uvědomělému učení a k samostatné práci s učebnicí, slovníkem a jinými výukovými materiály <p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chováme se jako učitelé tak, aby naše postoje mohly být žákům vzorem. Zdůrazňujeme slušnost, skromnost, úctu k hodnotám, k práci ostatních, ke starší generaci • s jazykem učíme žáky o kultuře jiného národa, s tímto poznáním se učí toleranci k odlišnému kulturnímu prostředí německy mluvících zemí • vedeme žáky k tomu, aby svým chováním a vystupováním v cizině (studijní výměnné pobyty, exkurze apod.) důstojně reprezentovali české občanství <p>Kompetence k podnikavosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k uvědomění si toho, že ovládnutí dalšího cizího jazyka je důležité pro dosažení jejich profesních cílů

Název předmětu	Německý jazyk
	<ul style="list-style-type: none"> • němčina jim může být prospěšná při vysokoškolském studiu v německy mluvících zemích i při pracovním uplatnění v cizině, popř. v České republice u zahraničního zaměstnavatele. <p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k samostatné práci s učebnicí a s materiály, k uvědomělému učení (co se učí, a proč), učíme je prakticky aplikovat mluvnická pravidla, hledat je v gramatických přehledech (tabulkách), zjišťovat významy slov ve dvojjazyčném slovníku • novou látku podáváme s nezbytným výkladem, ale podněcujeme žáky k samostatnému vyvozování pravidel a k hledání řešení • motivací je praktické použití jazyka zejména při dorozumívání v cizojazyčném prostředí <p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky ke zvládnutí všech čtyř jazykových dovedností, tj. porozumění psanému a mluvenému jazyku, mluvení a psaní, v psaném a mluveném projevu upřednostňujeme srozumitelnost sdělení před mluvnickou přesností • reprodukce učební látky je jen nácviková fáze, snahou je rozvíjet řečové dovednosti v různých konverzačních tématech (rodina, přátelé, lidské vztahy, volný čas, zájmy apod.) a získávat znalosti z reálií • učíme žáky vyjadřovat se srozumitelně a logicky <p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k tomu, aby přemýšleli o sobě, o svém vztahu k okolnímu světu. Kriticky s nimi posuzujeme texty a jejich náměty, srovnáváme je s realitou naší země v aktuální době, v našem společenském a kulturním klimatu • s pomocí našeho hodnocení – prostřednictvím známek, slovního hodnocení, pochval nebo kritiky – učíme žáky hodnotit sami sebe. Orientací pro autoevaluaci je též srovnání s ostatními spolužáky • při komunikaci ve třídě učíme žáky vzájemně se poslouchat a reagovat na slyšený projev. Vedeme je k tomu, aby se hlásili o slovo a dodržovali pravidla kolektivního dorozumívání spolu s pravidly slušného chování • při skupinové (např. projektové) práci rozvíjíme v žácích vědomí odpovědnosti za společnou práci, pochopení individuálního přínosu každého člena skupiny, ochotu pomoci slabším
Způsob hodnocení žáků	Používáme tradiční stupnici známek 1 až 5.

Název předmětu	Německý jazyk
	<p>Hodnocení se zakládá na ústním a písemném zkoušení. Vzhledem k tomu, že výstupní dovednosti jsou mluvení, psaní, čtení a poslech s porozuměním, zkoušíme a hodnotíme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jednou za každé pololetí samostatný ústní projev, • jednou za každé pololetí test na porozumění slyšenému nebo psanému textu, • jednou za rok souvislý písemný projev na základě probraných témat. • v závislosti na struktuře učebnice zařazujeme ke každé lekci test nebo ústní zkoušení probírané látky.

Německý jazyk	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
odhadne význam neznámých slov na základě již osvojené slovní zásoby a kontextu	- rozumí větám a často používaným výrazům vztahujícím se k oblastem, které se ho bezprostředně týkají	slovní zásoba k okruhům věci a lidé kolem nás, členy substantiv; fonetika - správná výslovnost a intonace, pády substantiv
rozumí hlavním bodům či myšlenkám autentického ústního projevu i psaného textu na běžné a známé téma		
formuluje svůj názor ústně i písemně na jednoduché, běžné téma srozumitelně, gramaticky správně a stručně	- pochopí smysl jednoduchého textu v učebnici nebo upraveného autentického textu týkajícího se probrané slovní zásoby a umí v něm najít požadované informace	rodina, pravidelná slovesa v přít. čase
srozumitelně reprodukuje přečtený nebo vyslechnutý, méně náročný autentický text se slovní zásobou na běžná témata		
využívá překladové slovníky při zpracování písemného projevu na méně běžné téma	- používá dvojjazyčné slovníky	škola, nepravidelná slovesa v přít. čase

Německý jazyk	1. ročník	
využívá různé druhy slovníků při čtení nekomplikovaných faktografických textů		
vysvětlí gramaticky správně své názory a stanoviska písemnou i ústní formou a v krátkém a jednoduchém projevu na téma osobních zájmů nebo každodenního života	- hovoří gramaticky a foneticky správně, uvede základní časové údaje	časové údaje, datum, imperativ
reaguje adekvátně a gramaticky správně v běžných, každodenních situacích užitím jednoduchých, vhodných výrazů a frazeologických obrátů	- hovoří o volnočasových aktivitách, tvoří jednoduchá souvětí	volný čas, souvětí souřadné
s jistou mírou sebedůvěry komunikuje foneticky správně s použitím osvojené slovní zásoby a gramatických prostředků	- vede krátké dialogy, hovoří o koníčcích	denní režim, zájmy a záliby, další nepravidelná slovesa
reaguje adekvátně a gramaticky správně v běžných, každodenních situacích užitím jednoduchých, vhodných výrazů a frazeologických obrátů	- umí řadu obrátů společenského styku, které mu umožňují domluvit se v některých situacích každodenního života: pozdravit, zeptat se na cestu, omluvit se, něco koupit apod.	členy substantiv, bydlení, orientace ve městě
s jistou mírou sebedůvěry komunikuje foneticky správně s použitím osvojené slovní zásoby a gramatických prostředků	- umí vést s učitelem nebo spolužákem jednoduchý rozhovor na téma dotýkající se jeho osoby (záliby, schůzka, nakupování apod. podle tématických okruhů učebnice)	svátky, pomocná slovesa
shrne a ústně i písemně sdělí běžné, obsahově jednoduché informace	- ústně i písemně umí podat jednoduchou informaci a požádat o ni	jídlo doma a v restauraci, synonyma, antonyma
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé		

Německý jazyk	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská 	

Německý jazyk	2. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
identifikuje strukturu jednoduchého textu a rozliší hlavní informace	- pochopí smysl jednoduchého textu týkajícího se běžných témat, umí v něm vyhledat požadované informace	slovní zásoba k okruhům věci a lidé kolem nás, zprávy v lokálních novinách
odhadne význam neznámých slov na základě již osvojené slovní zásoby a kontextu	- umí odhadnout význam neznámých slov v textu podle souvislosti nebo na základě znalostí internacionalismů, anglicismů apod.	Nakupování, fonetika - správná výslovnost a intonace, perfektum pravidel. sloves
využívá různé druhy slovníků při čtení nekomplikovaných faktografických textů	- správně používá dvojjazyčné slovníky	bydlení, morfologie - skloňování podstatných jmen ve všech pádech
rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různé styly a citová zabarvení promluvy	- rozumí mluvenému projevu učitele a standardním zvukovým nahrávkám k učebnici	popis osoby, slovesa - další slovesné vazby s 3. a 4.pádem, perfektum nepravidelných sloves
zapojí se, případně s menšími obtížemi, do rozhovoru s rodilými mluvčími na běžné a známé téma v předvídatelných každodenních situacích	- umí komunikovat pomocí jednoduchých vyjadřovacích prostředků v běžných životních situacích	oblečení, barvy, přídavná jména v přísudku
zapojí se, případně s menšími obtížemi, do rozhovoru s rodilými mluvčími na běžné a známé téma v předvídatelných každodenních situacích	- dokáže po přípravě vést s učitelem nebo spolužákem rozhovor o skutečnostech blízkých jeho zájmům	životopis, zájmenná příslovce
jednoduše a souvisle popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související	- jednoduše a souvisle popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související	škola a pracoviště, vedlejší věty časové
sestaví ústně i písemně souvislý text na jednoduché téma jako lineární sled myšlenek	- sestaví písemně i ústně jednoduché sdělení o věcech a situacích, které odrážejí jeho svět a zájmy (v rozsahu probíraných tématických okruhů a gramatiky)	pravopis – interpunkce, pravidla u běžných slov, stažené tvary, běžně používané litografické znaky
srozumitelně reprodukuje přečtený nebo vyslechnutý, méně náročný autentický text se slovní zásobou na běžná témata	- umí reprodukovat texty přiměřené úrovně obtížnosti, vyjádřit jejich hlavní myšlenky	postoj, názor, stanovisko – souhlas, nesouhlas, svolení, prosba, odmítnutí, zákaz, příkaz, možnost, perfektum a préteritum pomocných sloves
užívá různé techniky čtení dle typu textu a účelu čtení		
užívá různé techniky čtení dle typu textu a účelu čtení	- dokáže pracovat s obrazovým podnětem, s grafem	samostatný ústní projev – popis, srovnání, vyprávění, krátké oznámení, 2. stupeň adjektiv

Německý jazyk	2. ročník	
využívá překladové slovníky při zpracování písemného projevu na méně běžné téma	- při písemném projevu pracuje s pomocí dvojjazyčného slovníku	zprávy v lokálních novinách, písemný projev, min. čas
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Vzdělávání v Evropě a ve světě		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		

Německý jazyk	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
s jistou mírou sebedůvěry komunikuje foneticky správně s použitím osvojené slovní zásoby a gramatických prostředků	- vede krátký dialog, popíše místo	Cestování, 3. stupeň adjektiv
odhadne význam neznámých slov na základě již osvojené slovní zásoby a kontextu	- pochopí smysl jednoduchého i autentického textu týkajícího se běžných témat, umí v něm vyhledat požadované informace	německá literatura, autoři, fonetika - výslovnost a intonace, přídavná jména v přívlastku
odhadne význam neznámých slov na základě již osvojené slovní zásoby a kontextu	- porozumí textu nebo promluvě s malým množstvím neznámých výrazů, pokud nejsou rozhodující pro pochopení sdělení	realie něm. mluvících zemí, podstatná jména - slabé skloňování
odhadne význam neznámých slov na základě již osvojené slovní zásoby a kontextu	- umí odhadnout význam neznámých slov v textu podle souvislosti nebo na základě dosavadních jazykových znalostí	oblečení, stupňovaná přídavná jména v přívlastku

Německý jazyk	3. ročník			
využívá různé druhy slovníků při čtení nekomplikovaných faktografických textů	- používá dvojjazyčné slovníky a výkladové slovníky němčiny pro cizince	zeměpisné názvy, další nepravidelná slovesa v perfektu a préteritu		
reaguje adekvátně a gramaticky správně v běžných, každodenních situacích užitím jednoduchých, vhodných výrazů a frazeologických obrátů	- umí komunikovat přímou výměnou konkrétních informací v běžných životních situacích	sport, zdraví, další slovesné vazby, konjunktiv II přítomný		
s jistotou mírou sebedůvěry komunikuje foneticky správně s použitím osvojené slovní zásoby a gramatických prostředků			- dokáže (po přípravě) vést s učitelem nebo spolužákem rozhovor na zadané probírané téma	německy mluvící země - politika, kultura, pasívum
srozumitelně reprodukuje přečtený nebo vyslechnutý, méně náročný autentický text se slovní zásobou na běžná témata	- umí bez přípravy podat jednoduché sdělení o tématech, která souvisejí s každodenním životem, přitom poměrně správně používá základní mluvnické a lexikální prostředky	počasí, skladba - vedlejší věty vztažné		
reaguje adekvátně a gramaticky správně v běžných, každodenních situacích užitím jednoduchých, vhodných výrazů a frazeologických obrátů	- umí reprodukovat, shrnout, okomentovat texty přiměřené úrovni obtížnosti	příroda, vedlejší věty podmínkové		
jednoduše a souvisle popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související	- dokáže napsat s pomocí slovníku jednoduchý souvislý písemný projev na téma blízké jeho životní zkušenosti	životní prostředí, přání a představy o budoucnosti, nepřímé otázky		
sestaví ústně i písemně souvislý text na jednoduché téma jako lineární sled myšlenek			- používá dvojjazyčné, případně výkladové slovníky pro výuku němčiny jako cizího jazyka	mezilidská komunikace - rodina, přátelé, cizí lidé, konjunktiv II přítomný
shrne a ústně i písemně sdělí běžné, obsahově jednoduché informace			Průřezová témata, přesahy, souvislosti	
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce				
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy				
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž				
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce				
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé				

Německý jazyk	3. ročník	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		

Německý jazyk	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
užívá různé techniky čtení dle typu textu a účelu čtení	- adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	opakování a prohlubování dosavadních tematických oblastí
sestaví ústně i písemně souvislý text na jednoduché téma jako lineární sled myšlenek	- vysvětlí gramaticky správně své názory a stanoviska písemnou i ústní formou a v krátkém a jednoduchém projevu na téma osobních zájmů nebo každodenního života	média - noviny, morfologie - slovesné tvary podmiňovacího způsobu minulého
reaguje adekvátně a gramaticky správně v běžných, každodenních situacích užitím jednoduchých, vhodných výrazů a frazeologických obrátů	- reaguje adekvátně a gramaticky správně v běžných, každodenních situacích užitím jednoduchých, vhodných výrazů a frazeologických obrátů	TV zpravodajství, skladba - další vedlejší věty
s jistou mírou sebedůvěry komunikuje foneticky správně s použitím osvojené slovní zásoby a gramatických prostředků	- s jistou mírou sebedůvěry komunikuje foneticky správně s použitím osvojené slovní zásoby a gramatických prostředků	svět práce, trpný rod v přítomném čase
zapojí se, případně s menšími obtížemi, do rozhovoru s rodilými mluvčími na běžné a známé téma v předvídatelných každodenních situacích	- zapojí se, případně s menšími obtížemi, do rozhovoru s rodilými mluvčími na běžné a známé téma v předvídatelných každodenních situacích	novodobá historie a aktuální politické dění, trpný rod v minulém čase
formuluje svůj názor ústně i písemně na jednoduché, běžné téma srozumitelně, gramaticky správně a stručně	- vyjádří a obhájí své myšlenky, názory a stanoviska vhodnou písemnou i ústní formou	multikulturní svět, přičestí přítomné jako přívlastek
jednoduše a souvisle popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související		

Německý jazyk	4. ročník	
sestaví ústně i písemně souvislý text na jednoduché téma jako lineární sled myšlenek		
shrne a ústně i písemně sdělí běžné, obsahově jednoduché informace		
reaguje adekvátně a gramaticky správně v běžných, každodenních situacích užitím jednoduchých, vhodných výrazů a frazeologických obrátů	- dokáže vést plynulý rozhovor na zadané téma	kultura - hudba, přičestí minulé jako přívlastek
logicky a jasně strukturuje středně dlouhý písemný projev, formální i neformální text na běžné či známé téma	- rozumí různorodým německým textům	literatura, budoucí čas; divadlo, nepřímá řeč; osobnosti, konjunktiv I.
sestaví ústně i písemně souvislý text na jednoduché téma jako lineární sled myšlenek		
reaguje adekvátně a gramaticky správně v běžných, každodenních situacích užitím jednoduchých, vhodných výrazů a frazeologických obrátů	- dokáže pohovořit o své budoucnosti, správně využít budoucího času	budoucnost, emoce – libost/nelibost, zájem/nezájem, radost/zklamání, překvapení, údiv, obava, vděčnost
využívá různé druhy slovníků při čtení nekomplikovaných faktografických textů	- srozumitelně reprodukuje přečtený nebo vyslechnutý, méně náročný autentický text se slovní zásobou na běžná témata	administrativa, úřad, nepřímé otázky, formální dopis, žádost, jednoduchý inzerát; služby, obchody, nákupní střediska, trhy, časové dvojdílné spojky; zboží, slova složená a sousloví
logicky a jasně strukturuje středně dlouhý písemný projev, formální i neformální text na běžné či známé téma	- sestaví ústně i písemně souvislý text na jednoduché téma jako lineární sled myšlenek	doprava, rozvitě věty vedlejší; stručný životopis, příběh, stručný popis; formální i neformální rozhovor, inf. szu; korespondence, supletivnost, řízenost, shoda
sestaví ústně i písemně souvislý text na jednoduché téma jako lineární sled myšlenek		
shrne a ústně i písemně sdělí běžné, obsahově jednoduché informace		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		

Německý jazyk	4. ročník
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé	
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí	
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách	

5.4 Matematika

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
4	4	3	4	15
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Matematika
Oblast	Matematika a její aplikace, Informační a komunikační technologie
Charakteristika předmětu	<p>Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Matematika vychází z oboru Matematika a její aplikace z Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia.</p> <p>Těžiště výuky matematiky spočívá v osvojení strategie řešení úloh a problémů, v ovládnutí nástrojů potřebných pro vysokoškolské studium i praktický život, v pěstování schopnosti aplikace. Neméně významným aspektem je rozvoj geometrické představivosti jak v rovině, tak v prostoru. K tomu je využívána i počítačová učebna.</p> <p>Během studia žáci získají základní informace ze všech oblastí běžné školské matematiky. Důraz je kladen na souvislosti mezi jednotlivými matematickými partiemi, ale také na užití matematického aparátu v ostatních vědních disciplínách i v běžném životě.</p> <p>Součástí výuky je podpora účasti žáků na soutěžích se zaměřením na matematiku.</p> <p>Nadaní žáci: Připravujeme žáky na účast v matematických soutěžích (MO, Klokán). V rámci individuálních konzultací jim poskytujeme odbornou pomoc při vyhledávání doplňujících informací, a tím zvyšujeme jejich zájem o daný obor. Zajišťujeme jejich účast na Zimní a Letní škole matematiky na Zadově.</p>

Název předmětu	Matematika
	<p>SPUCH: Po konzultacích s výchovným poradcem, zákonnými zástupci, popřípadě s pracovníky pedagogicko-psychologické poradny řešíme individuální potřeby žáka.</p> <p>Výchovně-vzdělávací strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vést žáky k využívání matematických poznatků a dovedností v praktických činnostech (odhady, měření, orientace, odhady velikostí) • rozvíjet paměť žáků prostřednictvím numerických výpočtů a osvojováním si nezbytných vzorců a algoritmů • rozvíjet kombinatorické a exaktní myšlení, kritické usuzování a srozumitelnou a věcnou argumentaci • rozvíjet abstraktní a exaktní myšlení osvojováním si a využíváním pojmů a vztahů • vnímat složitosti reálného světa a jeho porozumění, rozvíjet zkušenosti s matematickým modelováním (matematizace reálných situací) • vést k vyřešení problému • vést k přesnému a stručnému vyjadřování užíváním matematického jazyka včetně symboliky, provádění rozborů a zápisů úloh • rozvíjet spolupráci při řešení aplikovaných úloh vyjadřujících situace z běžného života a následně využívat výsledků v praxi • rozvíjet důvěru ve vlastní schopnosti, soustavnou sebekontrolu při každém kroku řešení, systematickosti, vytrvalost a přesnost • vytvářet schopnost žáků vyslovovat vlastní hypotézy na základě zkušenosti, ověřovat a vyvracet je • klademe důraz na aplikace, deduktivní a induktivní postupy, propojení mechanicky zvládnutých poznatků a postupů s postupy pro objevování nových cest a k odvozování a zdůvodňování nových poznatků a k rozborům, hledání různých možností řešení, prezentacím vlastního postupu • klademe důraz na přesné formulace, logickou strukturu a posloupnost argumentací jak v písemném, tak v mluveném projevu • klademe důraz na mezipředmětové vztahy, podpora matematických soutěží • důsledná a systematická kontrola zadaných úkolů navozuje situace k získání vědomí odpovědnosti za včasné plnění zadaných prací

Název předmětu	Matematika
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p>Metody a formy práce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frontální výuka s demonstrací • skupinová práce • problémové vyučování • samostatná práce • matematická soustředění, odborné exkurze
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Matematika • Informační a komunikační technologie
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • žáci jsou učitelem vedeni rozpoznat a definovat problém, rozpracovat jej a řešit • jsou motivováni ke snaze hledat více variant řešení, využívat rozdílné metody při řešení problému (např. metody logické, matematické, empirické i heuristické)
	<p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> • učíme žáky obhajovat své názory, ale také respektovat názory a práci jiných • žáci jsou vedeni ke spolupráci uvnitř třídy, k pomoci slabšímu či komukoliv, kdo to potřebuje
	<p>Kompetence k podnikavosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • volbou vhodných příkladů z praxe (statistika, pravděpodobnost, finanční matematika) umožňujeme rozvíjet podnikatelské myšlení žáků • důslednou a systematickou kontrolou zadaných úkolů navozujeme situace k získání vědomí odpovědnosti za včasné plnění zadaných prací
	<p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • učíme žáky, jak si práci organizovat, jak své řešení prezentovat a obhajovat • vedeme je k práci s tištěnými i elektronickými informačními zdroji, k hodnocení své vlastní pracovní činnosti
	<p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • přibližujeme žákům matematická a grafická vyjádření informací různého typu • vedeme je k tomu, aby těmto vyjádřením porozuměli a používali je • důraz je kladen na přesné formulace, logickou strukturu a posloupnost argumentací jak v písemném, tak v mluveném projevu

Název předmětu	Matematika
	<p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> • učíme žáky, jak schopnosti pracovat samostatně, tak schopnosti kooperace a týmové spolupráce zadáváním úkolů, které vyžadují obě formy práce
Způsob hodnocení žáků	<p>Způsoby hodnocení – klasifikační stupnicí 1-5, vychází z klasifikačního řádu školy. Při klasifikaci ve vyučovacím předmětu matematika se v souladu s požadavky učebních osnov hodnotí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kvalita a rozsah získaných kompetencí • přesnost, ucelenost a trvalost osvojených požadovaných pojmů, fakt, definic a zákonitostí • schopnost samostatně uplatňovat osvojené poznatky, samostatně studovat vhodné texty • pohotovost při vykonávání požadovaných intelektuálních a motorických činností • přesná jazyková a odborná správnost ústního i písemného projevu • vztah žáka k vykonávaným činnostem <p>Podklady pro klasifikaci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ústní zkoušení alespoň 1x za pololetí • čtvrtletní písemné práce 2x za pololetí • průběžné písemné kontrolní práce (cca 20 min) alespoň 2x za pololetí

Matematika	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
čte a zapisuje tvrzení v symbolickém jazyce matematiky	- čte a zapisuje tvrzení v symbolickém jazyce matematiky	Základní poznatky o výrocih a množinách: výrok, negace, složený výrok, kvantifikátory, operace s množinami, logická výstavba matematiky (axiom, definice, věta, důkaz)
rozliší definici a větu, rozliší předpoklad a závěr věty	- užívá správně logické spojky a kvantifikátory	
rozliší správný a nesprávný úsudek		

Matematika	1. ročník	
užívá správně logické spojky a kvantifikátory	- rozliší definici a větu, rozliší předpoklad a závěr věty - rozliší správný a nesprávný úsudek	
odhaduje výsledky numerických výpočtů a efektivně je provádí, účelně využívá kalkulátor	- užívá vlastnosti dělitelnosti přirozených čísel - operuje s intervaly, aplikuje geometrický význam absolutní hodnoty - provádí operace s mocninami a odmocninami, upravuje číselné výrazy - odhaduje výsledky numerických výpočtů a efektivně je provádí, účelně využívá kalkulátor - vytváří hypotézy, zdůvodňuje jejich pravdivost a nepravdivost, vyvrací nesprávná tvrzení	Prohloubení základních poznatků z algebry: číselné množiny (N, Z, Q, R), zlomky, procenta, poměr, úměra, abs. hodnota, interval, mocniny s celočíselnými exponenty, druhá a třetí odmocnina, dělitelnost v oboru přirozených čísel
operuje s intervaly, aplikuje geometrický význam absolutní hodnoty		
provádí operace s mocninami a odmocninami, upravuje číselné výrazy		
užívá vlastnosti dělitelnosti přirozených čísel		
vytváří hypotézy, zdůvodňuje jejich pravdivost a nepravdivost, vyvrací nesprávná tvrzení		
rozkládá mnohočleny na součin vytýkáním a užitím vzorců, aplikuje tuto dovednost při řešení rovnic a nerovnic	- upravuje efektivně výrazy s proměnnými, určuje definiční obor výrazu - rozkládá mnohočleny na součin vytýkáním a užitím vzorců, aplikuje tuto dovednost při řešení rovnic a nerovnic	Racionální výrazy a jejich úpravy: mnohočleny a operace s nimi, lomené výrazy a operace s nimi, výrazy s absolutní hodnotou, důkazy algebraických rovností a nerovností
upravuje efektivně výrazy s proměnnými, určuje definiční obor výrazu		
modeluje závislosti reálných dějů pomocí známých funkcí	- načrtne grafy požadovaných funkcí (zadaných jednoduchým funkčním předpisem) a určí jejich vlastnosti - modeluje závislosti reálných dějů pomocí známých funkcí	Lineární funkce - vlastnosti a graf: slovní úlohy na užití lineární funkce, grafy lineárních funkcí s absolutní hodnotou
načrtne grafy požadovaných funkcí (zadaných jednoduchým funkčním předpisem) a určí jejich vlastnosti		
řeší aplikační úlohy s využitím poznatků o funkcích a posloupnostech	- využívá poznatky o funkcích při řešení rovnic a nerovnic, při určování kvantitativních vztahů - rozlišuje ekvivalentní a neekvivalentní úpravy - řeší aplikační úlohy s využitím poznatků o funkcích	Lineární rovnice a nerovnice s jednou neznámou: ekvivalentní úpravy, neznámá ve jmenovateli, rovnice s parametry, soustavy lineárních nerovnic, rovnice a nerovnice obsahující součin nebo podíl, slovní úlohy řešené rovnicí nebo nerovnicí, rovnice a nerovnice s absolutní hodnotou; Soustavy lineárních rovnic a nerovnic s více neznámými: početní a grafické řešení soustav, slovní úlohy řešené soustavou rovnic; Kvadratická funkce - vlastnosti, graf: slovní úlohy na užití kvadratické funkce, grafy kvadratických funkcí s absolutní hodnotou
rozlišuje ekvivalentní a neekvivalentní úpravy		
využívá poznatky o funkcích při řešení rovnic a nerovnic, při určování kvantitativních vztahů		

Matematika	1. ročník	
analyzuje a řeší problémy, v nichž aplikuje řešení lineárních a kvadratických rovnic a jejich soustav	- řeší lineární a kvadratické rovnice a nerovnice, řeší soustavy rovnic, v jednodušších případech diskutuje řešitelnost nebo počet řešení	Kvadratické rovnice a nerovnice: početní a grafické řešení rovnic, vztahy mezi kořeny a koeficienty rovnic, slovní úlohy řešené kvadratickou rovnicí, soustavy rovnic, iracionální rovnice, početní a grafické řešení nerovnice
geometricky interpretuje číselné, algebraické a funkční vztahy, graficky znázorňuje řešení rovnic, nerovnic a jejich soustav	- analyzuje a řeší problémy, v nichž aplikuje řešení lineárních a kvadratických rovnic a jejich soustav	
řeší lineární a kvadratické rovnice a nerovnice, řeší soustavy rovnic, v jednodušších případech diskutuje řešitelnost nebo počet řešení	- geometricky interpretuje číselné, algebraické a funkční vztahy, graficky znázorňuje řešení rovnic, nerovnic a jejich soustav	
řeší planimetrické a stereometrické problémy motivované praxí	- určuje vzájemnou polohu lineárních útvarů, vzdálenosti a odchylky	Prohloubení základních poznatků z planimetrie: přímka, úhel, dvojice úhlů, dvě přímky, trojúhelník, vztahy v trojúhelníku, shodnost a podobnost trojúhelníků, Pythagorova a Eukleidovy věty, trigonometrie pravoúhlého trojúhelníku, čtyřúhelníky a mnohoúhelníky, kružnice, kruh, středový a obvodový úhel, vzájemná poloha kružnic a přímk, obsahy a obvody rovinných obrazců
určuje vzájemnou polohu lineárních útvarů, vzdálenosti a odchylky	- využívá náčrt při řešení rovinného nebo prostorového problému	
v úlohách početní geometrie aplikuje funkční vztahy, trigonometrii a úpravy výrazů, pracuje s proměnnými a iracionálními čísly	- v úlohách početní geometrie aplikuje funkční vztahy, trigonometrii a úpravy výrazů, pracuje s proměnnými a iracionálními čísly	
využívá náčrt při řešení rovinného nebo prostorového problému	- řeší planimetrické problémy motivované praxí	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Vzdělávání v Evropě a ve světě		

Matematika	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	

Matematika	2. ročník	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
řeší analyticky polohové a metrické úlohy o lineárních útvarech v rovině	- řeší polohové a nepolohové konstrukční úlohy užitím všech bodů dané vlastnosti a pomocí konstrukce na základě výpočtu	konstrukční úlohy; Zobrazení v rovině: shodnost: osová souměrnost, středová souměrnost, posunutí, otočení, stejnoolehlost
řeší planimetrické a stereometrické problémy motivované praxí	- využívá náčrt při řešení rovinného problému	
řeší polohové a nepolohové konstrukční úlohy užitím všech bodů dané vlastnosti, pomocí shodných zobrazení a pomocí konstrukce na základě výpočtu	- řeší planimetrické problémy motivované praxí	
využívá náčrt při řešení rovinného nebo prostorového problému	- řeší polohové a nepolohové konstrukční úlohy pomocí shodných zobrazení	
z analytického vyjádření (z osové nebo vrcholové rovnice) určí základní údaje o kuželosečce	- řeší polohové a nepolohové konstrukční úlohy pomocí stejnoolehlosti	
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů	- načrtne grafy požadovaných funkcí (zadaných jednoduchým funkčním předpisem) a určí jejich vlastnosti	Funkce: pojem funkce, vlastnosti funkce lineární a kvadratické, nepřímá úměrnost, lineární lomená funkce, funkce s absolutní hodnotou, mocnná funkce, mocnina s racionálním exponentem,
aplikuje vztahy mezi hodnotami exponenciálních, logaritmických a goniometrických funkcí a vztahy mezi těmito funkcemi	- formuluje a zdůvodňuje vlastnosti studovaných funkcí	goniometrické funkce, goniometrické rovnice, goniometrické vztahy, trigonometrie, sinova a kosinova věta, exponenciální funkce, logaritmická funkce, exponenciální a logaritmické rovnice
formuluje a zdůvodňuje vlastnosti studovaných funkcí a posloupností	- využívá poznatky o funkcích při řešení rovnic a nerovnic, při určování kvantitativních vztahů	
modeluje závislosti reálných dějů pomocí známých funkcí	- modeluje závislosti reálných dějů pomocí známých funkcí	
načrtne grafy požadovaných funkcí (zadaných jednoduchým funkčním předpisem) a určí jejich vlastnosti	- aplikuje vztahy mezi hodnotami exponenciálních, logaritmických a goniometrických funkcí a vztahy mezi těmito funkcemi	
využívá nabídku informačních a vzdělávacích portálů, encyklopedií, knihoven, databází a výukových programů		
využívá poznatky o funkcích při řešení rovnic a nerovnic, při určování kvantitativních vztahů		
používá geometrické pojmy, zdůvodňuje a využívá vlastnosti geometrických útvarů v rovině a v prostoru, na základě vlastností třídí útvary	- využívá náčrt při řešení prostorového problému	Stereometrie: vzájemná poloha přímk a rovin, krychle, hranol, jehlan, řezy těles
	- používá geometrické pojmy, zdůvodňuje a využívá vlastnosti geometrických útvarů v rovině a v prostoru,	

Matematika	2. ročník	
využívá náčrt při řešení rovinného nebo prostorového problému	na základě vlastností třídí útvary - zobrazí ve volné rovnoběžné projekci hranol a jehlan, sestrojí a zobrazí rovinný řez těchto těles	
zobrazí ve volné rovnoběžné projekci hranol a jehlan, sestrojí a zobrazí rovinný řez těchto těles		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		

Matematika	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
určuje vzájemnou polohu lineárních útvarů, vzdálenosti a odchylky	- určuje vzájemnou polohu lineárních útvarů, vzdálenosti a odchylky	Stereometrie: kolmost přímek a rovin, vzdálenost bodů, přímek a rovin, odchylka přímek a rovin, mnohostěny, rotační tělesa, objemy a povrchy mnohostěnů a rotačních těles; Vektorová algebra: orientovaná úsečka, vektor, soustava souřadná, operace s vektory, velikost vektorů, odchylka, skalární součin vektorů
řeší analyticky polohové a metrické úlohy o lineárních útvarech v rovině	- užívá různé způsoby analytického vyjádření přímky v rovině (geometrický význam koeficientů)	Analytická geometrie lineárních útvarů: parametrické vyjádření přímky, obecná rovnice přímky v rovině, směrnice přímky, směrnice tvar přímky, odchylky přímek, kolmost přímek, vzdálenost bodu od přímky;
užívá různé způsoby analytického vyjádření přímky v rovině (geometrický význam koeficientů)	- řeší analyticky polohové a metrické úlohy o lineárních útvarech v rovině	Analytická geometrie kružnice: kružnice a kruh, vzájemná poloha kružnice a přímky, tečna kružnice
řeší analyticky úlohy na vzájemnou polohu přímky a kuželosečky	- využívá charakteristické vlastnosti kuželoseček k určení analytického vyjádření, z analytického vyjádření	Další kvadratické útvary: parabola, elipsa, hyperbola, tečna středové kuželosečky

Matematika	3. ročník	
využívá charakteristické vlastnosti kuželoseček k určení analytického vyjádření	(z osově nebo vrcholové rovnice) určí základní údaje o kuželosečce	
z analytického vyjádření (z osově nebo vrcholové rovnice) určí základní údaje o kuželosečce	- řeší analyticky úlohy na vzájemnou polohu přímky a kuželosečky	
řeší reálné problémy s kombinatorickým podtextem (charakterizuje možné případy, vytváří model pomocí kombinatorických skupin a určuje jejich počet)	- vytváří hypotézy, zdůvodňuje jejich pravdivost a nepravdivost, vyvrací nesprávná tvrzení	Kombinatorika: kombinatorická pravidla, variace bez opakování, variace s opakováním, permutace, kombinace, další kombinatorické úlohy
vytváří hypotézy, zdůvodňuje jejich pravdivost a nepravdivost, vyvrací nesprávná tvrzení	- řeší reálné problémy s kombinatorickým podtextem (charakterizuje možné případy, vytváří model pomocí kombinatorických skupin a určuje jejich počet)	
využívá kombinatorické postupy při výpočtu pravděpodobnosti, upravuje výrazy s faktoriály a kombinačními čísly	- upravuje výrazy s faktoriály a kombinačními čísly	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		

Matematika	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
využívá kombinatorické postupy při výpočtu pravděpodobnosti, upravuje výrazy s faktoriály a kombinačními čísly	- využívá kombinatorické postupy při výpočtu pravděpodobnosti, upravuje výrazy s faktoriály a kombinačními čísly	Pravděpodobnost: pojem pravděpodobnosti, klasická pravděpodobnost, pravděpodobnost sjednocení, pravděpodobnost nezávislých jevů, Bernoulliho schéma
formuluje a zdůvodňuje vlastnosti studovaných funkcí a posloupností	- formuluje a zdůvodňuje vlastnosti studovaných posloupností	Posloupnosti: posloupnost, vlastnosti, aritmetická posloupnost, její užití, geometrická posloupnost, užití,

Matematika	4. ročník	
interpretuje z funkčního hlediska složené úrokování, aplikuje exponenciální funkci a geometrickou posloupnost ve finanční matematice	- řeší aplikační úlohy s využitím poznatků o posloupnostech - interpretuje z funkčního hlediska složené úrokování, aplikuje exponenciální funkci a geometrickou posloupnost ve finanční matematice	finanční matematika, limita posloupnosti, věty o limitách; Důkaz matematickou indukcí
řeší aplikační úlohy s využitím poznatků o funkcích a posloupnostech		
geometricky interpretuje číselné, algebraické a funkční vztahy, graficky znázorňuje řešení rovnic, nerovnic a jejich soustav	- zdůvodňuje svůj postup a ověřuje správnost řešení problému - řeší lineární a kvadratické rovnice a nerovnice, diskutuje řešitelnost nebo počet řešení - geometricky interpretuje číselné, algebraické a funkční vztahy, graficky znázorňuje řešení rovnic a nerovnic	Řady: nekonečná řada, nekonečná geometrická řada; Komplexní čísla: algebraický tvar, číslo komplexně sdružené, absolutní hodnota, goniometrický tvar, operace s komplexními čísly, řešení rovnic, grafické řešení rovnic a nerovnic, Moivrova věta, binomické rovnice
řeší lineární a kvadratické rovnice a nerovnice, řeší soustavy rovnic, v jednodušších případech diskutuje řešitelnost nebo počet řešení		
zdůvodňuje svůj postup a ověřuje správnost řešení problému		
diskutuje a kriticky zhodnotí statistické informace a daná statistická sdělení	- diskutuje a kriticky zhodnotí statistické informace a daná statistická sdělení	Statistika: statistický soubor, jednotka, znak, četnosti, grafy, charakteristika polohy (aritmetický, geometrický a harmonický průměr, modus, medián), charakteristika variability (rozptyl, odchylky, variační koeficient, mezikvartilová odchylka), počítačové zpracování statistického souboru
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT	- volí a užívá vhodné statistické metody k analýze a zpracování dat (využívá výpočetní techniku)	
reprezentuje graficky soubory dat, čte a interpretuje tabulky, diagramy a grafy, rozlišuje rozdíly v zobrazení obdobných souborů vzhledem k jejich odlišným charakteristikám	- reprezentuje graficky soubory dat, čte a interpretuje tabulky, diagramy a grafy, rozlišuje rozdíly v zobrazení obdobných souborů vzhledem k jejich odlišným charakteristikám	
volí a užívá vhodné statistické metody k analýze a zpracování dat (využívá výpočetní techniku)		
využívá dostupné služby informačních sítí k vyhledávání informací, ke komunikaci, k vlastnímu vzdělávání a týmové spolupráci		
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		

Matematika	4. ročník
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů	

5.5 Fyzika

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
2.5	3	2.5	0	8
Povinný	Povinný	Povinný		

Název předmětu	Fyzika
Oblast	Člověk a příroda
Charakteristika předmětu	<p>Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Fyzika vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a příroda z Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia.</p> <p>Fyzika umožňuje poznání přírody jako systému vzájemně mnohonásobně provázaného, pochopení důležitosti udržovat přírodní rovnováhu jako základní podmínku dalšího udržitelného rozvoje.</p> <p>Těžiště výuky fyziky spočívá v hledání a poznávání přírodních procesů a zákonitostí, formulaci zákonů a uplatňování tímto získaných kompetencí v dalších aplikacích v praktickém životě.</p> <p>Názorně přitom na základě modelové situace znázorňuje další možný reálný vývoj, aniž by tento ještě nastal, čímž předvídá možný dopad dané činnosti na okolí a pomáhá nám se včas správně rozhodnout. Ke svým závěrům využívá poznatků i z ostatních vědních disciplín a k formulacím v hojně míře i matematického aparátu. Vyžaduje samostatnost i spolupráci při řešení problémů. Vede ke srozumitelné a věcné argumentaci.</p> <p>Výuka fyziky probíhá povinně v prvních třech ročnících vyššího gymnázia.</p> <p>V průběhu alespoň jednoho ze dvou posledních ročníků mají žáci možnost navíc absolvovat seminář z fyziky, což je zároveň nutná podmínka pro složení následné maturitní zkoušky z předmětu fyzika ve vzdělávací oblasti Člověk a příroda.</p> <p>Mimořádně nadaní žáci, žáci se specifickými poruchami učení:</p>

Název předmětu	Fyzika
	<p>Nadané žáky podporujeme i nad rámec běžné výuky – konzultace, zadávání specifických úkolů, individuální vedení v přípravě na fyzikální olympiádu, obzvláště mimořádně nadaným žákům umožňujeme na základě doporučení z pedagogicko-psychologické poradny jejich další výuku formou individuálního vzdělávacího plánu, plánujeme možnost výukových kurzů nadaných žáků na VŠ při spolupráci s místní pedagogickou fakultou. K žákům se specifickými poruchami učení přistupujeme dle druhu diagnostikované poruchy. Používáme individuální přístup při řešení úloh, hodnocení, konzultace mimo běžné výukové hodiny.</p> <p>Výchovně-vzdělávací strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podporovat hledání a poznávání fyzikálních faktů a jejich vzájemných souvislostí • rozvíjet a upevňovat dovednosti, objektivně pozorovat a měřit fyzikální vlastnosti a procesy, vytvářet a ověřovat hypotézy, zkoumat příčiny přírodních procesů, souvislosti a vztahy mezi nimi • směřovat k osvojení základních fyzikálních pojmů a odborné terminologie • samostatně a souvisle vyjadřovat vlastní myšlenky a názory s jejich patřičným zdůvodněním, založeným na fyzikálních poznatcích, zákonech a formulacích • podporovat výstižný, věcný a jasný ústní a písemný projev a utvářet komunikační dovednosti používané v každodenních situacích
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<p>Formy a metody práce: Využíváme níže uvedené formy a metody práce podle aktuálního charakteru učiva a cílů vzdělávání:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frontální výuku s demonstračními pomůckami, • skupinovou práci (s využitím pomůcek, přístrojů a měřidel, odborné literatury), • samostatné pozorování, experiment, • odborné exkurze. <p>Řád učebny fyziky je součástí vybavení učebny, dodržování pravidel je pro každého žáka závazné.</p>
<p>Integrace předmětů</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzika • Člověk a svět práce
<p>Mezipředmětové vztahy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Biologie • Chemie • Seminář z fyziky • Seminář z matematiky • Geografie

Název předmětu	Fyzika
	<ul style="list-style-type: none"> • Informační a komunikační technologie • Seminář z geografie
<p>Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</p>	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadáváme takové úkoly, při kterých se žáci učí využívat základní postupy badatelské práce, tj. nalezení problému, formulace, hledání a zvolení postupu jeho řešení, vyhodnocení získaných dat <p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k šetrnému využívání elektrické energie, k posuzování efektivity jednotlivých energetických zdrojů • podněcujeme žáky k upřednostňování obnovitelných zdrojů ve svém budoucím životě a dbáme přitom na ekologické hledisko celého řešení <p>Kompetence k podnikavosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k dosažení stanovených cílů, jejich kritickému hodnocení dosažených výsledků • motivujeme žáky k dosažení úspěchu v prováděných činnostech a zároveň tím i k získání tak potřebného pocitu zadostiučinění za dobře odvedenou činnost <p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k vyhledávání, třídění a propojování informací, k používání odborné terminologie, samostatnému měření, experimentování a porovnávání získaných informací, k nalézání souvislostí mezi získanými daty <p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k formulování svých myšlenek v písemné i mluvené formě, • práce je založena na komunikaci mezi žáky a žáky s učitelem, respektování názorů druhých, na diskusi <p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky ke spolupráci při řešení problémů • navozujeme situace vedoucí k posílení sebedůvěry žáků, pocitu zodpovědnosti • podněcujeme k ochotě pomoci
<p>Způsob hodnocení žáků</p>	<p>Žák je za svůj písemný nebo ústní projev hodnocen stupněm 1 až 5 přiděleným na základě klasifikačního řádu platného na naší škole, bez slovního hodnocení.</p>

Název předmětu	Fyzika
	<p>Součástí hodnocení je písemné zkoušení, ústní zkoušení a hodnocení aktivity žáků během výuky. Dále hodnotíme obhajobu referátů a výstupy z laboratorních cvičení.</p> <p>Za závazné považujeme v každém pololetí každého ročníku minimálně 4 známky ověřující úroveň dosažení očekávaných výstupů a klíčových kompetencí.</p> <p>Ve zvlášť významných situacích (dosažení výborných výsledků v soutěžích apod.) je žákovi uděleno ocenění.</p> <p>Při klasifikaci ve vyučovacím předmětu fyzika se v souladu s požadavky učebních osnov dále hodnotí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • přesnost, ucelenost a trvalost osvojených požadovaných pojmů, fakt, definic a zákonitostí • pohotovost při vykonávání požadovaných intelektuálních a motorických činností • kvalita a rozsah získaných kompetencí • vztah žáka k vykonávaným činnostem • přesná jazyková a odborná správnost ústního i písemného projevu

Fyzika	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
měří vybrané fyzikální veličiny vhodnými metodami, zpracuje a vyhodnotí výsledky měření	- měří vybrané fyzikální veličiny, vhodnými metodami, zpracuje a vyhodnotí výsledky měření	Fyzikální veličiny. Vektory a skaláry. Mezinárodní soustava jednotek SI;
rozdílí skalární veličiny od vektorových a využívá je při řešení fyzikálních problémů a úloh	- využívá násobky a díly jednotek - při řešení úloh určí, zda je veličina vektorová či skalární. Využívá rozdílné přístupy ke sčítání vektorů	metody měření fyz. veličin, absolutní a relativní odchylka měření
užívá základní kinematické vztahy při řešení problémů a úloh o pohybech rovnoměrných a rovnoměrně zrychlených/zpomalených	- rozlišuje a řeší praktické úlohy se zrychlenými či rovnoměrnými pohyby, pohyby přímočarými a křivočarými - správně operuje s pojmy rychlost, zrychlení, perioda,	Mechanika hmotného bodu, těleso a hmotný bod; Vztažná soustava, poloha a změna polohy tělesa, jeho rychlost a zrychlení; Rovnoměrný přímočarý pohyb. Rovnoměrně zrychlený

Fyzika	1. ročník	
	frekvence, dráha a trajektorie - na základě relativnosti klidu a pohybu volí vhodnou vztahnou soustavu pro řešení úloh	pohyb; Volný pád; Rovnoměrný pohyb po kružnici.
určí v konkrétních situacích síly a jejich momenty působící na těleso a určí výslednici sil	- určí, kdy bude mít síla otáčivý účinek a charakterizuje jej pomocí momentu síly - využívá Momentovou větu k popisu činnosti jednoduchých strojů - v jednoduchých případech určí výslednici dvou sil, rozloží sílu na složky - teoreticky i prakticky určí těžiště těles, na základě znalostí stability tělesa popíše chování těles podle polohy jejich těžiště	Mechanika tuhého tělesa; Tuhé těleso. Pohyb tuhého tělesa; Moment síly; Skládání a rozkládání sil, dvojice sil; Těžiště tuhého tělesa; Rovnovážná poloha tuhého tělesa.
využívá (Newtonovy) pohybové zákony k předvídání pohybu těles	- aplikuje 1. N. P. Z. na situace ve svém okolí - využívá souvislosti mezi silou a zrychlením (2. N. P. Z.) k popisu pohybu těles - pomocí 3. N. P. Z. popisuje vzájemné působení objektů - z pojmu hybnost pak pomocí 3. N. P. Z. odvodí zákon zachování hybnosti - rozliší IVS od NIVS – v těchto soustavách určí setrvačné síly, rozliší sílu odstředivou a sílu dostředivou - správně určí síly působící na těleso, odhadne, které lze při popisu pohybu zanedbat - tyto znalosti využívá při řešení praktických úloh.	Dynamika pohybu hmotného bodu; Hmotnost a síla; Vzájemné působení těles; První, druhý a třetí pohybový zákon; Hybnost tělesa; Třecí síla; Dostředivá síla; Inerciální a neinerciální vztahná soustava.
využívá zákony zachování některých důležitých fyzikálních veličin při řešení problémů a úloh	- na základě souvislosti práce a změny energie správně definuje kinetickou, potenciální gravitační a mechanickou energii - popíše změny forem energie (i s využitím zákona zachování energie) v praktických případech - aplikuje znalosti o mechanické práci a výkonu na praktické úlohy	Mechanická práce; Kinetická energie; Potenciální energie; Mechanická energie; Souvislost změny mechanické energie s prací; Zákon zachování energie, hmotnosti a hybnosti; Výkon, příkon a účinnost.
užívá základní kinematické vztahy při řešení problémů a úloh o pohybech rovnoměrných a rovnoměrně zrychlených/zpomalených	- na základě Newtonova gravitačního zákona popisuje pohyby těles v centrálním a homogenním gravitačním poli	Newtonův gravitační zákon; Gravitační zrychlení; Gravitační a tíhová síla; Gravitační pole, pohyby těles v

Fyzika	1. ročník	
využívá (Newtonovy) pohybové zákony k předvídání pohybu těles	- vysvětlí důvody různé velikosti gravitačního zrychlení na povrchu Země	homogenním a centrálním gravitačním poli Země; Pohyby těles v gravitačním poli Slunce.
využívá (Newtonovy) pohybové zákony k předvídání pohybu těles	- využívá Pascalova a Archimédova zákona a rovnice kontinuity k řešení praktických úloh - objasní vznik hydrostatického a atmosférického tlaku a uvede jejich důsledky - popíše síly při pohybu tělesa ve vzduchu.	Základní vlastnosti tekutin. Tlak a tlaková síla v kapalinách a plynech. Pascalův zákon. Hydrostatický tlak. Atmosférický tlak. Archimédův zákon. Rovnice kontinuity. Obtékání těles. Aerodynamický paradox.
objasní souvislost mezi vlastnostmi látek různých skupenství a jejich vnitřní strukturou	- s využitím kinetické teorie látek objasní souvislost mezi vlastnostmi látek různých skupenství a jejich vnitřní strukturou - na základě znalostí modelů struktur odhadne vzájemné hodnoty vnitřní kinetické a potenciální energie, vysvětlí makroskopické vlastnosti pevného, kapalného a plynného skupenství - k popisu stavu tělesa používá stavové veličiny	Základy kinetické teorie látek. Modely struktur látek. Charakter pohybu a vzájemných interakcí částic v látkách různých skupenství. Stavové veličiny. Rovnovážný stav. Teplota, termodynamická teplota a její měření.
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
- přesná komunikace (srozumitelnost, jasnost, přesnost sdělení, přesvědčování a argumentace)		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
- významní Evropané		

Fyzika	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo

Fyzika	2. ročník	
aplikuje s porozuměním termodynamické zákony při řešení konkrétních fyzikálních úloh	<ul style="list-style-type: none"> - s využitím pojmů teplo, práce a vnitřní energie prohlubuje zákon zachování mechanické energie na 1. termodynamický zákon - popisuje tepelnou výměnu pomocí kalorimetrické rovnice - využívá znalosti o přenosu vnitřní energie na jevy ve svém okolí - k určení meze účinnosti tepelných motorů využívá 2. termodynamický zákon - vysvětlí nemožnost existence perpetum mobile (1. i 2. druhu) 	<p>Vnitřní energie, práce a teplo. Změna vnitřní energie konáním práce a tepelnou výměnou. Teplo. Měrná tepelná kapacita. Kalorimetrická rovnice. První termodynamický zákon.</p> <p>Různé způsoby přenosu vnitřní energie v rozličných systémech. Druhý termodynamický zákon.</p>
využívá stavovou rovnici ideálního plynu stálé hmotnosti při předvídání stavových změn plynu	<ul style="list-style-type: none"> - objasní pojem ideální plyn, popíše rozdělení molekul podle rychlostí - využívá stavovou rovnici ideálního plynu stálé hmotnosti při předvídání stavových změn plynů - odhadne chování plynu při nízkém a vysokém tlaku 	<p>Struktura a vlastnosti plynů. Ideální plyn. Stavová rovnice ideálního plynu.</p> <p>Izotermický děj s ideálním plynem.</p> <p>Izochorický, izobarický a adiabatický děj. Plyn při nízkém a vysokém tlaku.</p> <p>Kruhový děj s ideálním plynem.</p>
analyzuje vznik a průběh procesu pružné deformace pevných těles	<ul style="list-style-type: none"> - s využitím znalostí o vnitřní stavbě popíše chování pevných látek při deformaci - vysvětlí rozdíl mezi pružnou a tvárnou deformací, pojmy mez pevnosti, mez pružnosti, dovolené napětí a koeficient bezpečnosti - ke kvalitativnímu popisu deformace využívá Hookův zákon 	<p>Struktura a vlastnosti pevných látek.</p> <p>Deformace tělesa. Normálové napětí. Hookův zákon.</p>
porovná zákonitosti teplotní roztažnosti pevných těles a kapalin a využívá je k řešení praktických problémů	<ul style="list-style-type: none"> - na základě znalostí o vnitřní stavbě kapalin a pevných látek vysvětlí příčiny vzniku teplotní roztažnosti, porovná zákonitosti teplotní roztažnosti pevných těles a kapalin a využívá je k řešení praktických problémů 	<p>Teplotní objemová roztažnost, součinitel teplotní roztažnosti pevných látek a kapalin.</p>
objasní souvislost mezi vlastnostmi látek různých skupenství a jejich vnitřní strukturou	<ul style="list-style-type: none"> - s využitím znalostí stavby kapalin vysvětlí chování povrchové vrstvy a kapilaritu - využívá znalosti o skupenských přeměnách k popisu přírodních a technicky důležitých jevů 	<p>Struktura a vlastnosti kapalin. Povrchová vrstva kapaliny. Povrchové napětí.</p> <p>Kapilární jevy.</p> <p>Změny skupenství látek. Tání a tuhnutí. Skupenská a měrná skupenská tepla. Anomálie vody. Sublimace a desublimace. Vypařování a kapalnění. Fázový diagram.</p>

Fyzika	2. ročník	
porovná účinky elektrického pole na vodič a izolant	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí princip nabíjení těles, kvantování a zákon zachování el. náboje - z Coulombova zákona určí velikost sil působících mezi bodovými náboji, intenzitu el. pole kolem náboje - znalosti o polarizaci dielektrika a indukci el. náboje ve vodiči využije k popisu praktických jevů - objasní funkci zdroje v el. obvodu a podmínky vedení el. proudu v obvodu 	Elektrický náboj a el. pole. Elektrický náboj a jeho zachování. Coulombův zákon. Intenzita el. pole. Práce v el. poli. El. napětí. Vodič a izolant v el. poli. Kondenzátor. Vznik el. proudu. El. proud jako veličina. El. zdroj.
využívá Ohmův zákon při řešení praktických problémů	<ul style="list-style-type: none"> - využívá Ohmův zákon, závislost změny el. odporu s teplotou a s vlastností látky při řešení praktických problémů - řeší složené el. obvody, určí výkon a práci el. proudu v obvodu 	El. proud v kovech. El. odpor kovového vodiče. Ohmův zákon pro část obvodu i uzavřený obvod. Závislost el. odporu na teplotě. Rezistory. Spojování rezistorů. El. práce (energie) a výkon stejnosměrného proudu.
aplikuje poznatky o mechanismech vedení elektrického proudu v kovech, polovodičích, kapalinách a plynech při analýze chování těles z těchto látek v elektrických obvodech	<ul style="list-style-type: none"> - rozliší vlastní a nevlastní polovodič, s využitím znalostí o jeho vnitřní stavbě, vysvětlí změnu jeho odporu s teplotou a osvětlením, popíše přechod PN a jeho chování v el. obvodu - na základě představ o vedení el. proudu v kapalinách a plynech vysvětlí důležité jevy s tím spojené – elektrolýzu, pokovování, základní principy el. článků, samostatný a nesamostatný výboj 	El. proud v polovodičích. Vlastní a příměsové polovodiče. Přechod PN. Polovodičová dioda. El. proud v kapalinách. Elektrolyt. Elektrolýza. El. proud v plynech a ve vakuu. Samostatný a nesamost. výboj.
využívá zákon elektromagnetické indukce k řešení problémů a k objasnění funkce elektrických zařízení	<ul style="list-style-type: none"> - na základě znalostí o stacionárním a nestacionárním mag. poli objasní těsnou souvislost el. proudu a mag. pole a naopak - toto tvrzení potvrzuje pomocí el. mag. indukce a mag. pole v okolí vodiče s proudem - k popsání tohoto mag. pole aplikuje Ampérova pravidla 	Stacionární magnetické pole. Mag. pole magnetů a vodiče s proudem. Mag. indukce. Mag. pole cívky. Nestacionární mag. pole. Elektromagnetická indukce, indukované napětí. Faradayův zákon elmag. indukce.
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
- významní Evropané		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
- přesná komunikace (srozumitelnost, jasnost, přesnost sdělení, přesvědčování a argumentace)		

Fyzika	2. ročník	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
- jak ovládám myšlenkové postupy řešení problémů a co se v této oblasti mohou dále učit - jak jsem schopen/na si organizovat čas		

Fyzika	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
objasní procesy vzniku, šíření, odrazu a interference mechanického vlnění	<ul style="list-style-type: none"> - pomocí příslušných veličin popíše numericky i graficky mechanický oscilátor - při popisu dynamiky kyvadla a tělesa na pružině využívá zákon zachování energie - popíše mechanické vlnění pomocí vlnové délky, rychlosti, frekvence - objasní procesy vzniku, šíření, odrazu a interference mechanického vlnění - tyto znalosti aplikuje při popisu praktických akustických jevů – ozvěna, dozvuk, Dopplerův jev, ultrazvuk, infrazvuk 	<p>Kmitání mechanického oscilátoru, jeho perioda a frekvence. Kmitavý pohyb.</p> <p>Harmonické kmitání. Kinematika a dynamika harmonického kmitavého pohybu. Kyvadlo, těleso zavěšené na pružině. Síla pružnosti. Nucené kmity. Rezonance. Postupné mechanické vlnění, vlnová délka a rychlost vlnění. Interference vlnění. Stojaté vlnění. Huygensův princip.</p> <p>Odraz a lom vlnění na rozhraní dvou prostředí. Zvukové vlnění. Zdroje zvuku. Vlastnosti zvuku. Hlasitost a intenzita zvuku. Ultrazvuk a infrazvuk.</p>
využívá zákon elektromagnetické indukce k řešení problémů a k objasnění funkce elektrických zařízení	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí výrobu el. energie, popíše typy elektráren, zhodnotí jejich klady a zápory - popíše harmonické el. napětí, vysvětlí význam transformátoru pro přenos el. energie, popíše chování rezistoru, indukčnosti a kapacity a obvodu střídavého proudu a jejich výkon - posoudí možná nebezpečí střídavého el. proudu pro 	<p>Harmonické střídavé napětí a proud, jejich frekvence. Obvod střídavého proudu s odporem, indukčností a kapacitou. Výkon střídavého proudu. Generátor střídavého proudu.</p> <p>Transformátor. Elektromotor. Přenos a výroba el. energie.</p> <p>Zásady bezpečnosti práce s el. proudem.</p>

Fyzika	3. ročník	
	člověka, navrhne zásady bezpečnosti práce s el. proudem.	
využívá zákony šíření světla v prostředí k určování vlastností zobrazení předmětů jednoduchými optickými systémy	<ul style="list-style-type: none"> - aplikuje znalosti o mechanickém vlnění na světelné vlnění, tyto poznatky konfrontuje se skutečností - znalost lomu a odrazu vlnění využije k objasnění přírodních jevů i praktických aplikací - znalosti o barvách aplikuje na děje ve svém okolí - zobrazí předmět pomocí kulového i rovinného zrcadla a čoček, navrhne aplikace těchto zobrazovacích soustav v praxi. 	Šíření a rychlost světla v různých prost. Zákony odrazu a lomu světla, index lomu, úplný odraz. Optické spektrum. Optické zobrazování. Zobrazení odrazem na rovinném a kulovém zrcadle. Zobrazení lomem na tenkých čočkách. Zorný úhel. Oko jako optický systém. Lupa
porovná šíření různých druhů elektromagnetického vlnění v rozličných prostředích	<ul style="list-style-type: none"> - popíše chování elektromag. vlny v různých prostředích - popíše jevy spojené s vlnovými vlastnostmi světla - charakterizuje základní vlastnosti různých typů elmag. záření 	Elektromagnetická vlna Vlastnosti elektromag. vlnění. Světlo jako elmag. vlnění. Interference, ohyb a polarizace světla. Spektrum elektromagnetického záření
využívá poznatky o kvantování energie záření a mikročástic k řešení fyzikálních problémů	<ul style="list-style-type: none"> - posoudí, kdy lze světlo popsat jako vlnění a kdy jako proud částic - při ověření svých tvrzení navrhne vhodné experimenty - formálně popíše dualitu vlna-částice 	Foton a jeho energie, fotoel. jev. Korpuskulárně vlnová povaha záření a mikročástic. De Broglieova hypotéza.
posoudí jadernou přeměnu z hlediska vstupních a výstupních částic i energetické bilance	<ul style="list-style-type: none"> - využívá znalosti o atomech a kvantování energie elektronů k jednoduchému vysvětlení přírodních jevů (průhlednost skla) i přístrojů (laser) - objasní výrobu energie pomocí jaderného štěpení a jaderné fúze. Popíše jaderné rozpady. 	Základní poznatky o atomech. Kvantování energie elektronů v atomu. Spontánní a stimulovaná emise, laser. Stavba jádra atomu. Nuklidy, izotopy. Syntéza a štěpení jader atomů. Řetězová reakce. Jaderná energie. Jaderný reaktor, jaderné elektrárny.
využívá zákon radioaktivní přeměny k předvídání chování radioaktivních látek	<ul style="list-style-type: none"> - s využitím zákona radioaktivní přeměny látek předvídá chování látek, vysvětlí radiokarbonovou metodu určování stáří objektů - charakterizuje největší problémy spojené s ukládáním radioaktivních odpadů 	Zákon radioaktivní přeměny látek.
navrhne možné způsoby ochrany člověka před nebezpečnými druhy záření	- navrhne možné způsoby ochrany člověka před nebezpečnými druhy záření	Prevence a ochrana před zářením, ochrana člověka za mimořádných událostí
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		

Fyzika	3. ročník
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů	
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí	
- jaké zdroje energie a suroviny člověk na Zemi využívá a jaké klady a zápory se s jejich využíváním a získáváním pojí - životní prostředí České republiky: s kterými problémy z hlediska životního prostředí se ČR nejvíce potýká	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace	

5.6 Chemie

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
3	3	2	0	8
Povinný	Povinný	Povinný		

Název předmětu	Chemie
Oblast	Člověk a příroda
Charakteristika předmětu	<p>Chemie jako teoreticko-empirická přírodní věda prohlubuje u žáků porozumění přírodním faktům a jejich zákonitostem, rozšiřuje vědomosti, dovednosti a metody chemie z nižšího stupně gymnázia či základní školy.</p> <p>Žáci odvozují zákonitosti chemických dějů, vyvozují a ověřují hypotézy, zkoumají přírodu jako systém. Ve cvičeních v laboratoři rozvíjejí dovednosti objektivně, soustředěně a spolehlivě pozorovat, experimentovat a měřit, analyzovat výsledky měření a vyvozovat závěry. Učivo je provázáno s praktickým významem, výrobou a využitím chemických látek a jejich vlivem na životní prostředí. Postupně objevují složitost a mnohotvárnost skutečnosti a podstatné souvislosti mezi obecnými chemickými vlastnostmi látek, jejich reaktivitou a specifickými vlastnostmi danými jejich teoreticky modelovanou strukturou.</p> <p>Do výuky je integrováno učivo geologie oblasti Člověk a anorganická příroda.</p>

Název předmětu	Chemie
	<p>Alternativními možnostmi výuky jsou třídní či školní projekty, projektové dny a exkurze, které vhodně propojují učivo s praktickým využitím a výrobou chemických látek. V kvintě lze učivo o vodě doplnit exkurzí čističky odpadních vod v Českých Budějovicích. V sextě je možné provázat učivo o křemíku a použití jeho sloučenin návštěvou sklárny Hosín či sklárny v jiné lokalitě, výroba kovů a jejich úprava je k vidění v Ocelárnách Linec, metabolismus sacharidů a potravinářskou biotechnologickou výrobu lze ukázat v septimě v pivovaru Budvar.</p> <p>Provázanost přírodovědných předmětů je možné realizovat zapojením žáků do chemické části ročního ekologického projektu školy. Učivo o minerálech a horninách, které jsou zařazeny do učiva s-, p- a d- prvků kvinty a sexty, je možné rozšířit návštěvou sbírek Jihočeského muzea či exkurzí do místa těžby nerostu či horniny jako průmyslové suroviny, například do grafitového dolu v Českém Krumlově.</p> <p>Práce s žáky se speciálními požadavky učení: U žáků nadaných je upřednostňován individuální přístup, zadávání mimořádných úloh, vedení k olympiádě z chemie a dalším soutěžím.</p> <p>Žáci s poruchami učení a chování, které v negativním smyslu ovlivňují výkon ve škole, vyžadují odbornou péči pedagogicko-psychologické poradny, úzkou spolupráci zákonných zástupců a školy, individuální přístup.</p> <p>Výchovně-vzdělávací strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vést žáky ke zkoumání přírodních jevů • podchycovat a rozvíjet zájem žáků o poznávání základních chemických pojmů, zákonitostí • vytvářet potřebu objevovat a vysvětlovat chemické jevy na základě chemických pokusů • zdůvodňovat své závěry a empirické či teoreticko-empirické dedukce • využívat získané znalosti, vědomosti a dovednosti k rozvíjení občanských postojů • získávat a upevňovat dovednosti manipulovat s nebezpečnými látkami podle pravidel • přecházet od sensorického poznávání k poznávání založenému na pojmech a reálných a počítačových modelech • učit základům logického vyvozování a extrapolaci jevů na základě předvídání jejich vývoje v čase na bázi chemických zákonitostí • využívat chemických poznatků a dovedností vykazovaných při práci s chemikáliemi v praktických činnostech

Název předmětu	Chemie
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<p>Metody a formy na nižším gymnáziu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • výuka probíhá převážně formou frontálního vyučování s jednou hodinou týdně v odborné učebně • doporučujeme u vybraných tematických okruhů zařazovat skupinové a projektové vyučování, problémové úlohy <p>Účastníme se diskusních pořadů, pořádáme odborné exkurze.</p> <p>Metody a formy na vyšším gymnáziu:</p> <p>Výuka probíhá metodou zejména frontálního vyučování dvakrát týdně, v 1. a 2. ročníku s dvěma vyučovacími hodinami laboratorní práce jednou za čtrnáct dní. Doplnkově se jeví jako vhodné u vybraných tematických okruhů aplikace metod skupinového, problémového a projektového vyučování.</p> <p>Formy využívané při výuce chemie jsou kromě standardní vyučovací hodiny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • žákovský laboratorní pokus v chemickém cvičení, • chemická exkurze, • výuka s podporou ICT technologií, • odborné exkurze.
<p>Integrace předmětů</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chemie • Člověk a svět práce • Geologie
<p>Mezipředmětové vztahy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Biologie • Fyzika • Geografie • Seminář z chemie • Seminář z geografie
<p>Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</p>	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky ke schopnosti samostatného úsudku, rozpoznávání problémů, vyhledávání informací vhodných k řešení problémů, kritickému myšlení <p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podněcujeme žáky k upřednostňování obnovitelných zdrojů ve svém budoucím životě a dbáme přitom na ekologické hledisko celého řešení <p>Kompetence k podnikavosti:</p>

Název předmětu	Chemie
	<ul style="list-style-type: none"> směřujeme žáky k tomu, aby přistupovali ke svému studiu z hlediska kvality, funkčnosti, hospodárnosti, z perspektivy ochrany zdraví, zachování životního prostředí; aby dodržovali vymezená pravidla, povinnosti a závazky
	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> vybíráme vhodné strategie učení, zařazujeme samostatné vyhledávání informací
	Kompetence komunikativní : <ul style="list-style-type: none"> vedeme žáky k tomu, aby se vyjadřovali výstižně, souvisle a logicky zdůvodňovali svá tvrzení, opřená o znalosti chemických zákonitostí
	Kompetence sociální a personální : <ul style="list-style-type: none"> vedeme žáky ke spolupráci při řešení problémů navozujeme situace vedoucí k posílení sebedůvěry žáků, pocitu zodpovědnosti podněcujeme k ochotě pomoci
Způsob hodnocení žáků	Každý žák je za pololetí aspoň jedenkrát zkoušen ústně a aspoň dvakrát zkoušen písemnou formou. Přihlíží se i k práci v laboratoři a úrovni zpracovaných laboratorních protokolů, případně k vypracovaným referátům nebo seminárním pracím.

Chemie	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence k řešení problémů Kompetence občanská Kompetence k podnikavosti Kompetence k učení Kompetence komunikativní Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	- využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	Základní chemické pojmy
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	Stavba atomu, jeho struktura - radioaktivita

Chemie	1. ročník	
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	<ul style="list-style-type: none"> - využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích - předvídá vlastnosti prvků a jejich chování v chemických procesech na základě poznatků o periodické soustavě prvků - provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů 	<ul style="list-style-type: none"> - elektronový obal - hmotnost atomu, molekul, výpočty hmotnosti
předvídá vlastnosti prvků a jejich chování v chemických procesech na základě poznatků o periodické soustavě prvků	- předvídá vlastnosti prvků a jejich chování v chemických procesech na základě poznatků o periodické soustavě prvků	Periodická soustava prvků
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	<ul style="list-style-type: none"> - využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů - využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích - předvídá vlastnosti prvků a jejich chování v chemických procesech na základě poznatků o periodické soustavě prvků 	Chemická vazba - druhy vazeb - vlastnosti látek v závislosti na typu vazby
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	<ul style="list-style-type: none"> - využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů - využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích - provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů 	Chemické reakce - typy chemických reakcí - vyrovnávání chemických rovnic - výpočty z chemických rovnic
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů		
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	Anorganické názvosloví - výpočty ze vzorců
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	- provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	Dělení chemických látek - homogenní, heterogenní směsi - roztoky, výpočty složení, směšování

Chemie	1. ročník	
		Termochemie - termochemické zákony - výpočty reakčního tepla
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	- využívá osvojené principy kinetiky chemických reakcí	Kinetika chemických reakcí - teorie aktivovaného komplexu - srážková teorie - vlivy na rychlost chemické reakce
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- dokáže vysvětlit princip chemické rovnováhy	Chemická rovnováha - acidobazické rovnováhy - Arrheniova a Bronstedtova teorie - pH, acidobazické indikátory - hydrolýza solí
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů		
předvidá průběh typických reakcí anorganických sloučenin	- uplatňuje poznatky z anorganické chemie	Systematická anorganická chemie - vodík, kyslík - s prvky - p-prvky - minerály, horniny s-, p- prvků, vlastnosti, význam
využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin		
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů		
využívá vybrané metody identifikace minerálů		
zhodnotí využitelnost různých druhů vod a posoudí možné způsoby efektivního hospodaření s vodou v příslušném regionu		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		

Chemie	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní 	

Chemie	2. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
charakterizuje významné zástupce prvků a jejich sloučeniny, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v anorganické chemii	- využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů - využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin - charakterizuje významné zástupce prvků a jejich sloučeniny, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí - předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin - využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v anorganické chemii	P-prvky
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	- využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	Tvary molekul - teorie VSEPR, hybridizace
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálně-chemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích	- využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů - využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích	Elektrochemie - redoxní potenciál - elektrolýza - galvanické články
posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálně-chemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích	- využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích - charakterizuje významné zástupce prvků a jejich sloučeniny, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí - posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí - posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	Výroba kovů

Chemie	2. ročník	
charakterizuje významné zástupce prvků a jejich sloučeniny, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v anorganické chemii	- uplatňuje znalosti o d-prvcích	D-prvky
posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí využívá vybrané metody identifikace minerálů	- využívá vybrané metody identifikace minerálů - posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí - posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	Minerály, horniny p-, d-, f-prvků, vlastnosti, význam
charakterizuje významné zástupce prvků a jejich sloučeniny, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí zhodnotí vlastnosti atomu uhlíku významné pro strukturu organických sloučenin	- charakterizuje významné zástupce prvků a jejich sloučeniny, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí - zhodnotí vlastnosti atomu uhlíku významné pro strukturu organických sloučenin - využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v organické chemii	F-prvky Organická chemie, důkazy některých prvků v organických látkách
aplikuje znalosti o průběhu organických reakcí na konkrétních příkladech	- charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí - aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů - aplikuje znalosti o průběhu organických reakcí na konkrétních příkladech	Alkany, cykloalkany

Chemie	2. ročník	
aplikuje znalosti o průběhu organických reakcí na konkrétních příkladech	- charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí - aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů - využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v organické chemii - aplikuje znalosti o průběhu organických reakcí na konkrétních příkladech	Nenasycené uhlovodíky Areny
posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	- charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí - posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí - posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	Surovinové zdroje uhlovodíků
posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí		

Chemie	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů	- charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	Areny

Chemie	3. ročník	
aplikuje znalosti o průběhu organických reakcí na konkrétních příkladech	- aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů	
charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	- využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v organické chemii	
využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálně-chemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích	- aplikuje znalosti o průběhu organických reakcí na konkrétních příkladech	
charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	- charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	Surovinové zdroje uhlovodíků
aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů	- charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	Deriváty uhlovodíků - halogenderiváty
aplikuje znalosti o průběhu organických reakcí na konkrétních příkladech	- aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů	
charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	- aplikuje znalosti o průběhu organických reakcí na konkrétních příkladech	
aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů	- charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí - aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů - využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v organické chemii	Organokovové sloučeniny, pesticidy - kyslíkaté deriváty: alkoholy, fenoly, ethery - karbonylové sloučeniny - karboxylové kyseliny a jejich substituční a funkční deriváty, acidobazické rovnováhy - sírné deriváty - thioly - dusíkaté deriváty - nitrosloučeniny, aminy, organická barviva
charakterizuje základní metabolické procesy a jejich význam		Heterocyklické sloučeniny, alkaloidy

Chemie	3. ročník	
využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v organické chemii		Syntetické makromolekulární látky
charakterizuje základní metabolické procesy a jejich význam	- objasní strukturu a funkci sloučenin nezbytných pro důležité chemické procesy probíhající v organismech - charakterizuje základní metabolické procesy a jejich význam	Chemie přírodních látek - sacharidy a jejich metabolismus, Krebsův cyklus - lipidy a jejich metabolismus - izopreny, terpenoidy, steroidy - bílkoviny a jejich metabolismus, enzymy - nukleové kyseliny a jejich metabolismus - vitamíny, hormony
objasní strukturu a funkci sloučenin nezbytných pro důležité chemické procesy probíhající v organismech		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Problematika vztahů organismů a prostředí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		

5.7 Biologie

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
2.5	3	2.5	0	8
Povinný	Povinný	Povinný		

Název předmětu	Biologie
Oblast	Člověk a příroda
Charakteristika předmětu	Předmět biologie je vyučován v prvním ročníku gymnázia 2,5 hodiny týdně, druhý rok 3 hodiny týdně a třetí rok 2,5 hodiny týdně. Ve třetím a čtvrtém roce studia si žáci mohou vybrat volitelný předmět biologický seminář, který se ve třetím ročníku vyučuje 2 hodiny týdně a ve čtvrtém ročníku 3 hodiny týdně. Vyučuje se celá třída v odborné učebně biologie nebo v kmenových učebnách.

Název předmětu	Biologie
	<p>Při praktických cvičeních je třída dělena na poloviny a výuka je vedena v laboratoři biologie. Výuka zahrnuje: základní poznatky z obecné biologie, biologie virů, bakterií, protist, hub, rostlin (morfologie, anatomie, systém a evoluce, ekologie) a živočichů (morfologie, anatomie, systém a evoluce, ekologie, etologie). Při výuce biologie člověka (ontogeneze, evoluce, stavba a funkce orgánových soustav, běžné choroby) jsou zdůrazněna zdravotní rizika a důležitost prevence, studenti zvládnou zásady první pomoci. V návaznosti na učivo biologie rostlin a živočichů si žáci osvojí základní ekologické pojmy a vztahy. Výuka zahrnuje také základy genetiky.</p> <p>Do předmětu biologie jsou integrovány některé očekávané výstupy a učivo z předmětů geologie a výchovy ke zdraví.</p> <p>Žáci s mimořádným zájmem o biologii a v budoucnu o vysokoškolské studium biologických nebo medicínských oborů se mohou zapojit do předmětových soutěží, jako jsou Biologická olympiáda, Ekologická olympiáda nebo Středoškolská odborná činnost. Mohou také pracovat na náročnějších individuálních nebo skupinových projektech pod vedením učitele nebo jiného konzultanta. V případě vynikajících výsledků v předmětu a hlubokého zájmu se škola snaží zajistit konzultace s odborníky z Přírodovědecké fakulty Jihočeské univerzity, vědeckými pracovníky ústavů Biologického centra AVČR apod. Doporučujeme a podporujeme účast nadaných žáků i ve vhodných mimoškolních aktivitách. Přizpůsobíme práci a způsob hodnocení konkrétní formě speciální poruchy učení a chování.</p> <p>Výchovné a vzdělávací strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozvíjet zájem o přírodu a její ochranu, vést k pochopení závislosti člověka na ní • objasňovat význam organismů, dějů v přírodě a jejich vzájemné vztahy • podporovat hledání a pochopení souvislostí mezi stavbou a funkcí organismů • vést k pochopení současného stavu přírody jako výsledku dlouhodobého vývoje, který je nutné zohlednit i při třídění organismů • rozvíjet porozumění přírodním jevům ve vzájemných souvislostech • podporovat kritické myšlení a logické uvažování • rozvíjet manuální zručnost, ústní, písemné i grafické vyjádření informací
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<p>Formy a metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frontální výuka s výkladem a využitím názorných pomůcek, prezentací apod. • metoda dialogu, zadávání problémových úloh

Název předmětu	Biologie
	<ul style="list-style-type: none"> • práce ve skupinách spojená s využitím různých zdrojů informací a se sebehodnocením přínosu jednotlivce pro výsledek týmové práce • zadávání témat k dlouhodobějšímu studiu a řešení v podobě referátů, projektů, seminárních nebo ročníkových prací s důrazem na vhodnou formu prezentace výsledků • ověřování teoretických poznatků při praktických cvičeních v laboratoři, především na základě práce s přírodním materiálem (živým nebo konzervovaným), ale také práce s literaturou a jinými informačními zdroji • přírodovědné vycházky a odborné exkurze <p>Výuka biologie může být alternativně vedena formou třídních projektů, projektových dnů či exkurzí organizovaných tak, aby žáci pracovali s připravenými pracovními listy.</p> <p>V prvním ročníku je možné zařadit projektový den u Českovrbenských rybníků či blízkém okolí Českých Budějovic, který se vztahuje k učivu systematické botaniky a ekologie rostlin. Exkurze do sbírky mokřadních rostlin AV ČR Třeboň je propojena s návštěvou sbírky řas a prohlídkou odborných pracovišť, která se nižšími rostlinami zabývají. Žáci jsou seznámeni s adaptacemi rostlin na zamokřené půdy, ekologickými podmínkami, výskytem, ohroženými a vzácnými druhy rostlin včetně jejich taxonomických znaků. U nižších rostlin jde o ucelený přehled, ekologické nároky, význam a možnosti využití řas. Přehled o rostlinách, jejich taxonomických znacích a systematickém zařazení může poskytnout Botanická zahrada v Táboře či Praze. Učivo o rostlinách a jejich prostředí, ochraně a významu je zastoupeno v biologicko – geologicko – geografické exkurzi na Šumavu. Výuka vztahů rostlin a prostředí spolu s výukou zejména semenných rostlin může být realizována projektovými hodinami v terénu. Výuka může být doplněna aktivitami spojenými s řešením celoročního ekologického projektu.</p> <p>V druhém ročníku jsou s výukou hub spojené projektové hodiny v rámci výstavy hub pořádané Jihočeským muzeem v Českých Budějovicích. Učivo botaniky z prvního ročníku bývá završeno projektovými hodinami v terénu zaměřenými na dendrologii. Učivo etologie je realizováno projektovým dnem Ekologie a etologie vodního ptactva u Českovrbenských rybníků. Ekologii je věnován také projektový den zaměřený na vodní bezobratlé a organismy lesa popřípadě lomu, zároveň jde o propojení teoretické výuky a pozorování determináčnických znaků organismů v terénu. Vzhledem k tomu, že je projektový den realizován na Rudolfově, kde je i Muzeum hornictví, zároveň mají žáci za úkol zabývat se dopady těžby na životní prostředí, odpadovým hospodářstvím a recyklací a antropogenními vlivy na krajinu a organismy. Výuka systému, morfologie živočichů, etologie a ekologie může být doplněna exkurzí do ZOO Hluboká, Praha či jiné zoologické zahrady podle možnosti případného propojení s aktivitami jiného předmětu.</p>

Název předmětu	Biologie
	<p>Ve třetím ročníku žáci mohou učivo ptáků, savců popřípadě plazů upevnit spolu s poznatky z ekologie při exkurzi do ZOO Hluboká nebo Praha, jestliže nebyla exkurze realizována v druhém ročníku. Společně s předmětovou komisí geografie zařazujeme exkurzi do Rakouska, která je provázána s učivem o organismech a jejich prostředí, reliktech a chráněných organismech. Učivo o anatomii a morfologii lidského těla a jednotlivých orgánů mohou žáci prohloubit při exkurzi do Anatomického ústavu v Praze a při návštěvě Hrdličkova muzea tamtéž. Opakování a prohloubení učiva botaniky v biologickém semináři, a to semenných rostlin, jejich poznávání podle determinačních znaků a zařazení v systému rostlin spolu s ekologickými nároky rostlin je realizováno projektovým dnem v terénu.</p> <p>Výuka biologie ve všech ročnících může být doplněna aktivitami spojenými s řešením celoročního ekologického projektu. Na podzim pořádáme pravidelně v rámci Týdne vědy a techniky přednáškový den pro vyšší gymnázium. Zařazeny jsou přednášky a akce podle aktuální nabídky z Akademie věd, Přírodovědecké fakulty nebo Jihočeského muzea v Českých Budějovicích tak, aby jejich obsah byl provázán tematicky s učivem daného ročníku.</p>
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Biologie • Geologie • Výchova ke zdraví
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzika • Chemie • Geografie • Základy společenských věd • Seminář z biologie • Anglický jazyk • Společenskovední seminář • Informační a komunikační technologie • Seminář z geografie
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky ke schopnosti rozpoznání problému, objasnění podstaty a hledání jeho řešení • žáci mohou využívat při řešení problémů dříve získané vědomosti a dovednosti, informace získané z různých zdrojů, vhodnost navrhaných postupů řešení si mohou ověřit prakticky při praktických cvičeních v laboratoři

Název předmětu	Biologie
	<ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k tvorbě samostatných závěrů <p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k přemýšlení o právech, povinnostech a odpovědnosti • dbáme, aby respektovali hodnoty, názory a postoje ostatních lidí • podporujeme uvědomění rovnosti národů a ras • apelujeme na odpovědné chování ke zdraví a životnímu prostředí <p>Kompetence k podnikavosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vyžadujeme dodržování pravidel bezpečné práce (BOZP) • vedeme ke schopnosti samostatně plánovat a řešit přiměřené teoretické i praktické úkoly <p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k osvojení různých strategií učení • podporujeme samostatné vyhledávání informací z různých informačních zdrojů a jejich tvořivé zpracování • vedeme žáky k tomu, aby kriticky hodnotili dosažené výsledky svého učení <p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k jasnému a srozumitelnému vyjadřování v mluveném i psaném projevu • rozvíjíme schopnost používat s porozuměním odborný jazyk • nabízíme možnost využívat moderní informační technologie • vedeme žáky ke schopnosti prezentovat svou práci před publikem, diskutovat, věcně argumentovat, přijmout ocenění i kritiku <p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vytváříme podmínky pro řešení úkolů ve skupinách a podporujeme spolupráci při stanovování a dosahování společných cílů • vedeme žáky k uvědomění odpovědnosti za výsledek práce týmu • vedeme žáky k reálnému posouzení vlastních možností při stanovování cílů a priorit • apelujeme na předvídání důsledků vlastního chování v nejrůznějších situacích • podporujeme vytváření hodnotných mezilidských vztahů
Způsob hodnocení žáků	Žáci jsou hodnoceni stupněm 1 až 5, bez slovního hodnocení.

Název předmětu	Biologie
	<p>Součástí hodnocení je ústní zkoušení, písemné zkoušení, poznávání přírodnin, hodnocení skupinové práce. Při hodnocení jsou také zohledňovány výsledky samostatných nebo týmových prací většího rozsahu (referáty, projektové, seminární nebo ročníkové práce).</p> <p>Za závazné považujeme v každém pololetí každého ročníku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • minimálně 1 známka z ústního zkoušení • minimálně 3 známky z písemných testů ověřujících úroveň dosažení očekávaných výstupů a klíčových kompetencí

Biologie	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence sociální a personální • Kompetence komunikativní 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
odliší živé soustavy od neživých na základě jejich charakteristických vlastností	- odliší živé soustavy od neživých na základě jejich charakteristických vlastností	Buňka – stavba a funkce; látkové složení živých soustav
odvodí hierarchii recentních organismů ze znalostí o jejich evoluci	- odvodí hierarchii recentních organismů ze znalostí o jejich evoluci	Vznik a vývoj živých soustav
porovná významné hypotézy o vzniku a evoluci živých soustav na Zemi	- porovná významné hypotézy o vzniku a evoluci živých soustav na Zemi	
charakterizuje viry jako nebuněčné soustavy	- charakterizuje viry jako nebuněčné soustavy	Stavba a funkce virů
zhodnotí způsoby ochrany proti virovým onemocněním a metody jejich léčby	- zhodnotí způsoby ochrany proti virovým onemocněním	Rozmnožování virů; virová onemocnění rostlin, zvířat, člověka; přehled významných zástupců virů, HIV / AIDS
zhodnotí pozitivní a negativní význam virů	- zhodnotí pozitivní a negativní význam virů	Obrana proti virovým onemocněním
charakterizuje bakterie z ekologického, zdravotnického a hospodářského hlediska	- objasní stavbu a funkci strukturních složek a životní projevy prokaryotních a eukaryotních buněk	Stavba a funkce bakterií; bakteriální buňka

Biologie	1. ročník	
objasní stavbu a funkci strukturních složek a životní projevy prokaryotních a eukaryotních buněk	- charakterizuje bakterie z ekologického, zdravotnického a hospodářského hlediska	
zhodnotí způsoby ochrany proti bakteriálním onemocněním a metody jejich léčby	- zhodnotí způsoby ochrany proti bakteriálním onemocněním a metody jejich léčby	Přehled významných zástupců, bakteriální onemocnění (kapavka, syfilis); bakterie a biotechnologie
objasní stavbu a funkci strukturních složek a životní projevy prokaryotních a eukaryotních buněk	- objasní stavbu a funkci strukturních složek a životní projevy prokaryotních a eukaryotních buněk	Buňka jako základní stavební a funkční jednotka
vysvětlí význam diferenciaci a specializaci buněk pro mnohobuněčné organismy	- vysvětlí význam diferenciaci a specializaci buněk pro mnohobuněčné organismy	Histologie - pletiva a jejich rozdělení
popíše stavbu těl rostlin, stavbu a funkci rostlinných orgánů	- popíše stavbu těl rostlin, stavbu a funkci rostlinných orgánů	Morfologie a anatomie rostlin, rostlinná buňka, pletiva a jejich rozdělení, kořen, stonek, list, květ, plod; Fyziologie rostlin, voda, vodní režim, fotosyntéza, dýchání, minerální výživa, růst, vývoj a rozmnožování rostlin
objasní princip životních cyklů a způsoby rozmnožování rostlin	- objasní princip životních cyklů a způsoby rozmnožování rostlin	Systém rostlin - jednotlivá oddělení a třídy - nižší rostliny, mechorosty, kapraďorosty, semenné rostliny
porovná společné a rozdílné vlastnosti stélkatých a cévnatých rostlin	- porovná společné a rozdílné vlastnosti stélkatých a cévnatých rostlin	Systém a evoluce rostlin, řasy
pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné rostlinné druhy a uvede jejich ekologické nároky	- pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné rostlinné druhy a uvede jejich ekologické nároky	Mechorosty, kapraďorosty, semenné rostliny
zhodnotí rostliny jako primární producenty biomasy a možnosti využití rostlin v různých odvětvích lidské činnosti	- zhodnotí rostliny jako primární producenty biomasy a možnosti využití rostlin v různých odvětvích lidské činnosti	Rostliny a prostředí, rostliny - primární producenti, rozšíření rostlin na Zemi, řasy, mechorosty, kapraďorosty, semenné rostliny
posoudí vliv životních podmínek na stavbu a funkci rostlinného těla	- posoudí vliv životních podmínek na stavbu a funkci rostlinného těla	Vztahy mezi rostlinami a prostředím (základní pojmy) řasy, mechorosty, kapraďorosty, semenné rostliny, možnost formy projektového dne
zhodnotí problematiku ohrožených rostlinných druhů a možnosti jejich ochrany	- zhodnotí problematiku ohrožených rostlinných druhů a možnosti jejich ochrany	Příčiny ohrožení rostlin na Zemi, mechorosty, kapraďorosty, semenné rostliny
pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné zástupce hub a lišejníků	- pozná a pojmenuje (s možným využitím informačních zdrojů) významné zástupce hub a lišejníků	Stavba a funkce hub a lišejníků charakteristika hub a lišejníků, mykorrhiza, klasifikace, životní cykly a význam

Biologie	1. ročník	
posoudí ekologický, zdravotnický a hospodářský význam hub a lišejníků	- posoudí ekologický, zdravotnický a hospodářský význam hub a lišejníků	Přehled významných zástupců hub a lišejníků
porovná složení a strukturu jednotlivých zemských sfér a objasní jejich vzájemné vztahy	- porovná složení a strukturu jednotlivých zemských sfér a objasní jejich vzájemné vztahy	Geologická historie Země - geologická období vývoje Země, evoluce rostlin - řasy, mechorostry, kapraďorosty, semenné rostliny
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Problematika vztahů organismů a prostředí		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		

Biologie	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné zástupce hub a lišejníků	- pozná a pojmenuje (s možným využitím informačních zdrojů) významné zástupce hub a lišejníků	Stavba a funkce hub a lišejníků charakteristika hub a lišejníků, mykorrhiza, klasifikace, životní cykly a význam
posoudí ekologický, zdravotnický a hospodářský význam hub a lišejníků	- posoudí ekologický, zdravotnický a hospodářský význam hub a lišejníků	Přehled významných zástupců hub a lišejníků
charakterizuje protista z ekologického, zdravotnického a hospodářského hlediska	- charakterizuje protista z ekologického, zdravotnického a hospodářského hlediska	Protista
objasní principy základních způsobů rozmnožování a vývoj živočichů	- objasní principy základních způsobů rozmnožování a vývoj živočichů	Ontogeneze a fylogeneze živočichů, systém živočichů

Biologie	2. ročník	
charakterizuje hlavní taxonomické jednotky živočichů a jejich významné zástupce	- charakterizuje hlavní taxonomické jednotky živočichů a jejich významné zástupce	Morfologie a anatomie živočichů, systém a evoluce živočichů
popíše evoluci a adaptaci jednotlivých orgánových soustav	- popíše evoluci a adaptaci jednotlivých orgánových soustav	Morfologie a anatomie živočichů, fyziologie živočichů, systém a evoluce živočichů, živočichové a prostředí
pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné živočišné druhy a uvede jejich ekologické nároky	- pozná a pojmenuje (s možným využitím informačních zdrojů) významné živočišné druhy a uvede jejich ekologické nároky	Systém živočichů, živočichové a prostředí, etologie živočichů
posoudí význam živočichů v přírodě a v různých odvětvích lidské činnosti	- posoudí význam živočichů v přírodě a v různých odvětvích lidské činnosti	Systém živočichů, živočichové a prostředí, etologie živočichů
charakterizuje pozitivní a negativní působení živočišných druhů na lidskou populaci	- charakterizuje pozitivní a negativní působení živočišných druhů na lidskou populaci	Systém živočichů, živočichové a prostředí, etologie živočichů
charakterizuje základní typy chování živočichů	- charakterizuje základní typy chování živočichů	Etologie živočichů, fyziologie živočichů, systém živočichů, možnost projektového dne
zhodnotí problematiku ohrožených živočišných druhů a možnosti jejich ochrany	- zhodnotí problematiku ohrožených živočišných druhů a možnosti jejich ochrany	Systém živočichů, živočichové a prostředí, etologie živočichů
porovná složení a strukturu jednotlivých zemských sfér a objasní jejich vzájemné vztahy	- porovná složení a strukturu jednotlivých zemských sfér a objasní jejich vzájemné vztahy	Geologická období vývoje Země, evoluce živočichů
porovná významné hypotézy o vzniku a evoluci živých soustav na Zemi	- porovná významné hypotézy o vzniku a evoluci živých soustav na Zemi	
objasňuje základní ekologické vztahy	- používá správně základní ekologické pojmy	Systém a evoluce živočichů - základní ekologické pojmy, živočichové a prostředí: abiotické faktory, tolerance, valence, biotické faktory, ekosystém a jeho vývoj; živočichové a prostředí, etologie - populace, vnitrodruhové vztahy, společenstvo, mezidruhové vztahy, možnost projektového dne
používá správně základní ekologické pojmy	- objasňuje základní ekologické vztahy	
posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí	- posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí	Dopady těžby na životní prostředí, živočichové a prostředí, možnost projektového dne
posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	- posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	Odpadové hospodářství a recyklace, možnost projektového dne
vyhodnotí bezpečnost ukládání odpadů a efektivitu využívání druhotných surovin v daném regionu	- vyhodnotí bezpečnost ukládání odpadů a efektivitu využívání druhotných surovin v daném regionu	Živočichové a prostředí, antropogenní vlivy na krajinu a organismy, možnost projektového dne

Biologie	2. ročník	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Problematika vztahů organismů a prostředí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		

Biologie	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
objasní principy základních způsobů rozmnožování a vývoj živočichů	- objasní principy základních způsobů rozmnožování a vývoj živočichů	Ontogeneze a fylogeneze živočichů, systém živočichů
charakterizuje hlavní taxonomické jednotky živočichů a jejich významné zástupce	- charakterizuje hlavní taxonomické jednotky živočichů a jejich významné zástupce	Morfologie a anatomie živočichů, systém a evoluce živočichů, živočichové a prostředí
popíše evoluci a adaptaci jednotlivých orgánových soustav	- popíše evoluci a adaptaci jednotlivých orgánových soustav	Morfologie a anatomie živočichů, systém a evoluce živočichů, živočichové a prostředí
pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné živočišné druhy a uvede jejich ekologické nároky	- pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné živočišné druhy a uvede jejich ekologické nároky	Systém živočichů, živočichové a prostředí, etologie živočichů
posoudí význam živočichů v přírodě a v různých odvětvích lidské činnosti	- posoudí význam živočichů v přírodě a v různých odvětvích lidské činnosti	Systém živočichů, živočichové a prostředí, etologie živočichů
charakterizuje pozitivní a negativní působení živočišných druhů na lidskou populaci	- charakterizuje pozitivní a negativní působení živočišných druhů na lidskou populaci	Systém živočichů, živočichové a prostředí, etologie živočichů
charakterizuje základní typy chování živočichů	- charakterizuje základní typy chování živočichů	Etologie živočichů, fyziologie živočichů, systém živočichů
zhodnotí problematiku ohrožených živočišných druhů a možnosti jejich ochrany	- zhodnotí problematiku ohrožených živočišných druhů a možnosti jejich ochrany	Systém živočichů, živočichové a prostředí, etologie živočichů

Biologie	3. ročník	
podle předloženého schématu popíše a vysvětlí evoluci člověka	- podle předloženého schématu popíše a vysvětlí evoluci člověka	Evoluce člověka, hominizace, sapientace, lidská plemena
využívá znalosti o orgánových soustavách pro pochopení vztahů mezi procesy probíhajícími v lidském těle	<ul style="list-style-type: none"> - využívá znalosti o orgánových soustavách pro pochopení vztahů mezi procesy probíhajícími v lidském těle - popíše kosti a svaly jako součást soustavy opěrné a pohybové - vysvětlí význam jednotlivých složek krve - popíše jednotlivé části oběhové soustavy a vysvětlí jejich funkci, popíše stavbu a činnost srdce - zhodnotí vliv rizikových civilizačních faktorů na onemocnění oběhové soustavy - zhodnotí význam jednotlivých částí mízní soustavy - popíše orgány dýchací soustavy - vysvětlí princip dýchání - vysvětlí negativní vliv kouření na zdraví člověka - popíše orgány trávicí soustavy - vysvětlí proces trávení - vysvětlí přímé souvislosti mezi stravovacími zvyklostmi a civilizačními chorobami - dle možností uplatňuje zásady zdravé výživy - je si vědom nebezpečí poruch příjmu potravy - popíše orgány vylučovací soustavy - vysvětlí funkci ledvin - zdůvodní význam pitného režimu - popíše stavbu a funkci kůže a kožních derivátů - vysvětlí rizika nadměrného slunění v souvislosti s výskytem rakoviny kůže - popíše endokrinní žlázy, vysvětlí vliv hormonů a poruchy jejich produkce - popíše stavbu a funkci nervové soustavy - popíše anatomii a fyziologii smyslových orgánů 	Orgánové soustavy člověka: pohybová soustava, tělní tekutiny, krev, oběhová soustava, mízní soustava, dýchací soustava, nemoci, prevence, trávicí soustava, metabolismus vylučovací soustava, onemocnění, prevence kožní soustava, kožní deriváty člověka, nemoci kůže, prevence, hormonální soustava, nervová soustava, smysly
charakterizuje individuální vývoj člověka a posoudí faktory ovlivňující jej v pozitivním a negativním směru	- charakterizuje individuální vývoj člověka a posoudí faktory ovlivňující jej v pozitivním i negativním směru	Ontogenetický vývoj člověka, rozmnožovací soustava, ontogeneze člověka,

Biologie	3. ročník	
využívá znalosti o orgánových soustavách pro pochopení vztahů mezi procesy probíhajícími v lidském těle	<ul style="list-style-type: none"> - popíše jednotlivé etapy lidské reprodukce - orientuje se v základních principech asistované reprodukce a v méně tradičních způsobech porodu - vyjádří vlastní postoj k otázce interrupcí - rozlišuje etapy postnatálního vývoje a uvede jejich rozdíly - využívá znalostí o orgánových soustavách pro pochopení procesů probíhajících ve vlastním těle - analyzuje nejčastější příčiny vzniku civilizačních chorob a možné způsoby ochrany před nimi - usiluje o pozitivní změny ve svém životě - v případě potřeby poskytne první pomoc 	reprodukce člověka, orgánové soustavy člověka - nemoci, prevence, choroby a jejich prevence v rámci jednotlivých soustav, základy první pomoci
projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu	- projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu	Civilizační choroby v rámci orgánových soustav, poruchy příjmu potravy,
zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování	- zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování	Choroby přenosné pohlavním stykem,
uvede důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činností pod jejich vlivem, sexuálně motivovanou kriminalitou, skrytými formami individuálního násilí a vyvozuje z nich osobní odpovědnost	- uvede důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činností pod jejich vlivem, sexuálně motivovanou kriminalitou, skrytými formami individuálního násilí a vyvozuje z nich osobní odpovědnost	HIV/AIDS, hepatitidy, psychotropní a návykové látky a jejich vliv na nervovou soustavu a lidské tělo - v rámci orgánových soustav
rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení	- rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení	Rizika v oblasti sexuálního a reprodukčního zdraví, promiskuita, předčasné ukončení těhotenství
podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech	- podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech	Hygiena pohlavního styku, hygiena v těhotenství; první pomoc - úrazy, náhlé zdravotní příhody; psychohygiena - předcházení stresům, zvládnání stresových situací, hledání pomoci
orientuje se ve své osobnosti, emocích a potřebách uplatňuje odpovědné a etické přístupy k sexualitě, rozhoduje se s vědomím možných důsledků	- orientuje se ve své osobnosti, emocích a potřebách - uplatňuje odpovědné a etické přístupy k sexualitě, rozhoduje se s vědomím možných důsledků	Péče o reprodukční zdraví - faktory ovlivňující plodnost, preventivní prohlídky, osvěta v oblasti návykových látek - nikotinu, alkoholu, drog a sexuálně přenosných chorob;

Biologie	3. ročník	
		modely vzájemného chování - partnerského a sexuálního života
orientuje se v problematice reprodukčního zdraví z hlediska odpovědnosti k budoucímu rodičovství	- orientuje se v problematice reprodukčního zdraví z hlediska odpovědnosti k budoucímu rodičovství	Rozmnožovací soustava, ontogenetický vývin člověka
zná práva každého jedince v oblasti sexuality a reprodukce	- zná práva každého jedince v oblasti sexuality a reprodukce	Rozmnožovací soustava, ontogenetický vývin člověka
analyzuje možnosti využití znalostí z oblasti genetiky v běžném životě	- využívá znalosti o genetických zákonitostech pro pochopení rozmanitosti organismů	Molekulární základy dědičnosti; dědičnost a proměnlivost - genetika a člověk, genetika populací
využívá znalosti o genetických zákonitostech pro pochopení rozmanitosti organismů	- analyzuje možnosti využití znalostí z oblasti genetiky v běžném životě	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Problematika vztahů organismů a prostředí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		

5.8 Geografie

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
1.5	2	2	0	5.5
Povinný	Povinný	Povinný		

Název předmětu	Geografie
Oblast	Člověk a příroda
Charakteristika předmětu	<p>Předmět geografie je vyučován v celé třídě jako samostatný předmět v 1. až 3. ročníku v intenzitě dvě hodiny týdně (v prvním ročníku 1 a půl hodiny). Navíc ve třetím ročníku mají žáci k dispozici dvě hodiny geografie týdně, jedná se o prohlubující a rozšiřující učivo v semináři. Výuka probíhá v učebnách, které jsou vybaveny moderními technologiemi. Mezipředmětové vztahy jsou aplikovány i na předměty z ostatních vzdělávacích oblastí – matematiku, informační a komunikační technologie, chemii, biologii a dějepis.</p> <p>Výchovné a vzdělávací strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • získávat a rozvíjet orientaci v geografickém prostředí, osvojovat si hlavní geografické objekty, jevy, pojmy a používat poznávací metody • získávat a rozvíjet dovednosti pracovat se zdroji geografických informací • respektovat přírodní hodnoty, lidské výtvořky a podporovat ochranu životního prostředí • rozvíjet trvalý zájem o poznávání vlastní země a regionů světa jako nedílné součásti životního způsobu moderního člověka • rozvíjet kritické myšlení a logické uvažování • aplikovat geografické poznatky v praktickém životě <p>Vzdělávací obsah předmětu geologie je integrován do předmětů geografie, chemie a biologie v 1. až 3. ročníku čtyřletého studijního oboru vyššího gymnázia. Očekávané výstupy a učivo jsou obsaženy v osnovách uvedených předmětů.</p> <p>Do předmětu geografie jsou zařazena témata:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Země jako geologické těleso, • zemské sféry, • geologická historie Země – období vývoje Země, změny polohy kontinentů, • magmatický proces, • zvětrávání a sedimentační proces, • metamorfní procesy, • deformace litosféry, • povrchové vody, • podzemní vody, • vznik a vývoj půd, • interakce mezi přírodou a společností – rekultivace a revitalizace krajiny

Název předmětu	Geografie
	<ul style="list-style-type: none"> • práce v terénu, geologická exkurze <p>Do předmětu chemie je zařazeno téma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • minerály – jejich vznik a ložiska, krystaly a jejich vnitřní stavba, fyzikální a chemické vlastnosti minerálů <p>Do předmětu biologie jsou zařazena témata:</p> <ul style="list-style-type: none"> • geologická historie Země – evoluce bioty a prostředí • interakce mezi přírodou a společností – přístupy environmentální geologie
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p>Metody výuky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frontální výuka s demonstračními pomůckami, obrazovým materiálem • skupinová práce (s využitím map, pracovních listů, odborné literatury, časopisů, internetu) • zeměpisné vycházky s pozorováním, odborné exkurze • geografické terénní vycházky, planetárium, muzeum • využití internetu, výukových programů • odborné exkurze
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Geografie • Geologie
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Biologie • Anglický jazyk • Německý jazyk • Chemie • Český jazyk a literatura • Fyzika • Základy společenských věd • Informační a komunikační technologie
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k vyhledávání a kombinování informací z různých informačních zdrojů, k využívání metod, při kterých docházejí k objevům, řešením a závěrům sami žáci, k argumentaci, k diskusi na dané téma, k obhajobě svých výroků, k odpovědím na otevřené otázky, k práci s chybou

Název předmětu	Geografie
	<p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> vedeme žáky k dodržování pravidel slušného chování, k pochopení práv a povinností v souvislosti s principem trvale udržitelného rozvoje, k tomu, aby brali ohled na druhé, k vytváření osobních představ o geografickém a životním prostředí <p>Kompetence k podnikavosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> učíme žáky, aby se dokázali rozhodnout k dalšímu studiu a profesnímu zaměření, zdůrazňujeme jejich vlastní iniciativu a tvořivost, podněcujeme je k tomu, aby byli schopni dokončit zahájené aktivity. <p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> vedeme žáky k vyhledávání, shromažďování, třídění, porovnávání informací, k používání odborné terminologie, k nalézání souvislostí mezi získanými poznatky a využití v praxi, k využívání vlastních zkušeností a poznatků z jiných předmětů prohlubujeme schopnost žáků vybírat a využívat z velkého množství informace podstatné, podněcujeme samostatnou práci, uplatnění vlastního názoru, směřujeme žáky k tomu, aby dovedli své vědomosti uplatnit i v praktickém životě <p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> vedeme žáky ke komunikaci mezi sebou navzájem, mezi učitelem a žákem, k dodržování předem stanovených pravidel vzájemné komunikace, k naslouchání a respektování názorů druhých, k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů, grafů a jiných forem záznamů v písemné i mluvené podobě <p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> vedeme žáky k využívání skupinového a inkluzivního vyučování, k utváření pocitu zodpovědnosti za svá jednání, k ochotě pomoci a o pomoc požádat, k spoluúčasti na vytváření kritérií hodnocení a k následnému hodnocení svých výsledků, k dodržování dohodnuté kvality, postupů, termínů, k občanské odpovědnosti za vytváření podmínek pro udržitelný rozvoj v lokálním a globálním měřítku
Způsob hodnocení žáků	<p>Hodnocení známkou 1-5, bez slovního hodnocení:</p> <ul style="list-style-type: none"> po každém tematickém celku ověření znalostí testem (za pololetí tři známky) jedno ústní orientační hodnocení výrazné ohodnocení za aktivní účast ve vyučovacím procesu

Geografie	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
používá s porozuměním vybranou geografickou, topografickou a kartografickou terminologii	- posoudí význam a postavení geografie v minulosti a v dnešní společnosti	Úvod do studia geografie: vývoj geografie, její postavení mezi vědami, členění geografie, geografie jako systém, objekt a předmět geografie, krajinná sféra
porovná postavení Země ve vesmíru a podstatné vlastnosti Země s ostatními tělesy sluneční soustavy	- porovná postavení Země ve vesmíru a podstatné vlastnosti Země s ostatními tělesy sluneční soustavy - na konkrétních příkladech vysvětlí důsledky pohybu Země - žák pracuje s časovými pásmy	Země jako vesmírné těleso: Vesmír, naše sluneční soustava – vznik, vývoj složení; Postavení Země ve vesmíru, tvar, pohyby a velikost Země, důsledky pohybu Země pro život lidí a organismů, střídání dne a noci, střídání ročních období, časová pásma, slapové jevy, kalendář
čte, interpretuje a sestavuje jednoduché grafy a tabulky, analyzuje a interpretuje číselné geografické údaje	- používá dostupné kartografické produkty a další geografické zdroje dat a informací v tištěné i elektronické podobě pro řešení geografických problémů	Kartografie: geografická kartografie a topografie – praktické aplikace s kartografickými produkty s mapami různých funkcí, s kartogramy; geografický a kartografický vyjadřovací jazyk – obecně používané pojmy, kartografické znaky, vysvětlivky, statistická data, ostatní informační, komunikační a dokumentační zdroje dat pro geografii; geografické informační a navigační systémy – geografický informační systém (GIS), dálkový průzkum Země (DPZ), praktické využití GIS, DPZ a satelitních navigačních přístrojů GPS (globální polohový systém); terénní geografická výuka, praxe a aplikace – geografické exkurze a terénní cvičení, praktická topografie, orientace, bezpečnost pohybu a pobytu v
orientuje se s pomocí map v krajině	- používá s porozuměním vybranou geografickou, topografickou a kartografickou terminologii	
používá dostupné kartografické produkty a další geografické zdroje dat a informací v tištěné i elektronické podobě pro řešení geografických problémů	- čte, interpretuje a sestavuje jednoduché grafy a tabulky, analyzuje a interpretuje číselné geografické údaje	
používá s porozuměním vybranou geografickou, topografickou a kartografickou terminologii	- vytváří a využívá vlastní mentální schémata a mentální mapy pro orientaci v konkrétním území	
vytváří a využívá vlastní mentální schémata a mentální mapy pro orientaci v konkrétním území	- lokalizuje a vzájemně porovnává objekty (systémy) a procesy v geografickém prostředí, rozlišuje v něm znaky společné a znaky odlišné - orientuje se s pomocí map v krajině	

Geografie	1. ročník	
		<p>terénu, postupy při pozorování, zobrazování a hodnocení přírodních a společenských prvků krajiny jejich interakce; Znázorňování Země na mapách: historie a současnost, kartografická zobrazení, topografie; práce s mapou; Mapa – druhy, obsah, měřítko, generalizace; Současné atlasy</p>
<p>rozliší složky a prvky fyzickogeografické sféry a rozpozná vztahy mezi nimi</p>	<p>- rozliší složky a prvky fyzickogeografické sféry a rozpozná vztahy mezi nimi, objasní mechanismy v ní probíhající a zákonitosti v rozmístění uvedených složek a prvků</p>	<p>Fyzickogeografická sféra – vzájemné vazby a souvislosti složek fyzickogeografické sféry, základní zákonitosti stavu a vývoje složek fyzickogeografické sféry; důsledky pro přírodní prostředí systém fyzickogeografické sféry na planetární a na regionální úrovni – objekty, jevy, procesy, zonalita, azonální jevy</p>
<p>analyzuje energetickou bilanci Země a příčiny vnitřních a vnějších geologických procesů</p>	<p>- porovná složení a strukturu jednotlivých zemských sfér a objasní jejich vzájemné vztahy</p>	<p>Složení pevného zemského tělesa – zemské jádro, zemský plášť a zemská kůra; zemský magnetismus; energetická bilance Země; vznik magmatu a jeho tuhnutí Země jako geologické těleso – základní geobiocykly geologická historie Země – geologická období vývoje Země; změny polohy kontinentu; Litosféra – Litosférické desky, (teorie a mechanismus deskové tektoniky); Pevniny a oceány; vývoj stavby pevnin a oceánu; členění zemské kůry – pevninská a oceánská, mechanické a chemické zvětrávání; Georeliéf; vlivy lidské činnosti na georeliéf – Vnitřní a vnější geomorfologické síly a jejich konkrétní projevy na zemském povrchu; tvary zemského povrchu, deformace litosféry, křehká a plastická deformace geologických objektu; zemětřesení a vulkanismus</p>
<p>analyzuje různé druhy poruch v litosféře</p>	<p>- analyzuje jednotlivé části pevného zemského tělesa z chemického a fyzikálního hlediska</p>	
<p>objasní mechanismy globální cirkulace atmosféry a její důsledky pro vytváření klimatických pásů</p>	<p>- analyzuje energetickou bilanci Země a příčiny vnitřních a vnějších geologických procesu</p>	
<p>porovná na příkladech mechanismy působení endogenních (včetně deskové tektoniky) a exogenních procesů a jejich vliv na utváření zemského povrchu a na život lidí</p>	<p>- porovná na příkladech mechanismy působení endogenních a exogenních procesu včetně deskové tektoniky a jejich vliv na utváření zemského povrchu a na život lidí</p>	
<p>porovná složení a strukturu jednotlivých zemských sfér a objasní jejich vzájemné vztahy</p>	<p>- analyzuje různé druhy poruch v litosféře</p>	
<p>objasní mechanismy globální cirkulace atmosféry a její důsledky pro vytváření klimatických pásů</p>	<p>- objasní mechanismy globální cirkulace atmosféry a její důsledky pro vytváření klimatických pásů</p>	<p>Atmosféra – jako složka zemského klimatického systému (složení, význam); všeobecný oběh atmosféry; pojmy – podnebí, počasí; podnebné pásy Země</p>
<p>objasní velký a malý oběh vody a rozliší jednotlivé složky hydrosféry a jejich funkci v krajině</p>	<p>- žák pracuje se synoptickou mapou</p>	

Geografie	1. ročník	
určí základní vlastnosti vzorku půdního profilu a navrhne využitelnost a způsob efektivního hospodaření s půdou v daném regionu		
zhodnotí využitelnost různých druhů vod a posoudí možné způsoby efektivního hospodaření s vodou v příslušném regionu		
hodnotí vodstvo a půdní obal Země jako základ života a zdroje rozvoje společnosti	- posoudí význam vody v krajině - objasní velký a malý oběh vody a rozliší jednotlivé složky hydrosféry a jejich funkci v krajině	Hydrosféra – vysvětlení pojmu, význam, rozložení vody na zemi; Oběh vody na Zemi, voda na pevnině a v oceánech a mořích;
objasní velký a malý oběh vody a rozliší jednotlivé složky hydrosféry a jejich funkci v krajině	- objasní základní charakteristiku vody v oceánech a na pevninách	pohyby mořské vody; kryosféra - povrchové vody – jejich rozložení na Zemi;
zhodnotí využitelnost různých druhů vod a posoudí možné způsoby efektivního hospodaření s vodou v příslušném regionu	- zhodnotí využitelnost různých druhů vod a navrhne možné způsoby efektivního hospodaření vodou v příslušném regionu - hodnotí vodstvo a půdní obal Země jako základ života a zdroje rozvoje společnosti	hydrogeologický cyklus; geologické působení vody podzemní vody – propustnost hornin; hydrogeologické systémy; ochrana podzemních vod, ledovce a jejich význam
hodnotí vodstvo a půdní obal Země jako základ života a zdroje rozvoje společnosti	- analyzuje význam jednotlivých půdních typů a druhů na zemědělskou činnost člověka	Pedosféra – význam půd pro život na Zemi, vznik a vývoj půd;
určí základní vlastnosti vzorku půdního profilu a navrhne využitelnost a způsob efektivního hospodaření s půdou v daném regionu	- charakterizuje mechanismy podílející se na tvorbě půdy - určí základní vlastnosti vzorku půdního profilu a navrhne využitelnost a způsob efektivního hospodaření s půdou v daném regionu	půdní typy a druhy; Zonálnost a azonálnost; rozmístění pedosféry; Vliv lidské činnosti na pedosféru
zhodnotí nerovnoměrné rozmístění, objem a distribuci světových surovinových a energetických zdrojů		
posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	- rozliší hlavní biomy světa - na příkladech vysvětlí rozdíly v pásmovitosti a zonalitě	Biosféra – organismy na Zemi a jejich životní prostředí;
posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí	- posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí	Geografická zonalita, šířková pásmovitost a výšková stupňovitost; Přírodní zóny Země; Antropogenní vliv na biosféru;
rozliší hlavní biomy světa	- posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	Práce v terénu a geologická exkurze
určí nerostné složení a rozpozná strukturu běžných magmatických, sedimentárních a metamorfovaných hornin	- vyhodnotí bezpečnost ukládání odpadu a efektivitu využívání druhotných surovin v daném regionu	
vyhodnotí bezpečnost ukládání odpadů a efektivitu využívání druhotných surovin v daném regionu	- zhodnotí některá rizika působení přírodních a společenských faktorů na životní prostředí v lokální,	

Geografie	1. ročník	
využívá geologickou mapu ČR k objasnění geologického vývoje regionů	regionální a globální úrovni - zhodnotí na příkladech různé krajiny jako systém pevninské části krajinné sféry se specifickými znaky, určitými složkami, strukturou, okolím a funkcemi	
zhodnotí na příkladech různé krajiny jako systém pevninské části krajinné sféry se specifickými znaky, určitými složkami, strukturou, okolím a funkcemi		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		

Geografie	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
analyzuje hlavní rasová, etnická, jazyková, náboženská, kulturní a politická specifika s ohledem na způsob života a životní úroveň v kulturních regionech světa	- analyzuje na konkrétních příkladech přírodní a kulturní (společenské) krajinné složky a prvky krajiny - rozliší složky a prvky socioekonomické sféry a rozpozná vztahy mezi nimi	Socioekonomická sféra: úvod, socioekonomická, sféra jako systém; Obyvatelstvo – základní geografické, demografické, etnické a hospodářské charakteristiky;
analyzuje na konkrétních příkladech přírodní a kulturní (společenské) krajinné složky a prvky krajiny	- zhodnotí na příkladech dynamiku vývoje obyvatelstva na Zemi, geografické, demografické a hospodářské aspekty působící na	kulturní a politické prostředí – struktura obyvatelstva (rasy, jazyky, národy a náboženství; základní charakteristiky);, státní zřízení, geopolitické procesy, hlavní světová ohniska napětí;
identifikuje obecné základní geografické znaky a funkce sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení	chování, pohyb, rozmístění a zaměstnanost obyvatelstva	Pohyb obyvatelstva: sídla a osídlení – sídelní, struktura a její vývoj, sídlo, obec, město, jejich funkce, venkovská a městská sídla;
zhodnotí na příkladech dynamiku vývoje obyvatelstva na Zemi, geografické, demografické a hospodářské	- posoudí aspekty působící na chování, pohyb, rozmístění a zaměstnanost obyvatelstva - analyzuje hlavní rasová, etnická, jazyková, náboženská,	Proces urbanizace a pseudourbanizace

Geografie	2. ročník	
aspekty působící na chování, pohyb, rozmístění a zaměstnanost obyvatelstva	kulturní a politická specifika s ohledem na způsob života a životní úroveň v kulturních regionech světa - identifikuje obecné základní geografické znaky sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení - posoudí a analyzuje problémy spojené s existencí lidstva a vytvoří vlastní budoucnost lidstva na Zemi	
lokalizuje na politické mapě světa hlavní aktuální geopolitické problémy a změny s přihlédnutím k historickému vývoji	- zhodnotí na příkladech světové hospodářství jako otevřený dynamický systém s určitými složkami, strukturou a funkcemi a zohlední faktory územního rozmístění hospodářských aktivit, vymezení jádrové a periferní oblasti světa	Světové hospodářství – hospodářská mapa světa, lokalizační faktory, sektorová a odvětvová struktura a její důsledky;
rozlišuje a porovnává státy světa a jejich mezinárodní integrační uskupení a organizace podle kritérií vzájemné podobnosti a odlišnosti	- zhodnotí nerovnoměrné rozmístění, objem a distribuci světových surovinových a energetických zdrojů	Odvětvová struktura světového hospodářství – charakteristika primární sféry – zemědělství, těžba, rybolov;
vyhledá na mapách hlavní světové oblasti cestovního ruchu, porovná jejich lokalizační faktory a potenciál	- vyhledá na mapách hlavní světové oblasti cestovního ruchu, porovná jejich lokalizační faktory a potenciál	Odvětvová struktura světového hospodářství – charakteristika sekundární (zpracovatelský průmysl);
zhodnotí na příkladech světové hospodářství jako otevřený dynamický systém s určitými složkami, strukturou a funkcemi a zohlední faktory územního rozmístění hospodářských aktivit, vymezení jádrové a periferní oblasti světa	- objasní význam nejdůležitějších odvětví světového hospodářství - posoudí další možný vývoj světového hospodářství - lokalizuje nejvyspělejší a nejméně vyspělé regiony světa	terciární sféry (služby, cestovní ruch, finanční sféra, doprava, mezinárodní obchod); kvartérní sféry (Věda a výzkum) - sociálněgeografické systémy, geografické aspekty bohatství a chudoby; globalizace; Integrační a dezintegrační tendence současného světa – s důrazem na EU; Globální problémy současného světa,
zhodnotí nerovnoměrné rozmístění, objem a distribuci světových surovinových a energetických zdrojů	- rozlišuje a porovnává státy světa a mezinárodní integrační uskupení a organizace podle kritérií vzájemné podobnosti a odlišnosti - lokalizuje na mapách hlavní sídelní a hospodářské jádrové a periferní oblasti světa, zdůvodní příčiny perifernosti v konkrétních regionech - zhodnotí význam globálních problémů pro současné lidstvo - analyzuje jednotlivé problémy a pokusí se nalézt řešení - objasní dopad globálních problémů na základě vlastní zkušenosti v mikroregionu (v místě svého bydliště a okolí) - lokalizuje na politické mapě světa hlavní aktuální	problematika globalizace; Charakteristika jednotlivých globálních problémů, kulturní a politické prostředí – struktura obyvatelstva, státní zřízení, geopolitické procesy, hlavní světová ohniska napětí; Politická geografie, politická mapa světa – její vývoj a současný stav

Geografie	2. ročník	
	geopolitické změny s přihlédnutím k historickému vývoji s důrazem na 20. století; posoudí změny ve vývoji na současný stav	
identifikuje obecné základní geografické znaky a funkce sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení využívá geologickou mapu ČR k objasnění geologického vývoje regionů	- identifikuje obecné základní geografické znaky sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení - posoudí územní vývoj ČR a vztah ČR k Evropě ve 20. století hlavně z hlediska ekonomického	Česká republika – hospodářské a politické postavení České republiky v Evropě a ve světě, charakteristiky obyvatelstva a sídel, transformační ekonomické procesy, struktura hospodářství, regiony, euroregiony
identifikuje obecné základní geografické znaky a funkce sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení	- zhodnotí hlavní rizika působení přírodních a společenských faktorů na životní prostředí ČR	Regionální geografie – Česká republika: 1) Úvod do problematiky studia České republiky: Postavení ČR v Evropě a ve světě; vztah k EU, Územní vývoj státu a jeho
lokalizuje na mapách hlavní rozvojová jádra a periferní oblasti České republiky, rozlišuje jejich specifika	- zhodnotí polohu, přírodní poměry a zdroje České republiky	znázornění na mapách, Geografická poloha a rozloha;
lokalizuje na mapách makroregiony světa, vymezí jejich hranice, zhodnotí jejich přírodní, kulturní, politické a hospodářské vlastnosti a jednotlivé makroregiony vzájemně porovná	- využívá geologickou mapu ČR k objasnění geologického vývoje regionu - posoudí význam jednotlivých složek FG pro Českou republiku	2) Fyzickogeografická složka ČR: a) georeliéf, b) geologická stavba, c) vodstvo, d) klima, e) půdy a lesy, f) biosféra, g) životní prostředí a chráněná území;
využívá geologickou mapu ČR k objasnění geologického vývoje regionů	- zhodnotí dynamiku vývoje a hlavní pozitiva a negativa obyvatelstva ČR	3) Socioekonomická složka ČR: a) Obyvatelstvo a sídla
zhodnotí některá rizika působení přírodních a společenských faktorů na životní prostředí v lokální, regionální a globální úrovni	- posoudí aspekty působící na chování, pohyb, rozmístění a zaměstnanost obyvatelstva ČR	- vývoj počtu obyvatel v minulosti a do budoucna, hustota osídlení, základní demografické ukazatele, migrace, náboženská a národnostní struktura, typy sídel, urbanizace, suburbanizace
zhodnotí polohu, přírodní poměry a zdroje České republiky		
lokalizuje na mapách hlavní rozvojová jádra a periferní oblasti České republiky, rozlišuje jejich specifika	- lokalizuje na mapách hlavní rozvojová jádra a periferní oblasti České republiky, rozlišuje jejich specifika	Hospodářství ČR: obecná charakteristika vývoje s důrazem na 20. století, jádrové a periferní oblasti ČR, zemědělství – živočišná a rostlinná výroba, rybolov, lesní hospodářství;
lokalizuje na mapách makroregiony světa, vymezí jejich hranice, zhodnotí jejich přírodní, kulturní, politické a hospodářské vlastnosti a jednotlivé makroregiony vzájemně porovná	- objasní význam jednotlivých složek hospodářství pro podmínky ČR - zhodnotí důležité aspekty vývoje českého hospodářství ve 20. století s ohledem na současný stav	těžební průmysl – nerostné bohatství ČR a jeho využití;
zhodnotí na příkladech světové hospodářství jako otevřený dynamický systém s určitými složkami, strukturou a funkcemi a zohlední faktory územního	- posoudí postavení ČR v současném ekonomickém světě s důrazem na postavení mezi státy EU	Průmysl ČR – základní charakteristika strojírenského, chemického, energetického, potravinářského a spotřebního průmyslu; Průmyslové zóny, zahraniční obchod ČR, doprava –

Geografie	2. ročník	
rozmístění hospodářských aktivit, vymezení jádrové a periferní oblasti světa		základní charakteristika silniční, železniční, vodní, letecké a potrubní dopravy, cestovní ruch ČR, kulturní sféra ČR – památky, školství, věda a výzkum ČR
rozlišuje na konkrétních územních příkladech mikroregionální, regionální, státní, makroregionální a globální geografickou dimenzi vytváří a využívá vlastní mentální schémata a mentální mapy pro orientaci v konkrétním území	- vytváří a využívá vlastní mentální (myšlenková) schémata a mentální (myšlenkové) mapy pro orientaci v konkrétním regionu - analyzuje význam jednotlivých regionů v rámci ČR - rozlišuje na konkrétních územních příkladech mikroregionální, regionální, státní, makroregionální a globální geografickou dimenzi	c) Regiony ČR: administrativní a správní členění ČR; Euroregiony; kraje ČR: a) Pražský, b) Středočeský, c) Plzeňský, d) Karlovarský, e) Ústecký kraj, f) Liberecký kraj, g) Královéhradecký, h) Pardubický, i) Vysočina, j) Olomoucký, k) Severomoravský kraj, l) Jihomoravský, m) Zlínský kraj
vymezení místní region (podle bydliště, školy) na mapě podle zvolených kritérií, zhodnotí přírodní, hospodářské a kulturní poměry mikroregionu a jeho vazby k vyšším územním celkům a regionům	- vymezení místní region - Budějovicko - na mapě podle zvolených kritérií - zhodnotí přírodní, hospodářské a kulturní poměry mikroregionu a jeho vazby k vyšším územním celkům a regionům	Místní region – možnosti rozvoje mikroregionu, strategické a územní plánování; Jihočeský kraj – základní fyzickogeografická a socioekonomická charakteristika; mikroregion Budějovicko
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Vzdělávání v Evropě a ve světě		

Geografie	2. ročník	
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Problematika vztahů organismů a prostředí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		

Geografie	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
identifikuje obecné základní geografické znaky a funkce sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení	- rozlišuje na konkrétních územních příkladech mikroregionální, regionální, státní, makroregionální a globální geografickou dimenzi - lokalizuje na mapách makroregiony světa, vymezí jejich hranice, zhodnotí jejich přírodní, kulturní, politické a hospodářské poměry a jednotlivé makroregiony vzájemně porovná - na příkladech posoudí problematiku spojenou s daným regionem - na konkrétních příkladech vysvětlí současné sociogeografické rozdíly mezi vybranými regiony světa - vytváří a využívá vlastní mentální (myšlenková) schémata a mentální (myšlenkové) mapy pro orientaci v konkrétním území - zhodnotí hlavní rizika současného vývoje jednotlivých regionů světa - posoudí dynamiku vývoje jednotlivých regionů světa - lokalizuje na mapách hlavní sídelní a hospodářské	Makroregiony světa – jádra, periferie, modelový region modelové problémy s důrazem na Evropu a EU; Regionální geografie – Evropa – vymezení kontinentu, základní charakteristiky, postavení Evropy v minulosti, v současnosti a možný výhled do budoucnosti – s důrazem na evropskou integraci - vývoj evropské integrace – EU (EHS, ES), EFTA, CEFTA, RVHP, NATO ** Varšavská smlouva; Základní fyzickogeografická charakteristika evropského kontinentu; Základní socioekonomická charakteristika evropského kontinentu s důrazem na současné problémy; Charakteristika regionu Evropy – společné a rozdílné znaky, význam; 1) Západní Evropa – VB, Irsko, Francie, Německo, Benelux, Monako, Andorra; 2) Severní Evropa – Švédsko, Norsko, Dánsko, Finsko, Island; 3) Střední Evropa: a) Alpské země – Rakousko,
zhodnotí nerovnoměrné rozmístění, objem a distribuci světových surovinových a energetických zdrojů		

Geografie	3. ročník	
	<p>jádrové a periferní oblasti jednotlivých kontinentů, zdůvodní příčiny perifernosti v konkrétních regionech</p>	<p>Švýcarsko, Lichtenštejnsko, b) Polsko, Maďarsko, Slovensko; 4) Jižní Evropa: a) Pyrenejský poloostrov – Španělsko, Portugalsko, Gibraltar, b) Itálie, San Marino, Vatikán, Malta, Řecko, Kypr; 5) JV Evropa: a) Bývalá Jugoslávie - Srbsko a Černá Hora, Slovinsko, Chorvatsko, Bosna a Hercegovina, Makedonie; b) Albánie, Bulharsko, Rumunsko; 6) Východní Evropa: a) Pobaltí (Estonsko, Lotyšsko, Litva); b) Bělorusko, Ukrajina, Moldávie; Regionální geografie – Ruská federace: postavení Ruska ve 20. století a dnes ve světě; základní fyzickogeografická a socioekonomická charakteristika, Problémy současného Ruska</p>
<p>identifikuje obecné základní geografické znaky a funkce sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení</p>	<p>- rozlišuje na konkrétních územních příkladech mikroregionální, regionální, státní, makroregionální a globální geografickou dimenzi - lokalizuje na mapách makroregiony světa, vymeze jejich hranice, zhodnotí jejich přírodní, kulturní, politické a hospodářské poměry a jednotlivé makroregiony vzájemně porovná - na příkladech posoudí problematiku spojenou s daným regionem</p>	<p>Regionální geografie – Asie – vymezení kontinentu, základní charakteristiky, postavení Asie ve světě; Charakteristika regionu Asie – vymezení a základní charakter; 1) Východní Asie – modelové země – Čína a Japonsko; 2) JV Asie - a) pevninská část – modelová země Thajsko, b) ostrovní část – modelová země Indonésie; 3) Jižní Asie – modelová země – Indie; 4) Střední Asie – modelová země – Kazachstán; 5) Zakavkazsko – etnická a konfesní problematika Arménie, Gruzie a Ázerbájdžánu; 6) Západní Asie – modelová země Turecko; 7) Jihozápadní Asie – modelová země Saudská Arábie, Izrael Charakteristika regionu Afriky – vymezení a základní charakter; Regionální geografie – Austrálie a Oceánie – vymezení kontinentu, základní charakteristiky, postavení ve světě;</p>

Geografie	3. ročník	
		<p>Polární oblasti – Antarktida a Arktida; Regionální geografie – Světový oceán; Vymezení, základní charakteristiky, hospodářské využití oceánu, námořní právo, problematika znečištění; Regionální geografie – Amerika – vymezení kontinentu, základní charakteristiky, postavení ve světě; Charakteristika regionu Ameriky – vymezení a základní charakter</p>
<p>používá s porozuměním vybranou geografickou, topografickou a kartografickou terminologii</p>	<p>- aplikuje své znalosti a dovednosti z průběhu tří let studia geografie a geologie v praxi, tzn. ve fyzicko a socioekonomickém prostředí</p>	<p>Práce v terénu a geologická exkurze; geografická kartografie a topografie – praktické aplikace s kartografickými produkty;</p>
<p>vytváří a využívá vlastní mentální schémata a mentální mapy pro orientaci v konkrétním území</p>	<p>- využívá základní kartografické znalosti (určování výškového profilu), jazykové a stylistické dovednosti, teoretické a praktické znalosti cizího jazyka, poslech výkladu v cizím jazyce, konverzační schopnosti) - využívá získané znalosti a dovednosti v rámci mezipředmětových vztahů (dějepis, základy společenských věd, anglický a německý jazyk, český jazyk, biologie, informační a výpočetní technika) - vnímá a hodnotí jednotlivé geologické a geomorfologické jevy během cesty a jednotlivých zastávek (vodopády, projevy alpského vrásnění, sesuvy, ledovcová jezera, ledovcová údolí) - posuzuje interakci člověka a přírody, antropogenní zásahy do krajiny (zemědělská krajina, vodní díla, dopravní infrastruktura, rozsah a úroveň cestovního ruchu)</p>	<p>praxe a aplikace – geografické exkurze a terénní cvičení, praktická topografie, orientace, bezpečnost pohybu a pobytu v terénu, postupy při pozorování, zobrazování a hodnocení krajiny; vznik magmatu a jeho tuhnutí; krystalizace minerálu z magmatu zvětrávání a sedimentační proces – mechanické a chemické zvětrávání, srážení, sedimentace; metamorfnní procesy – jejich typy; kontaktní a regionální metamorfóza; mechanické a chemické zvětrávání; křehká a plastická deformace geologických objektu; povrchové vody – jejich rozložení na Zemi; hydrologické systémy; ochrana podzemních vod; interakce mezi přírodou a společností – přístupy environmentální geologie, rekultivace a revitalizace krajiny</p>
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
<p>VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy</p>		
<p>MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů</p>		

Geografie	3. ročník
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí	
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Vzdělávání v Evropě a ve světě	
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě	
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí	
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce	

5.9 Základy společenských věd

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
1.5	2	2	2	7.5
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Základy společenských věd
Oblast	Člověk a společnost
Charakteristika předmětu	<p>Předmět základy společenských věd v rámci vzdělávací oblasti Člověk a společnost rozvíjí poznatky žáků získané v základním vzdělávání a zasazuje je do širšího myšlenkového systému. Součástí předmětu jsou i zcela nové obsahové prvky, jejichž pochopení je podmíněné rozvinutější myšlenkovou činností a praktickou zkušeností žáka gymnázia.</p> <p>Žáci se učí kriticky reflektovat společenskou skutečnost, posuzovat různé přístupy k řešení problémů každodenní praxe a aplikovat poznatky do současnosti. Rozvíjeny jsou důležité myšlenkové operace, praktické dovednosti a vědomí vlastní identity žáka. Předmět se snaží posilovat respekt k základním principům demokracie a připravuje žáky na odpovědný občanský život v demokratické společnosti v souladu s principy udržitelného rozvoje.</p> <p>Vzdělávání v daném předmětu vede k rozvíjení všech klíčových kompetencí, jak jsou formulovány v Rámcovém vzdělávacím plánu pro gymnázia (VÚP, Praha 2007).</p>

Název předmětu	Základy společenských věd
	<p>Předmět základy společenských věd se vyučuje v prvním až čtvrtém ročníku čtyřletého gymnázia a v pátém až osmém ročníku gymnázia osmiletého v časové dotaci dvou vyučovacích hodin týdně. Výuka probíhá v nedělených kmenových třídách školy.</p> <p>Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami: Práce v hodinách probíhá s ohledem na individuální rozvoj všech žáků, ale též s ohledem na rozvoj sociální inteligence a schopnosti empatie. K žákům se specifickými poruchami učení a chování a k žákům výrazně nadaným se snaží učitel přistupovat vždy individuálně dle povahy osobnosti žáka, avšak se smyslem pro spravedlnost v úkolování i v hodnocení.</p> <p>Výchovně vzdělávací strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozvoj vlastního úsudku, komunikačních dovedností a spolupráce • podněcování žáka k tvořivému myšlení, poznatky nejsou žákům předkládány v hotové podobě, ale jako podněty k vlastní interpretaci smyslu • uplatňujeme mezipředmětové vztahy pro vědomí souvislostí a dbáme na praktické aspekty probíraného učiva, usilujeme o vytvoření atmosféry přátelství, o kooperativní učení, ale vedeme žáky též k osobní odpovědnosti za výsledky své práce
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<p>Metody a formy práce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frontální i skupinové vyučování • individuální přístup k osobnosti žáka • formy her • zapojení co nejvíce žáků do problémů • oživení výuky projektovými programy, odbornými exkurzemi
<p>Integrace předmětů</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Občanský a společenskovědní základ • Člověk a svět práce • Výchova ke zdraví
<p>Mezipředmětové vztahy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Biologie • Český jazyk a literatura • Anglický jazyk • Německý jazyk • Geografie

Název předmětu	Základy společenských věd
	<ul style="list-style-type: none"> • Společenskovední seminář • Seminář z geografie • Seminář z dějepisu • Seminář z biologie • Seminář z estetické výchovy • Dějepis • Hudební výchova • Výtvarná výchova • Informační a komunikační technologie
<p>Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</p>	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učitelé žáky vedou k vytváření hypotéz, k navrhování postupných kroků a ke zvažování využití různých postupů při řešení problému nebo ověřování hypotézy. Předmět formuje žáky k uplatňování vhodné metody při řešení problémů a k využití dříve získaných vědomostí a dovedností • Dále předmět vede ke schopnostem kriticky interpretovat získané poznatky a zjištění a ověřovat je. Pro svá tvrzení jsou žáci vedeni k nalézání argumentů a důkazů, k formulaci a obhajobě podložených závěrů <p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žáci jsou formováni tak, aby rozumně zvažovali vztahy mezi svými zájmy osobními, zájmy širší skupiny, do níž patří, a zájmy veřejnými, aby se rozhodovali a jednali vyváženě o chodu společnosti a civilizace, aby se dále rozhodovali tak, aby vždy respektovali různorodost hodnot, názorů, postojů a schopností ostatních lidí • Žák by měl být směřován k tomu, aby rozšiřoval své poznání a chápání kulturních a duchovních hodnot, spoluvytvářel je a chránil, promýšlel souvislosti mezi svými právy, povinnostmi a zodpovědností k plnění svých povinností a hájil svá práva i práva jiných • Předmět se snaží vyvolat v žácích zájem o veřejný život a snahu jednat k obecnému prospěchu podle nejlepšího svědomí <p>Kompetence k podnikavosti:</p>

Název předmětu	Základy společenských věd
	<ul style="list-style-type: none"> • Formuje se snaha žáka uplatňovat proaktivní přístup, vlastní iniciativu a tvořivost, usilovat o dosažení stanovených cílů, průběžně evidovat a kriticky hodnotit dosažené výsledky, korigovat další činnost s ohledem na stanovený cíl, dokončovat zahájené aktivity a kriticky hodnotit rizika související s rozhodováním v reálných životních situacích <p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žák dokáže efektivně využívat různé strategie učení k získání a zpracování poznatků a informací, dokáže rozvíjet účinné postupy ve svém učení, reflektovat proces vlastního učení a myšlení a kriticky přistupovat ke zdrojům informací <p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žák s ohledem na situaci a účastníky komunikace efektivně využívá dostupné prostředky komunikace, verbální i neverbální, včetně symbolických a grafických vyjádření informací různého typu, používá s porozuměním odborný jazyk a symbolická a grafická vyjádření informací různého typu, efektivně využívá moderní informační technologie, prezentuje vhodným způsobem svou práci i sám sebe, správně interpretuje přijímaná sdělení a věcně argumentuje i v nejasných nebo sporných komunikačních situacích <p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tato kompetence je naplněna vedením ke schopnosti sebereflexe, ke stanovení si cílů a priorit s ohledem na osobní schopnosti, zájmovou orientaci i životní podmínky, k odhadování důsledků vlastního jednání a chování v nejrůznějších situacích a ke korigování svého jednání a chování • Žák je veden k tomu, aby aktivně spolupracoval při stanovování a dosahování společných cílů, v neposlední řadě též k tomu, aby se rozhodoval na základě vlastního úsudku a odolával společenským i mediálním tlakům
Způsob hodnocení žáků	<p>V občanském a společenskovědním základu je uplatněno klasické pětistupňové pololetní hodnocení, které se shoduje s kritérii hodnocení všech vyučovacích předmětů školy.</p> <p>Průběžně může klasifikace též probíhat různorodou doplňující formou (např. slovní, procentuální či číselnou).</p> <p>Hodnoceny jsou písemné práce, samostatné aktivity v rámci projektů i odpovědi na ústní otázky učitele. Učitel je povinen ohodnotit každého žáka nejméně třikrát v průběhu daného pololetí tak, aby žák mohl reflektovat stupeň svých vědomostí a dovedností.</p>

Název předmětu	Základy společenských věd
	Doporučujeme individuální pohovor s každým žákem. Náplň pohovoru by měla být kromě dovednostních a vědomostních výsledků též analýza výkonů žáka, jeho schopnosti kooperace a reflexe celkového vztahu k předmětu.

Základy společenských věd	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
objasní, proč a jak se lidé odlišují ve svých projevech chování, uvede příklady faktorů, které ovlivňují prožívání, chování a činnost člověka	- dokáže definovat předmět zájmu psychologie, klasifikovat psychologické disciplíny a popsat vývoj psychologických škol	Náplň oboru psychologie. Psychologie jako společenská věda - klasifikace psychologických disciplín, teoretická a aplikovaná psychologie, stručné dějiny psychologických škol Obecná psychologie Vývojová psychologie Psychologie osobnosti
porovná osobnost v jednotlivých vývojových fázích života, vymezení, co každá etapa přináší do lidského života nového a jaké životní úkoly před člověka staví		
vyloží, jak člověk vnímá, prožívá a poznává skutečnost, sebe i druhé lidi a co může jeho vnímání a poznávání ovlivňovat		
porovnává různé metody učení a vyhodnocuje jejich účinnost pro své studium s ohledem na vlastní psychické předpoklady, uplatňuje zásady duševní hygieny při práci a učení	- porovnává různé metody učení a vyhodnocuje jejich účinnost pro své studium s ohledem na vlastní psychické předpoklady - uplatňuje zásady duševní hygieny při práci a učení	Sociální učení Psychoterapie a psychohygiena
využívá získané poznatky při sebepoznávání, poznávání druhých lidí, volbě profesní orientace	- využívá získané poznatky při sebepoznávání, poznávání druhých lidí, volbě profesní orientace	Sociální psychologie
na příkladech ilustruje vhodné způsoby vyrovnávání se s náročnými životními situacemi	- na příkladech ilustruje vhodné způsoby vyrovnávání se s náročnými životními situacemi	Psychoterapie a psychohygiena
objasní, jaký význam má sociální kontrola ve skupině a ve větších sociálních celcích	- respektuje kulturní odlišnosti a rozdíly v projevu příslušníků různých sociálních skupin, na příkladech	

Základy společenských věd	1. ročník	
respektuje kulturní odlišnosti a rozdíly v projevu příslušníků různých sociálních skupin, na příkladech doloží, k jakým důsledkům mohou vést předsudky	doloží, k jakým důsledkům mohou vést předsudky - objasní, jaký význam má sociální kontrola ve skupině a ve větších sociálních celcích	Sociální psychologie - sociální komunikace Člověk v sociálních vztazích. Sociální struktura Socializace a sociální kontrola. Sociální útvary
reflektuje význam práce pro psychické zdraví člověka, vytvoří si vyvážený pracovní rozvrh s ohledem na své osobní vztahy	- reflektuje význam práce pro psychické zdraví člověka, vytvoří si vyvážený pracovní rozvrh s ohledem na své osobní vztahy	Psychoterapie a psychohygiena
rozpozná běžné cenové triky (cena bez DPH aj.) a klamavé nabídky	- rozpozná běžné cenové triky (cena bez DPH aj.) a klamavé nabídky	Psychologie reklamy. Reklamní triky
analyzuje skrytý obsah reklamy, kriticky posuzuje podíl marketingu na úspěchu výrobku na trhu	- analyzuje skrytý obsah reklamy, kriticky posuzuje podíl marketingu na úspěchu výrobku na trhu	Psychologie reklamy. Reklamní triky
posoudí úlohu sociálních změn v individuálním i společenském vývoji, rozlišuje změny konstruktivní a destruktivní	- posoudí úlohu sociálních změn v individuálním i společenském vývoji, rozlišuje změny konstruktivní a destruktivní	Sociální dynamika. Kultura a její vývoj.
objasní podstatu některých sociálních problémů současnosti a popíše možné dopady sociálně-patologického chování na jedince a společnost	- objasní podstatu některých sociálních problémů současnosti a popíše možné dopady sociálně-patologického chování na jedince a společnost	Současná společnost. Sociální patologie
uplatňuje společensky vhodné způsoby komunikace ve formálních i neformálních vztazích, případné neshody či konflikty s druhými lidmi řeší konstruktivním způsobem	- uplatňuje společensky vhodné způsoby komunikace ve formálních i neformálních vztazích, případné neshody i konflikty s druhými lidmi řeší konstruktivním způsobem	Co je sociologie? Vývoj sociologického myšlení
objasní podstatu některých sociálních problémů současnosti a popíše možné dopady sociálně-patologického chování na jedince a společnost	- dokáže rozlišit různé teorie legitimacy sociální nerovnosti	Sociální nerovnost
posoudí hodnoty, které mladým lidem usnadňují vstup do samostatného života, partnerských vztahů, manželství a rodičovství, a usiluje ve svém životě o jejich naplnění	- orientuje se v základech metodiky a forem sociologického výzkumu	Praktická sociologie
projevuje etické a morální postoje k ochraně matky a dítěte		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Vzdělávání v Evropě a ve světě		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		

Základy společenských věd	1. ročník
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce	
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy	
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce	
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti	

Základy společenských věd	2. ročník
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální
RVP výstupy	ŠVP výstupy
uvede příklady činnosti některých významných mezinárodních organizací a vysvětlí, jaký vliv má jejich činnost na chod světového společenství, zhodnotí význam zapojení ČR	- uvede příklady činnosti některých významných mezinárodních organizací a vysvětlí, jaký vliv má jejich činnost na chod světového společenství, zhodnotí význam zapojení ČR
uvede příklady institucí, na něž se může obrátit v případě problémů při pobytu v zahraničí	- uvede příklady institucí, na něž se může obrátit v případě problémů při pobytu v zahraničí
posoudí projevy globalizace, uvede příklady globálních problémů současnosti, analyzuje jejich příčiny a domýšlí jejich možné důsledky	- posoudí projevy globalizace, uvede příklady globálních problémů současnosti, analyzuje jejich příčiny a domýšlí jejich možné důsledky
prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel	
	Učivo
	Česká republika a mezinárodní organizace
	Mezinárodní právo. Lidská práva
	Globalizace. Globální problémy

Základy společenských věd	2. ročník	
objasní, v čem spočívá odlišnost mezi morálními a právními normami, odůvodní účel sankcí při porušení právní normy	- objasní, v čem spočívá odlišnost mezi morálními a právními normami, odůvodní účel sankcí při porušení právní normy	Právo a morálka
uvede, které státní orgány vydávají právní předpisy i jak a kde je uveřejňují	- uvede, které státní orgány vydávají právní předpisy i jak a kde je uveřejňují	Legislativa. Descendenční právní teorie
rozlišuje fyzickou a právnickou osobu, uvede jejich příklady	- rozlišuje fyzickou a právnickou osobu, uvede jejich příklady	Právní vztah. Účastníci právních vztahů
vymezí podmínky vzniku a zániku důležitých právních vztahů (vlastnictví, pracovní poměr, manželství) i práva a povinnosti účastníků těchto právních vztahů	- vymezí podmínky vzniku a zániku důležitých právních vztahů (vlastnictví, pracovní poměr, manželství) i práva a povinnosti účastníků těchto právních vztahů	Občanské, pracovní a rodinné právo
na příkladu ukáže možné důsledky neznalosti smlouvy včetně jejich všeobecných podmínek	- na příkladu ukáže možné důsledky neznalosti smlouvy, včetně jejich všeobecných podmínek	Občanské a trestní soudní řízení
rozlišuje trestný čin a přestupek, vymezí podmínky trestní postižitelnosti občanů a uvede příklady postihů trestné činnosti	- rozlišuje trestný čin a přestupek, vymezí podmínky trestní postižitelnosti občanů a uvede příklady postihů trestné činnosti	Trestní právo
rozlišuje náplň činnosti základních orgánů právní ochrany, uvede příklady právních problémů, s nimiž se na ně mohou občané obracet	- rozlišuje náplň činnosti základních orgánů právní ochrany, uvede příklady právních problémů, s nimiž se na ně mohou občané obracet	Orgány právní ochrany
ve svém jednání respektuje platné právní normy	- ve svém jednání respektuje platné právní normy	Systém práva v České republice
rozlišuje a porovnává historické i současné typy států (forem vlády)	- rozlišuje a porovnává historické i současné typy států (forem vlády)	Stát. Státní formy a druhy států
vymezí, jakou funkci plní ve státě ústava a které oblasti života upravuje	- vymezí, jakou funkci plní ve státě ústava a které oblasti života upravuje	Ústava. Descendenční právní teorie
objasní, proč je státní moc v ČR rozdělena na tři nezávislé složky, rozlišuje a porovnává funkce a úkoly orgánů státní moci ČR	- objasní, proč je státní moc v ČR rozdělena na tři nezávislé složky, rozlišuje a porovnává funkce a úkoly orgánů státní moci ČR	Rozdělení státní moci
vyloží podstatu demokracie, odliší ji od nedemokratických forem řízení sociálních skupin a státu, porovná postavení občana v demokratickém a totalitním státě	- vyloží podstatu demokracie, odliší ji od nedemokratických forem řízení sociálních skupin a státu, porovná postavení občana v demokratickém a totalitním státě	Demokracie a totalitní systémy

Základy společenských věd	2. ročník	
objasní podstatu a význam politického pluralismu pro život ve státě, uvede příklady politického extremismu a objasní, v čem spočívá nebezpečí ideologií	- objasní podstatu a význam politického pluralismu pro život ve státě, uvede příklady politického extremismu a objasní, v čem spočívá nebezpečí ideologií	Politologie. Politické strany. Ideologie
rozlišuje složky politického spektra, porovnává přístupy vybraných politických seskupení k řešení různých otázek a problémů každodenního života občanů	- rozlišuje složky politického spektra, porovnává přístupy vybraných politických seskupení k řešení různých otázek a problémů každodenního života občanů	Politologie. Politické spektrum
uvede příklady projevů korupce, analyzuje její příčiny a domýšlí její možné důsledky	- uvede příklady, jak může občan ovlivňovat společenské dění v obci a ve státě a jakým způsobem může přispívat k řešení záležitostí týkajících se veřejného zájmu - uvede okruhy problémů, s nimiž se může občan obracet na jednotlivé státní instituce, zvládá komunikaci ve styku s úřady - uvede příklady projevů korupce, analyzuje její příčiny a domýšlí její možné důsledky	Aktivní občan
vyloží podstatu komunálních a parlamentních voleb, na příkladech ilustruje možné formy aktivní participace občanů v životě obce či širších společenstvích	- vyloží podstatu komunálních a parlamentních voleb, na příkladech ilustruje možné formy aktivní participace občanů v životě obce či širších společenstvích	Volby. Volební systémy. Pasivní a aktivní volební právo
obhájí svá lidská práva, respektuje lidská práva druhých lidí a uvážlivě vystupuje proti jejich porušování	- obhájí svá lidská práva, respektuje lidská práva druhých lidí a uvážlivě vystupuje proti jejich porušování	Lidská práva
rozlišuje a porovnává historické i současné typy států (forem vlády)	- orientuje se v základech státoprávní teorie	Základy státoprávní teorie - pojem a vznik státu
na příkladu vysvětlí, jak uplatňovat práva spotřebitele (při nákupu zboží a služeb, včetně produktů finančního trhu)	- na příkladu vysvětlí, jak uplatňovat práva spotřebitele (při nákupu zboží a služeb, včetně produktů finančního trhu)	Občanské právo
chová se poučeně a adekvátně situaci v případě pracovního úrazu	- uvede postup, jak uzavřít pracovní smlouvu a podat výpověď	Pracovní právo: pracovní smlouva, práva a povinnosti, odbory, pracovní kázeň
objasní funkci odborů	- uvede svá pracovní práva a vyžaduje jejich respektování od ostatních, respektuje své pracovní povinnosti	
uvede postup, jak uzavřít pracovní smlouvu a podat výpověď		

Základy společenských věd	2. ročník	
uvede svá pracovní práva a vyžaduje jejich respektování od ostatních, respektuje své pracovní povinnosti	- objasní funkci odborů - volí bezpečné pracovní postupy šetrné k životnímu prostředí, používá adekvátní pracovní pomůcky	
volí bezpečné pracovní postupy šetrné k životnímu prostředí, používá adekvátní pracovní pomůcky	- chová se poučeně a adekvátně situaci v případě pracovního úrazu	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Vzdělávání v Evropě a ve světě		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		

Základy společenských věd	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
objasní důvody evropské integrace, posoudí její význam pro vývoj Evropy	- objasní důvody evropské integrace, posoudí její význam pro vývoj Evropy	Evropská integrace

Základy společenských věd	3. ročník	
rozlišuje funkce orgánů EU a uvede příklady jejich činnosti	- rozlišuje funkce orgánů EU a uvede příklady jejich činnosti	Evropská unie
posoudí vliv začlenění státu do Evropské unie na každodenní život občanů, uvede příklady, jak mohou fyzické a právnické osoby v rámci EU uplatňovat svá práva	- posoudí vliv začlenění státu do Evropské unie na každodenní život občanů, uvede příklady, jak mohou fyzické a právnické osoby v rámci EU uplatňovat svá práva	Evropské právo
uvede příklady činnosti některých významných mezinárodních organizací a vysvětlí, jaký vliv má jejich činnost na chod světového společenství, zhodnotí význam zapojení ČR	- uvede příklady činnosti některých významných mezinárodních organizací a vysvětlí, jaký vliv má jejich činnost na chod světového společenství, zhodnotí význam zapojení ČR	Česká republika a mezinárodní organizace
uvede příklady institucí, na něž se může obrátit v případě problémů při pobytu v zahraničí	- uvede příklady institucí, na něž se může obrátit v případě problémů při pobytu v zahraničí	Mezinárodní právo. Lidská práva
posoudí projevy globalizace, uvede příklady globálních problémů současnosti, analyzuje jejich příčiny a domýšlí jejich možné důsledky	- posoudí projevy globalizace, uvede příklady globálních problémů současnosti, analyzuje jejich příčiny a domýšlí jejich možné důsledky	Globalizace. Globální problémy
rozlišuje významné náboženské systémy, identifikuje projevy náboženské a jiné nesnášenlivosti a rozezná projevy sektářského myšlení		
objasní, v čem spočívá odlišnost mezi morálními a právními normami, odůvodní účel sankcí při porušení právní normy	- objasní, v čem spočívá odlišnost mezi morálními a právními normami, odůvodní účel sankcí při porušení právní normy	Právo a morálka
uvede, které státní orgány vydávají právní předpisy i jak a kde je uveřejňují	- uvede, které státní orgány vydávají právní předpisy i jak a kde je uveřejňují	Legislativa. Descendenční právní teorie
rozlišuje fyzickou a právnickou osobu, uvede jejich příklady	- rozlišuje fyzickou a právnickou osobu, uvede jejich příklady	Právní vztah. Účastníci právních vztahů
vymezí podmínky vzniku a zániku důležitých právních vztahů (vlastnictví, pracovní poměr, manželství) i práva a povinnosti účastníků těchto právních vztahů	- vymezí podmínky vzniku a zániku důležitých právních vztahů (vlastnictví, pracovní poměr, manželství) i práva a povinnosti účastníků těchto právních vztahů	Občanské, pracovní a rodinné právo
na příkladu ukáže možné důsledky neznalosti smlouvy včetně jejích všeobecných podmínek	- na příkladu ukáže možné důsledky neznalosti smlouvy, včetně jejích všeobecných podmínek	Občanské, pracovní a rodinné právo
rozeznává, jaké případy se řeší v občanském soudním řízení a jaké v trestním řízení	- rozeznává, jaké případy se řeší v občanském soudním řízení a jaké v trestním řízení	Občanské a trestní soudní řízení

Základy společenských věd	3. ročník	
rozlišuje trestný čin a přestupek, vymezí podmínky trestní postizitelnosti občanů a uvede příklady postihů trestné činnosti	- rozlišuje trestný čin a přestupek, vymezí podmínky trestní postizitelnosti občanů a uvede příklady postihů trestné činnosti	Trestní právo
rozlišuje náplň činnosti základních orgánů právní ochrany, uvede příklady právních problémů, s nimiž se na ně mohou občané obracet	- rozlišuje náplň činnosti základních orgánů právní ochrany, uvede příklady právních problémů, s nimiž se na ně mohou občané obracet	Orgány právní ochrany
ve svém jednání respektuje platné právní normy	- ve svém jednání respektuje platné právní normy	Systém práva v České republice
rozlišuje a porovnává historické i současné typy států (forem vlády)	- rozlišuje a porovnává historické i současné typy států (forem vlády)	Stát. Státní formy a druhy států
vymezí, jakou funkci plní ve státě ústava a které oblasti života upravuje	- vymezí, jakou funkci plní ve státě ústava a které oblasti života upravuje	Ústava. Descendenční právní teorie
objasní, proč je státní moc v ČR rozdělena na tři nezávislé složky, rozlišuje a porovnává funkce a úkoly orgánů státní moci ČR	- objasní, proč je státní moc v ČR rozdělena na tři nezávislé složky, rozlišuje a porovnává funkce a úkoly orgánů státní moci ČR	Rozdělení státní moci
vyloží podstatu demokracie, odliší ji od nedemokratických forem řízení sociálních skupin a státu, porovná postavení občana v demokratickém a totalitním státě	- vyloží podstatu demokracie, odliší ji od nedemokratických forem řízení sociálních skupin a státu, porovná postavení občana v demokratickém a totalitním státě	Demokracie a totalitní systémy
objasní podstatu a význam politického pluralismu pro život ve státě, uvede příklady politického extremismu a objasní, v čem spočívá nebezpečí ideologií	- objasní podstatu a význam politického pluralismu pro život ve státě, uvede příklady politického extremismu a objasní, v čem spočívá nebezpečí ideologií	Politologie. Politické strany. Ideologie
rozlišuje složky politického spektra, porovnává přístupy vybraných politických seskupení k řešení různých otázek a problémů každodenního života občanů	- rozlišuje složky politického spektra, porovnává přístupy vybraných politických seskupení k řešení různých otázek a problémů každodenního života občanů	Politologie. Politické spektrum
uvede příklady, jak může občan ovlivňovat společenské dění v obci a ve státě a jakým způsobem může přispívat k řešení záležitostí týkajících se veřejného zájmu	- uvede příklady, jak může občan ovlivňovat společenské dění v obci a ve státě a jakým způsobem může přispívat k řešení záležitostí týkajících se veřejného zájmu	Aktivní občan
vyloží podstatu komunálních a parlamentních voleb, na příkladech ilustruje možné formy aktivní participace občanů v životě obce či širších společenstev	- vyloží podstatu komunálních a parlamentních voleb, na příkladech ilustruje možné formy aktivní participace občanů v životě obce či širších společenstev	Volby. Volební systémy. Pasivní a aktivní volební právo

Základy společenských věd	3. ročník	
obhájí svá lidská práva, respektuje lidská práva druhých lidí a uvážlivě vystupuje proti jejich porušování	- obhájí svá lidská práva, respektuje lidská práva druhých lidí a uvážlivě vystupuje proti jejich porušování	Lidská práva
uveče okruhy problémů, s nimiž se může občán obracet na jednotlivé státní instituce, zvládá komunikaci ve styku s úřady	- uveče okruhy problémů, s nimiž se může občán obracet na jednotlivé státní instituce, zvládá komunikaci ve styku s úřady	Aktivní občán
uveče příklady projevů korupce, analyzuje její příčiny a domýšlí její možné důsledky	- uveče příklady projevů korupce, analyzuje její příčiny a domýšlí její možné důsledky	Aktivní občán
rozlišuje a porovnává historické i současné typy států (forem vlády)	- orientuje se v základech státoprávní teorie	Základy státoprávní teorie - pojem a vznik státu
používá nejběžnější platební nástroje, smění peníze za použití kursovního lístku	- používá nejběžnější platební nástroje, smění peníze za použití kursovního lístku	Peníze
uveče principy vývoje ceny akcií a možnosti forem investic do cenných papírů	- uveče principy vývoje ceny akcií a možnosti forem investic do cenných papírů	Finanční trh. Cenné papíry
rozliší pravidelné a nepravidelné příjmy a výdaje a na základě toho sestaví rozpočet domácnosti	- rozliší pravidelné a nepravidelné příjmy a výdaje a na základě toho sestaví rozpočet domácnosti	Domácí rozpočet
navrhne, jak řešit schodkový rozpočet a jak naložit s přebytkovým rozpočtem domácnosti	- navrhne, jak řešit schodkový rozpočet a jak naložit s přebytkovým rozpočtem domácnosti	Domácí rozpočet
na příkladu vysvětlí, jak uplatňovat práva spotřebitele (při nákupu zboží a služeb, včetně produktů finančního trhu)	- na příkladu vysvětlí, jak uplatňovat práva spotřebitele (při nákupu zboží a služeb, včetně produktů finančního trhu)	Občanské právo
navrhne způsoby, jak využít volné finanční prostředky (spoření, produkty se státním příspěvkem, cenné papíry, nemovitosti aj.), vybere nejvýhodnější produkt pro investování volných finančních prostředků a vysvětlí proč	- navrhne způsoby, jak využít volné finanční prostředky (spoření, produkty se státním příspěvkem, cenné papíry, nemovitosti aj.), vybere nejvýhodnější produkt pro investování volných finančních prostředků a vysvětlí proč	Soukromé finanční investice
vybere nejvýhodnější úvěrový produkt s ohledem na své potřeby a zdůvodní svou volbu, posoudí způsoby zajištění úvěru a vysvětlí, jak se vyvarovat předlužení	- vybere nejvýhodnější úvěrový produkt s ohledem na své potřeby a zdůvodní svou volbu, posoudí způsoby zajištění úvěru a vysvětlí, jak se vyvarovat předlužení	Soukromé finanční investice
vysvětlí způsoby stanovení úrokových sazeb a rozdíl mezi úrokovou sazbou a RPSN	- vysvětlí způsoby stanovení úrokových sazeb a rozdíl mezi úrokovou sazbou a RPSN	Soukromé finanční investice

Základy společenských věd	3. ročník	
vybere nejvýhodnější pojistný produkt s ohledem na své potřeby	- vybere nejvýhodnější pojistný produkt s ohledem na své potřeby	Soukromé finanční investice
objasní funkci ČNB a její vliv na činnost komerčních bank	- objasní funkci ČNB a její vliv na činnost komerčních bank	Bankovní systém v České republice
využívá moderní formy bankovních služeb, včetně moderních informačních a telekomunikačních technologií, ovládá způsoby bezhotovostního platebního styku	- využívá moderní formy bankovních služeb, včetně moderních informačních a telekomunikačních technologií, ovládá způsoby bezhotovostního platebního styku	Bankovní služby
vysvětlí podstatu inflace a její důsledky na příjmy obyvatelstva, vklady a úvěry, dlouhodobé finanční plánování a uvede příklady, jak se důsledkům inflace bránit	- vysvětlí podstatu inflace a její důsledky na příjmy obyvatelstva, vklady a úvěry, dlouhodobé finanční plánování a uvede příklady, jak se důsledkům inflace bránit	Makroekonomické ukazatele
rozlišuje základní typy daní, rozlišuje, na které jeho činnosti se zdaňovací povinnost vztahuje	- uvede postup, jak vypočítá životní minimum své domácnosti, a zažádá o sociální dávku, na niž má nárok - uvede, jakým způsobem podá daňové přiznání především k dani z příjmu, jak provede základní výpočty daní a zjistí výši sociálního a zdravotního pojištění - rozlišuje základní typy daní, rozlišuje, na které jeho činnosti se zdaňovací povinnost vztahuje	Rodinný rozpočet
uvede postup, jak vypočítá životní minimum své domácnosti a zažádá o sociální dávku, na niž má nárok		
uvede, jakým způsobem podá daňové přiznání především k dani z příjmu, jak provede základní výpočty daní a zjistí výši sociálního a zdravotního pojištění		
objasní funkci podpory v nezaměstnanosti, funkci úřadů práce a personálních agentur, vyhledá informace o zaměstnání a rekvalifikaci v různých typech médií	- objasní funkci podpory v nezaměstnanosti, funkci úřadů práce a personálních agentur, vyhledá informace o zaměstnání a rekvalifikaci v různých typech médií	Makroekonomické ukazatele
objasní základní principy fungování systému příjmů a výdajů státu	- popíše možnosti a nástroje stabilizační hospodářské politiky státu	Stabilizační hospodářská politika
uvede postup, jak uzavřít pracovní smlouvu a podat výpověď	- uvede postup, jak uzavřít pracovní smlouvu a podat výpověď	Pracovní právo. Pracovní smlouva
uvede svá pracovní práva a vyžaduje jejich respektování od ostatních, respektuje své pracovní povinnosti	- uvede svá pracovní práva a vyžaduje jejich respektování od ostatních, respektuje své pracovní povinnosti	Pracovní právo. Práva a povinnosti
objasní funkci odborů	- objasní funkci odborů	Pracovní právo. Odbory

Základy společenských věd	3. ročník	
volí bezpečné pracovní postupy šetrné k životnímu prostředí, používá adekvátní pracovní pomůcky	- volí bezpečné pracovní postupy šetrné k životnímu prostředí, používá adekvátní pracovní pomůcky	Pracovní právo. Pracovní kázeň
chová se poučeně a adekvátně situaci v případě pracovního úrazu	- chová se poučeně a adekvátně situaci v případě pracovního úrazu	Pracovní právo. Pracovní kázeň
vysvětlí na základě konkrétní, reálné a aktuální situace ve společnosti mechanismy fungování trhu	- vysvětlí na základě konkrétní, reálné a aktuální situace ve společnosti mechanismy fungování trhu	Tržní mechanismus
stanoví cenu jako součet nákladů, zisku a DPH, vysvětlí, jak se cena liší podle typu zákazníků, místa či období, objasní důvody kolísání cen zboží či pracovní síly na trhu podle vývoje nabídky a poptávky	- stanoví cenu jako součet nákladů, zisku a DPH, vysvětlí, jak se cena liší podle typu zákazníků, místa či období, objasní důvody kolísání cen zboží či pracovní síly na trhu podle vývoje nabídky a poptávky	Tržní mechanismus. Cena
rozlišuje a porovnává praktické využití jednotlivých forem podnikání, posoudí, která forma podnikání je v konkrétní situaci nejvýhodnější	- rozlišuje a porovnává praktické využití jednotlivých forem podnikání, posoudí, která forma podnikání je v konkrétní situaci nejvýhodnější	Tržní mechanismus. Cena
posoudí výhody a rizika podnikání v porovnání se zaměstnáním	- posoudí výhody a rizika podnikání v porovnání se zaměstnáním	Formy podnikání
uvede, jak postupovat při zakládání vlastní podnikatelské činnosti a jak zažádat o živnostenské oprávnění	- uvede, jak postupovat při zakládání vlastní podnikatelské činnosti a jak zažádat o živnostenské oprávnění	Formy podnikání. Podnikání a zaměstnání Formy podnikání. Podnikatelská strategie
posoudí výhody a rizika podnikání v porovnání se zaměstnáním	- posoudí oblasti selhání trhu a úlohu státu v nich	Oblasti selhání trhu
posoudí profesní poptávku na českém i evropském trhu práce a pružně na ni reaguje dalším vzděláváním	- posoudí profesní poptávku na českém i evropském trhu práce a pružně na ni reaguje dalším vzděláváním	Pracovní právo. Pracovní trh
vyhotoví potřebnou dokumentaci pro přijímací řízení k dalšímu studiu i ve zvolené profesi	- vyhotoví potřebnou dokumentaci pro přijímací řízení k dalšímu studiu i ve zvolené profesi	Pracovní právo. Konkurz, přijímací pohovor
vhodně prezentuje vlastní osobu a práci, vhodně vystupuje při přijímacím pohovoru nebo konkurzu	- vhodně prezentuje vlastní osobu a práci, vhodně vystupuje při přijímacím pohovoru nebo konkurzu	Pracovní právo. Konkurz, přijímací pohovor
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		

Základy společenských věd	3. ročník
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí	
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality	
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí	
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky	
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách	

Základy společenských věd	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k učení • Kompetence k podnikavosti • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
kriticky posoudí své zdravotní, osobnostní a kvalifikační předpoklady pro volbu dalšího studia a profesní orientace	- kriticky posoudí své zdravotní, osobnostní a kvalifikační předpoklady pro volbu dalšího studia a profesní orientace	Profesní volba
posuzuje profesní a vzdělávací nabídku vztahující se k jeho profesní volbě a kariéře	- posuzuje profesní a vzdělávací nabídku vztahující se k jeho profesní volbě a kariéře	Profesní volba
objasní podstatu filozofického tázání, porovná východiska filozofie, mýtu, náboženství, vědy a umění k uchopení skutečnosti a člověka	- objasní podstatu filozofického tázání, porovná východiska filozofie, mýtu, náboženství, vědy a umění k uchopení skutečnosti a člověka	Vznik filozofie. Filozofie a mýtus. Filozofie a náboženství. Filozofie a věda
rozlíší hlavní filozofické směry, uvede jejich klíčové představitele a porovná řešení základních filozofických otázek v jednotlivých etapách vývoje filozofického myšlení	- rozlíší hlavní filozofické směry, uvede jejich klíčové představitele a porovná řešení základních filozofických otázek v jednotlivých etapách vývoje filozofického myšlení	Vývoj filozofického myšlení
eticky a věcně správně argumentuje v dialogu a diskusi, uvážlivě a kriticky přistupuje k argumentům druhých lidí, rozpozná nekorektní argumentaci a manipulativní strategie v mezilidské komunikaci	- eticky a věcně správně argumentuje v dialogu a diskusi, uvážlivě a kriticky přistupuje k argumentům druhých lidí, rozpozná nekorektní argumentaci a manipulativní strategie v mezilidské komunikaci	Teorie argumentace

Základy společenských věd	4. ročník	
korektně a citlivě řeší problémy založené na mezilidských vztazích		
zhodnotí význam vědeckého poznání, techniky a nových technologií pro praktický život i možná rizika jejich zneužití	- zhodnotí význam vědeckého poznání, techniky a nových technologií pro praktický život i možná rizika jejich zneužití	Filozofie a věda
na základě aktuálních mediálních informací posoudí vliv nejdůležitějších ekonomických ukazatelů (inflace, úroveň HDP, míra nezaměstnanosti) na změny v životní úrovni občanů	- posuzuje lidské jednání z hlediska etických norem a svědomí jednotlivce, objasní dějinnou proměnlivost základních etických pojmů a norem	Etika
posuzuje lidské jednání z hlediska etických norem a svědomí jednotlivce, objasní dějinnou proměnlivost základních etických pojmů a norem		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		

5.10 Dějepis

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
2	2	2	0	6
Povinný	Povinný	Povinný		

Název předmětu	Dějepis
Oblast	Člověk a společnost
Charakteristika předmětu	<p>Dějepis je vyučován od prvního do třetího ročníku čtyřletého gymnázia v časové dotaci dvě hodiny týdně. Navíc ve třetím ročníku mají žáci k dispozici dvě hodiny semináře z dějepisu týdně, který pak pokračuje v čtvrtém ročníku v tříhodinové dotaci a zaměřuje se především na systematickou přípravu k maturitě z dějepisu a hlubšímu studiu dějin 20. století. Výuka probíhá většinou v odborné učebně dějepisu, která je vybavena TV, videem, DVD přehrávačem, mapami, nástěnnými historickými obrazy (min. jedna hodina týdně každá třída dle rozvrhových možností). Zbytek hodin probíhá v kmenových učebnách, kam se základní pomůcky donášejí. Všechny hodiny jsou nedělené.</p> <p>Dějepis přináší základní poznatky o konání člověka v minulosti. Důraz je kladen na kultivaci historického vědomí jedince a uchování kontinuity historické paměti. Důležité je hlavně poznávání dějů, skutků a jevů, které zásadně ovlivnily vývoj společnosti a promítly se do obrazu naší současnosti.</p> <p>Preferujeme hlavně dějiny 19. – 20. století, kde leží kořeny většiny současných společenských jevů. Obecné historické problémy jsou konkretizovány prostřednictvím zařazování dějin regionu do dějin místních.</p> <p>Nadaní žáci pracují na samostatných projektech, kterými oživují výkladové hodiny a aktivně pomáhají slabším spolužákům. V rámci seminářů pracují na seminárních pracích, které musí být schopni obhájit, nebo se účastní SVOČ.</p> <p>Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami se uskutečňuje za pomoci podpůrných opatření, která jsou odlišná nebo jsou poskytována nad rámec individuálních a organizačních opatření spojených se vzděláváním ostatních žáků. Samozřejmě kvůli správné diagnostice spolupracujeme s pedagogicko-psychologickými poradnami, speciálními pedagogickými centry, psychology, psychiatry atd.</p> <p>Výchovně-vzdělávací strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • samostatně a souvisle vyjadřovat myšlenky a názory

Název předmětu	Dějepis
	<ul style="list-style-type: none"> • schopnost logicky a samostatně uvažovat • schopnost aplikovat teoretické znalosti a dovednosti v praxi • schopnost samostatně pracovat s odborným materiálem
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p>Metody a formy práce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frontální i skupinové vyučování • projektová činnost s obhajobou • vyučování formou her • návštěvy muzeí, výstav, diskuzních pořadů a historických exkurzí • odborná práce v semináři, případně SVOČ
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Dějepis
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Český jazyk a literatura • Anglický jazyk • Německý jazyk • Základy společenských věd • Hudební výchova • Výtvarná výchova • Informační a komunikační technologie • Seminář z geografie
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k tomu, aby dokázali adekvátně reagovat na aktuální společenské a politické dění, aby dokázali vytvořit paralely mezi minulými a současnými událostmi a vytvářeli si pozitivní hodnotový systém opřený o historickou zkušenost <p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdůrazňujeme schopnost žáka v zaujímání a obhajování vlastních postojů, přiměřeného prosazování svých práv a zvyšování odolnosti vůči myšlenkové manipulaci • vedeme žáky k osvojení si základních principů demokratického soužití, rozpoznání názorů a postojů ohrožujících lidskou důstojnost a škodlivých předsudků v nazírání na roli žen ve společnosti

Název předmětu	Dějepis
	<ul style="list-style-type: none"> • snažíme se utvářet u žáků vědomí vlastní identity a identity druhých lidí, naučit žáky úctě k vlastnímu národu, jiným národům a etnikům <p>Kompetence k podnikavosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k tomu, aby se cílevědomě a s ohledem na své osobní předpoklady a možnosti rozhodovali o dalším studiu a budoucím profesním zaměření • snažíme se rozvíjet u žáků jejich osobní a odborný potenciál, který by pak vhodně využili v profesním životě • zdůrazňujeme proaktivní přístup, vlastní iniciativu a tvořivost • vedeme žáky k tomu, aby se snažili dosáhnout stanovených cílů, kriticky hodnotit dosažené výsledky, aby byli schopni dokončit zahájené aktivity <p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prohlubujeme schopnost žáků vybírat a využívat z množství informací ty podstatné, které povedou k dalšímu zájmu o problematiku historie v celoživotním učení a dovedou je ke schopnosti odhalovat kořeny společenských jevů, dějů a změn • klademe důraz na částečně samostatnou práci, projekty, uplatnění vlastního názoru na danou problematiku • směřujeme žáky k tomu, aby své dovednosti a vědomosti dovedli uplatnit i v praktickém životě <p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáky k tomu, aby dokázali jasně formulovat své názory, uměli vyslechnout protistranu, vhodně se zapojit do diskuzí na dané téma, a tak se vhodně prosadit mezi ostatními lidmi <p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> • skrze poznávání historie lidstva vedeme žáky k jejich silnějšímu sebeuvědomování a vědomí pospolitosti globálního obyvatelstva
Způsob hodnocení žáků	<p>Zachování dosavadní stupnice 1 až 5, bez slovního hodnocení V každém pololetí každého ročníku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • minimálně jedna známka z ústního zkoušení • minimálně tři známky z písemného opakování většího rozsahu ověřující úroveň dosažení očekávaných výstupů a klíčových kompetencí • jedna známka z projektu a jeho obhajoby

Dějepis	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
charakterizuje smysl historického poznání a jeho povahu jako poznání neuzavřeného a proměnlivého	- charakterizuje smysl historického poznání a jeho povahu jako poznání neuzavřeného a proměnlivého	Historie, archeologie, PVH Člověk a základy jeho antropogeneze
rozlišuje různé zdroje historických informací, způsob jejich získávání a úskalí jejich interpretace	- rozlišuje různé zdroje historických informací, způsob jejich získávání a úskalí jejich interpretace	Paleolitické kultury
objasní ve shodě s aktuálními vědeckými poznatky materiální a duchovní život lidské společnosti v jednotlivých vývojových etapách pravěku; charakterizuje pojem archeologická kultura	- objasní ve shodě s aktuálními vědeckými poznatky materiální a duchovní život lidské společnosti v jednotlivých vývojových etapách pravěku; charakterizuje pojem archeologická kultura	Neolit
vysvětlí zásadní zlom ve vývoji lidstva v důsledku cílevědomé zemědělské a řemeslné činnosti zařadí časově a prostorově hlavní archeologické kultury pravěku	- zařadí časově a prostorově hlavní archeologické kultury pravěku	Doba bronzová
zdůvodní civilizační přínos vybraných starověkých společenství, antiky a křesťanství jako základních fenoménů, z nichž vyrůstá evropská civilizace	- dokáže pochopit odlišnosti starověkého období, vyzdvihne specifický vývoj řeckých států a jejich kulturní odkaz; poukáže na velikost Říma v zrcadle historického vývoje	Staroorientální despotie
vysvětlí zásadní zlom ve vývoji lidstva v důsledku cílevědomé zemědělské a řemeslné činnosti	- vysvětlí zásadní zlom ve vývoji lidstva v důsledku cílevědomé zemědělské a řemeslné činnosti	Doba železná
objasní židovství (vazbu mezi židovstvím a křesťanstvím) a další neevropské náboženské a kulturní systémy popíše určující procesy a události, uvede významné osobnosti starověkých dějin	- poukáže na velikost Říma v zrcadle historického vývoje	Antický starověk

Dějepis	1. ročník	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		

Dějepis	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
definuje proměny hospodářského a politického uspořádání středověké společnosti 5. – 15. století a jeho specifické projevy ve vybraných státních celcích	- definuje proměny hospodářského a politického uspořádání středověké společnosti 5.- 15 století a jeho specifické projevy ve vybraných státních celcích	Byzantská říše a východní kulturní okruh
objasní proces christianizace a její vliv na konstituování raně středověkých států v Evropě; vysvětlí podstatu vztahu mezi světskou a církevní mocí v západním i východním kulturním okruhu i projevy vlivu náboženství a církve ve středověké společnosti		
charakterizuje základní rysy vývoje na našem území	- charakterizuje základní rysy vývoje na našem území	Západní kulturní okruh a franská říše
vymezí specifika islámské oblasti	- vymezí specifika islámské oblasti	Raně středověká společnost, katolická církev a úloha papežství
vysvětlí důsledky tatarských a tureckých nájezdů, zejména pro jižní a východní Evropu	- vysvětlí důsledky tatarských a tureckých nájezdů, zejména pro jižní a východní Evropu	Společnost vrcholného středověku, agrární revoluce, urbanizace a kolonizace, obchod a řemesla
rozpozná nové filozofické a vědecké myšlenky, které byly zformulovány ve 14. – 17. století; zhodnotí jejich praktické dopady	- vymezí základní znaky stavovství a absolutismu; uvede konkrétní projevy v jednotlivých zemích a příklady střetů	Český stát a střední Evropa ve vrcholném středověku

Dějepis	2. ročník	
vymezí základní znaky stavovství a absolutismu; uvede konkrétní projevy v jednotlivých zemích a příklady střetů		
definuje proměny hospodářského a politického uspořádání středověké společnosti 5. – 15. století a jeho specifické projevy ve vybraných státních celcích	- vysvětlí vztahy mezi středověkými státy, životní styl a kultura středověku	Krise 14. století, kacířská hnutí, vztahy mezi středověkými státy, životní styl a kultura středověku
popíše základní rysy reformace a protireformace, vysvětlí důsledky pro další evropský i světový vývoj	- rozpozná nové filozofické a vědecké myšlenky, které byly zformulovány ve 14.–17. století; zhodnotí jejich praktické dopady - popíše základní rysy reformace a protireformace, vysvětlí důsledky pro další evropský i světový vývoj	Renesance, humanismus, reformace
porozumí důsledkům zámořských objevů, jež vedly k podstatným hospodářským i mocensko-politickým změnám	- porozumí důsledkům zámořských objevů, jež vedly k podstatným hospodářským i mocensko-politickým změnám	Zámořské objevy
vymezí základní znaky stavovství a absolutismu; uvede konkrétní projevy v jednotlivých zemích a příklady střetů	- vymezí vývoj evropských velmocí v období raného novověku	Vývoj evropských velmocí v období raného novověku
posoudí postavení českého státu uvnitř habsburského soustátí a analyzuje jeho vnitřní sociální, politické a kulturní poměry	- posoudí postavení českého státu uvnitř habsburského soustátí a analyzuje jeho vnitřní sociální, politické a kulturní poměry	Český stát v raném novověku
vysvětlí emancipační hnutí národů i jednotlivých společenských vrstev; vymezí místo utváření českého novodobého národa v tomto procesu, včetně jeho specifických rysů	- vysvětlí emancipační hnutí národů i jednotlivých společenských vrstev; vymezí místo utváření českého novodobého národa v tomto procesu, včetně jeho specifických rysů	Napoleonská Francie; napoleonské války
na konkrétních příkladech jednotlivých států demonstruje postupný rozklad, zánik a proměny dosavadních systémů přes úsilí mocenských struktur o jejich udržení	- vysvětlí expanzivní záměry velmocí v okrajových částech Evropy a v mimoevropském světě, jež byly příčinou četných střetů a konfliktů daného období	Americký boj za nezávislost
vysvětlí expanzivní záměry velmocí v okrajových částech Evropy a v mimoevropském světě, jež byly příčinou četných střetů a konfliktů daného období		
určí a zhodnotí hlavní myšlenky a principy osvícenství, rozpozná jejich uplatnění v revolucích 18. a 19. století	- objasní proměnu státních zřízení a obrozeneckých snah napříč Evropou 19. století	

Dějepis	2. ročník	
vysvětlí emancipační hnutí národů i jednotlivých společenských vrstev; vymezení místo utváření českého novodobého národa v tomto procesu, včetně jeho specifických rysů		Národní hnutí 19. století, Češi a česká politika v habsburské monarchii, vznik velkých "národních" států v Německu a v Itálii
charakterizuje proces modernizace, vysvětlí průběh industrializace a její ekonomické, sociální a politické důsledky; rozpozná její ekologická rizika; určí základní příčiny asymetrického vývoje Evropy a světa v důsledku rozdílného tempa modernizace	- charakterizuje proces modernizace, vysvětlí průběh industrializace a její ekonomické, sociální a politické důsledky; rozpozná její ekologická rizika; určí základní příčiny asymetrického vývoje Evropy a světa v důsledku rozdílného tempa modernizace	Evropské velmoci a jejich soupeření v 19. století; USA v 19. století
vysvětlí expanzivní záměry velmocí v okrajových částech Evropy a v mimoevropském světě, jež byly příčinou četných střetů a konfliktů daného období		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		

Dějepis	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
vymezení základní znaky hlavních totalitních ideologií a dovede je srovnat se zásadami demokracie; objasní	- vymezení základní znaky hlavních totalitních ideologií a dovede je srovnat se zásadami demokracie;	První světová válka

Dějepis	3. ročník	
příčiny a podstatu agresivní politiky a neschopnosti potenciálních obětí jí čelit		
uvede příčiny a projevy politického a mocenského obrazu světa, který byl určen vyčerpáním tradičních evropských velmocí, vzestupem USA a nastolením bolševické moci v Rusku	- objasní příčiny a podstatu agresivní politiky a neschopnosti potenciálních obětí jí čelit	Ruské revoluce
vysvětlí souvislost mezi světovou hospodářskou krizí a vyhrocením politických problémů, které byly provázeny radikalizací pravicových i levicových protidemokratických sil	- vysvětlí souvislost mezi světovou hospodářskou krizí a vyhrocením politických problémů, které byly provázeny radikalizací pravicových i levicových protidemokratických sil	Poválečná Evropa
popíše a zhodnotí způsob života v moderní evropské společnosti, zhodnotí význam masové kultury	- popíše a zhodnotí způsob života v moderní evropské společnosti, zhodnotí význam masové kultury	Československo 1918-1938
charakterizuje vznik, vývoj a rozpad bipolárního světa, jeho vojenská, politická a hospodářská seskupení, vzájemné vztahy a nejvýznamnější konflikty	- charakterizuje vznik, vývoj a rozpad bipolárního světa, jeho vojenská, politická a hospodářská seskupení, vzájemné vztahy a nejvýznamnější konflikty	Meziválečné totalitární systémy a autoritativní režimy; demokratické velmoci; světová hospodářská krize
popíše a zhodnotí způsob života v moderní evropské společnosti, zhodnotí význam masové kultury	- vysvětlí základní problémy vnitřního vývoje zemí západního a východního bloku; zejména se zaměří na pochopení vnitřního vývoje a vzájemných vztahů supervelmocí USA, SSSR a na situaci ve střední Evropě a v naší zemi	Rozpad versailleského systému, úsilí o kolektivní bezpečnost, válečné konflikty 30. let
charakterizuje dvě světové války, dokumentuje sociální, hospodářské a politické důsledky	- porovná a vysvětlí způsob života a chování v nedemokratických společnostech a v demokraciích	Druhá světová válka
vymezí základní znaky hlavních totalitních ideologií a dovede je srovnat se zásadami demokracie; objasní příčiny a podstatu agresivní politiky a neschopnosti potenciálních obětí jí čelit	- vymezí základní znaky hlavních totalitních ideologií a dovede je srovnat se zásadami demokracie; objasní příčiny a podstatu agresivní politiky a neschopnosti potenciálních obětí jí čelit	Poválečné Československo 1945-48
vysvětlí základní problémy vnitřního vývoje zemí západního a východního bloku; zejména se zaměří na pochopení vnitřního vývoje a vzájemných vztahů supervelmocí USA, SSSR a na situaci ve střední Evropě a v naší zemi	- vymezí pojmy studená válka, vyspělé demokracie ve 2. pol. 20. století, včetně procesu uvolnění a úsilí o sociální stát	Studená válka, vyspělé demokracie ve 2. pol. 20. století, včetně procesu uvolnění a úsilí o sociální stát

Dějepis	3. ročník	
vysvětlí základní problémy vnitřního vývoje zemí západního a východního bloku; zejména se zaměří na pochopení vnitřního vývoje a vzájemných vztahů supervelmocí USA, SSSR a na situaci ve střední Evropě a v naší zemi	- objasní podstatu zřízení SSSR a komunistického bloku - charakterizuje Československo pod komunistickou mocí	SSSR a komunistický blok, Československo pod komunistickou mocí
objasní hlavní problémy specifické cesty vývoje významných postkoloniálních rozvojových zemí; objasní význam islámské, židovské a některé další neevropské kultury v moderním světě	- objasní hlavní problémy specifické cesty vývoje významných postkoloniálních rozvojových zemí; objasní význam islámské, židovské a některé další neevropské kultury v moderním světě	Proces dekolonizace a problém modernizace a chudoby v rozvojových zemích
popíše mechanismy a prostředky postupného sjednocování Evropy na demokratických principech, vysvětlí lidská práva v souvislosti s evropskou kulturní tradicí; zná základní instituce sjednocující se Evropy, jejich úlohu a fungování	- popíše mechanismy a prostředky postupného sjednocování Evropy na demokratických principech, vysvětlí lidská práva v souvislosti s evropskou kulturní tradicí; zná základní instituce sjednocující se Evropy, jejich úlohu a fungování	Rozklad komunistických režimů a rozpad sovětského mocenského bloku
posoudí význam ústavy a novou organizaci státu, uvede základní typy parlamentních státních systémů	- objasní okolnosti rozdělení Československa a vzniku České republiky	Rozdělení Československa, Česká republika
porovná a vysvětlí způsob života a chování v nedemokratických společnostech a v demokraciích	- vymezení základní problémy soudobého světa a možnosti jeho dalšího vývoje	Cesta k současnému světu na přelomu 20. a 21. století, globální svět
vymezení základní problémy soudobého světa a možnosti jeho dalšího vývoje		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Vzdělávání v Evropě a ve světě		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		

5.11 Umění a kultura

5.11.1 Hudební výchova

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
2	2	0	0	4
Volitelný	Volitelný			

Název předmětu	Hudební výchova
Oblast	Umění a kultura
Charakteristika předmětu	<p>Hudební výchova je předmětem spíše odpočinkovým a prakticky orientovaným, kde by se měl žák prostřednictvím nejrůznějších aktivit uvolnit, překonávat osobní bariéry a dokázat se tak spontánně na základě svých individuálních schopností umělecky projevit. Konkrétněji jde o soubor teoretických znalostí a především vokálních, instrumentálních, poslechových, hudebně pohybových činností, které vedou žáka k porozumění hudebního umění, k orientaci v něm, aktivnímu vnímání a schopnosti hudebně se vyjadřovat. Učebna hudební výchovy se nachází ve třetím patře budovy školy. Její kapacita je 18 žáků. Má příjemné prostředí. Je zde koberec, který poskytuje lepší možnosti k pohybovému vyjádření. Je vybavena nástroji Orffova Schulwerku, pianinem, 1 klávesami, 2 kytarami, 2 kongy, zvonkohrou, zobcovými flétnami a dalšími drobnými rytmickými nástroji. Dále disponuje poslechovou technikou, televizí a videem a přijatelným fondem CD, kazet klasické i populární hudby a videokazet pro výuku hudební výchovy.</p> <p>Na vyšším stupni gymnázia má předmět dotaci 2 hodin týdně po dobu dvou let. Ve čtvrtém ročníku je navíc možnost zvolit si seminář hudební výchovy, který slouží jako příprava k maturitě a k přijímacím zkouškám na vysoké školy s hudebním zaměřením.</p> <p>Jednotlivými hudebními činnostmi se žák s pomocí učitele snaží vyvozovat základní principy a teorie fungování hudby.</p> <p>Cílem vokálních činností je naučit žáka základním pěveckým popř. i mluvním návykům – dechová opora, posazení tónu do masky a správná tvorba tónu, pravidlům hlasové hygieny – kdy a za jakých podmínek lze zpívat (zřetel se klade především na období mutace). Od jednohlasého zpěvu a kánonu se žák postupně propracovává k dvojhlasu až tříhlasu, učí se vnímat melodii a v rámci skupiny harmonicky myslet.</p>

Název předmětu	Hudební výchova
	<p>Obsahem instrumentálních činností je tvorba krátkých hudebních myšlenek, drobných skladeb nejrůznějšího citového zabarvení. Žák se pokouší elementárně doprovázet zpěv nebo hrát v souboru a udržet zároveň jednotné tempo a rytmus. Opakováním krátkých rytmických modelů cvičí hudební paměť.</p> <p>Poslechovými aktivitami je žák veden k vnímání hudebních forem, pokouší se rozeznávat motiv, téma, kontrastní části skladby, průběh a závěr. Je schopen odlišit durovou a mollovou tóninu. Subjektivně hovoří o charakteru hudebního díla, nebojí se o něm diskutovat.</p> <p>Pohybem žák velmi přirozeně nabývá jednoduchého rytmicko-metrického cítění, je spontánnější, snaží se vyjádřit hudební obsah, a tak směřuje k chápání intimních a expresivních poloh uměleckého díla.</p> <p>Syntézou veškeré práce v hudební výchově jsou projekty, které mívají vzhledem k věku žáka pevnější či volnější formu. Většinou platí, že čím je dítě menší, tím musí být pevněji stanovena struktura projektu a větší pomoc učitele. Projekty bývá motivován k vlastní tvorbě.</p> <p>Projekty mohou mít i přesah do dalších předmětů jako je např. informatika, kde se žák okrajově seznámí s notovým nebo zvukovým záznamem a prací s ním.</p>
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<p>Učitel se v hudební výchově soustřeďuje především na skupinovou práci, ze které přirozeně vyplývá individuální motivovanost a kreativita - zpěv, nástrojová hra, projekty, odborné exkurze.</p> <p>Vzdělávací obsah hudební výchovy tvoří tři vzájemně provázané a podmíněné okruhy činností – produkce, recepce a reflexe.</p> <p>V produkci se spojují vokální, instrumentální a hudebně pohybové činnosti. Cílem produkce je využít těchto hudebních činností a tím dovést žáka k maximální možné kreativě. V hlasové výchově si žáci rozvíjejí správnou techniku zpěvu, rozšiřují si hlasový rozsah a upevňují intonační cítění. Přes zpěv jednohlasu, dvojhlasu se dopracovávají k tří- až jednoduššímu čtyřhlasu. Zpěv vhodně doprovázejí nejrůznějšími hudebními nástroji a někdy i pohybem. Ve skupinových projektech se snaží o vyjádření nejen konkrétních dějů, ale i abstraktních jevů.</p> <p>Při recepci si žáci prostřednictvím poslechových činností uvědomují a ověřují působení znějící hudby. Hudba zde vystupuje v instruktivní podobě a umožňuje vyvozovat nové hudebně teoretické poznatky a dávat je do souvislostí s již získanými znalostmi.</p> <p>Reflexe jako třetí, vysoce syntetizující hudební činnost znamená nejvyšší stupeň poznávací činnosti umožňující komplexní interpretaci hudebního díla i hudebních objektů. Díky teoretickým znalostem hudebních forem, nástrojů a především dějin hudby je pak žák schopen určovat hudební styl, žánr, formu díla, rozpoznávat kompoziční principy, zabývat se možnostmi přístupu k interpretaci hudebního díla, významem a poselstvím díla vzhledem k určité umělecké a historické epoše, problematikou vnímání hudby vzhledem k jejímu funkčnímu zařazení apod.</p>

Název předmětu	Hudební výchova
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Základy společenských věd • Dějepis • Český jazyk a literatura • Seminář z estetické výchovy
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p>Kompetence k řešení problémů: V rámci některých projektů se v hudební výchově může objevit téma, týkající se uměleckého vyjádření nejrůznějších problémů, problémových situací. Díky této prakticky zažitě zkušenosti žáka vedeme k lepšímu pochopení dalších hledisek konfliktů, kterými tak spěje k jejich objektivnímu vyřešení .</p> <p>Kompetence občanská: Vedeme žáka k chápání smyslu naší národní hudby, respektování a ochraně našich národních tradic pozitivnímu postoji k národním tradicím .</p> <p>Kompetence k učení: Vedeme žáka k vyhledávání a třídění informací z oboru hudební teorie a hudebních dějin, k jednotlivému přemýšlení o jednotlivých informacích v souvislostech, vyvozování základních principů a funkcí hudby .</p> <p>Kompetence k podnikavosti: Vedeme žáky k úroční svých praktických dovedností získaných v rámci předmětu také v osobním životě.</p> <p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • V umění jde většinou o neverbální komunikaci • vedeme žáka ke kreativnímu vyjadřování pomocí zvuků, tónů, pohybů, citlivému naslouchání druhým a smysluplnému reagování, porozumění jednodušším hudebním záznamům, přemýšlení o jejich funkci a k jejich tvorbě, ke spontánnímu zapojování se do diskuse, kritickému hodnocení, popřípadě obhajobě svého názoru, vhodné argumentaci . <p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vedeme žáka k vlastní umělecké tvorbě, na jejímž základě si uvědomuje sám sebe, své osobní hranice, své možnosti (svým uměním chce pozitivně ovlivňovat druhé), k vnímání ostatních a snaze pochopit jejich jednání a jeho tolerování nebo v konfliktních situacích vhodnému zákroku.
Způsob hodnocení žáků	<p>Hudební výchova má vést k spontánnosti, uvolněnosti a kreativitě. Žák by měl být tedy motivován pochvalou a dobrými známkami, což se však nevylučuje s objektivní kritikou. Proto doporučuji známkování 1 až 3, respektuji stávající systém 1 až 5.</p> <p>Hudební diktáty, teoretické testy a ústní zkoušení jsou tedy známkovány 1 až 5.</p>

Název předmětu	Hudební výchova
	<p>Je tedy uplatněno tradiční pětistupňové pololetní hodnocení, které se shoduje s kritérii hodnocení všech vyučovacích předmětů s převahou výchovného zaměření.</p> <p>Hodnocení projektů má spíše motivační funkci, je doprovázeno slovní kritikou.</p> <p>Zpěv se nezkouší jednotlivě, ale ve skupině v rámci projektů - nebo se hodnotí jen slovně při nácviu písně, aby se žák nebál pěvecky se jakkoliv projevit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rytmický diktát - minimálně 1 známka • Melodický diktát - minimálně 1 známka • Rytmico-melodický diktát - minimálně 1 známka • (pokud není rytmičtý nebo melodický diktát) • Projekty - minimálně 2 známky • Teoretický test - minimálně 1 známka • Ústní zkoušení - nemusí být vždy <p>Klasifikace:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stupeň 1 – Žák samostatně tvořivě pracuje, aktivně a se zájmem se zapojuje do projektů, je objektivně kritický vůči vlastní práci nebo ostatním. Má zájem o hudbu a umění, chodí na koncerty, výstavy. Jeho pěvecký nebo instrumentální projev je vysoce kultivovaný, má smysl pro charakter skladby, výborně rozlišuje význam hudební či textové složky. Perfektně cítí a ovládá rytmus, melodii, harmonii. Chápe a vyvozuje principy fungování hudby a dokáže je uplatnit v praxi. • Stupeň 2 – Žák je kreativní, na základě motivace učitelem plní bez větších obtíží nejrůznější hudební projekty a dokáže je celkem trefně ohodnotit. Hudební díla interpretuje přesvědčivě, ovšem s drobnými odchylkami v intonaci nebo v rytmu. Při hře naslouchá ostatním a bez větších obtíží udrží svůj part. Adekvátně se orientuje v oblasti hudební teorie a dějinách hudby. S menší pomocí učitele třídí jednotlivé informace a vyvozuje z nich obecné principy. • Stupeň 3 – Žák zvládá plnit jednodušší projekty, složitější jen s pomocí učitele. Je méně spontánní a v kritice hůře rozlišuje subjektivní a objektivní hledisko. Nemá tak dobře zaktivována pravidla hlasové výchovy – nasazení tónu a dechové opory. Jeho pěvecký projev je dobrý, s intonačními nepřesnostmi. Zvládá jen jednodušší rytmy, složitější mu činí větší obtíže. V hudební skladbě jen s pomocí učitele nachází její základní části. Velmi špatně posoudí jejich funkci a význam. Má omezený přehled v dějinách hudby.

Název předmětu	Hudební výchova
	<ul style="list-style-type: none"> • Stupeň 4 – Žák má velmi malou míru abstrakce, v projektech je nesamostatný a velmi málo vnímá ostatní. Intonuje velmi nepřesně, tón není dobře opřený o bránici, je neznělý. I přes pomoc učitele velmi špatně udrží svůj part v rámci souboru, tempo je kolísavé, rytmus nepřesný. Skladbu vnímá jako celek, není schopen analyzovat její jednotlivé části. Spíše vnímá jen její charakter. Má velmi špatné znalosti z hudební teorie a dějin hudby. • Stupeň 5 – Žák není tvořivý, je nesamostatný a jeho celkový postoj k umění je odmítavý. Nevnímá a nespolupracuje při projektech. Zpívá falešně a neudrží tempo ani rytmus. Nechápe ani obecné principy hudby. Neorientuje se v notovém zápisu, neovládá základní hudební pojmy. Nemá znalosti v oblasti hudebních dějin.

Hudební výchova	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
dokáže vystihnout nejpodstatnější rysy dnešních proměn a na příkladech uvést jejich vliv na proměnu komunikace v uměleckém procesu	- přes zpěv kánonů a jednohlasů se snaží zvládat zpěv jednoduchých vícehlasů - naslouchá druhým	Kányony: Rock My Soul, Viva la musica, Zena zena; Jednohlasy a vícehlasy populární hudby: The Lion Sleeps Tonight, Happy Day, Don't Know Why; Lidové písně;
na příkladech vysvětlí umělecký výraz jako neukončený a nedefinitivní ve svém významu; uvědomuje si vztah mezi subjektivním obsahem znaku a významem získaným v komunikaci	- rozšiřuje si svůj hlasový rozsah - při zpěvu dbá na správnou techniku - dechová opora, posazení hlasu, vedení hlasu - dobře artikuluje	Carl Orff: Odi et amo; Thomas Morley: Now Is The Month Of Maying; Adam Václav Michna z Otradovic: Chtíc, aby spal;
využívá svůj individuální pěvecký potenciál při zpěvu, při mluvním projevu vede svůj hlas zněle a přirozeně, správně artikuluje, logicky člení větu (obsah sdělení), uplatňuje zásady hlasové hygieny v běžném životě	- přemýšlí o hudebním a textovém obsahu skladby	W.A.Mozart: Ave verum corpus, Das klingelt so herrlich (sbor z opery Kouzelná flétna).

Hudební výchova	1. ročník	
<p>objasní podstatné rysy magického, mytického, univerzalistického, modernistického přístupu k uměleckému procesu, dokáže je rozpoznat v současném umění a na příkladech vysvětlí posun v jejich obsahu</p>	<p>- hudební skladby doprovází přiměřeně svým schopnostem a dovednostem na nejrůznější hudební nástroje dle not nebo vymýšlí dle daného hudebního obsahu doprovodu své</p> <p>- je vnímavý vůči ostatním hudebníkům</p> <p>- je kreativní a využívá širší možnosti hry na hudební nástroj - i netradiční způsoby. Vytváří své vlastní skladby</p>	<p>Tvorba primitivní hudby; Jednohlasy a vícehlasy populární hudby: The Lion Sleeps Tonight, Oh, Happy Day, Don't Know Why, aj.; Lidové písně</p>
<p>upozorní na ty znaky hudební tvorby, které s sebou nesou netoleranci, rasismus a xenofobii, a dokáže se od takové hudby distancovat</p>		
<p>využívá jednoduché a podle vybavení školy i složitější hudební nástroje (keyboardy, keyboardy ve spojení s počítačem) při individuálních či společných hudebních aktivitách a přiměřeně svým hudebním schopnostem a dovednostem používá hudební nástroje jako prostředek sdělování hudebních i nehudebních myšlenek a představ</p>		
<p>uvědomuje si roli hudebního průmyslu v současném světě; popíše možnosti využití hudby v „mimohudební“ oblasti a je schopen poukázat na příklady jejího zneužívání</p>	<p>- kultivovaně tancuje na hudbu podle dané choreografie.</p> <p>- své některé skladby vhodně doprovází pohybem.</p>	<p>Africká hudba - primitivní tanec; Středověký tanec na píseň - In hoc anni circulo</p>
<p>využívá jednoduché a podle vybavení školy i složitější hudební nástroje (keyboardy, keyboardy ve spojení s počítačem) při individuálních či společných hudebních aktivitách a přiměřeně svým hudebním schopnostem a dovednostem používá hudební nástroje jako prostředek sdělování hudebních i nehudebních myšlenek a představ</p>		
<p>uvědomuje si rozdílnost přístupů jednotlivých lidí k hudbě a hudební tvorbě, vnímá hudbu jako způsob prezentace vlastních idejí a názorů i idejí, pocitů a názorů ostatních lidí a na základě toho je schopen se s hudbou ztotožnit či ji odmítnout</p>	<p>- orientuje se v zápise jednoduchých skladeb všeho druhu.</p> <p>- rozeznává nejrůznější typy notací.</p> <p>- na základě svých individuálních hudebních schopností tyto skladby realizuje.</p>	<p>Kánony: Rock My Soul; Jednoduché jednohlasy a vícehlasy - africké spirituály: Si ma ma kaa, I Will Sing, Yakanaka vangeri; Seikilova píseň; Carl Orff: Carmina burana - čtení partitury; In hoc anni circulo; Způsoby středověké notace - Hospodine, pomiluj ny, Svätý Václave, Veni creator spiritus;</p>
<p>vysvětlí, jaké předpoklady jsou zapotřebí k recepci uměleckého díla a zejména k porozumění uměleckým dílům současnosti</p>		

Hudební výchova	1. ročník	
		Záznamy polyfonních skladeb - kánony, části mší - př.: Geographical Fugue
vyděljuje podstatné hudební znaky z proudu znějící hudby, rozpoznává hudebně výrazové prostředky užití ve skladbě, uvědomuje si hudební formu díla a k dílu přistupuje jako k logicky utvářenému celku	- při poslechu děl z počátku vývoje hudby se snaží uvědomovat si jednoduchou skladbu jako celek, který je tvořen nejrůznějšími výrazovými prostředky, které je schopen rozlišit - v souvislosti s celkovým působením skladby se také zamýšlí nad její funkcí	Africká hudba, hudba amazonských indiánů, Seikilova píseň, Gregoriánský chorál x husitský chorál/ hudba vagantů - Carl Orff: Carmina burana, Hudba trubadúrů a minnesänggrů
vysvětlí umělecký znakový systém jako systém vnitřně diferencovaný a dokáže v něm rozpoznat a nalézt umělecké znaky od objevných až po konvenční	- uvědomuje si otázku hierarchie v hudbě	Giovanni Pierluigi da Palestrina: Missa papae Marcelli Claudio Monteverdi: Lamento d'Ariadna - Lasciate mi morire
popíše a na vybraných hudebních dílech (částech hudebního díla) ukáže důležité znaky tvorby a interpretace, vysvětlí, v čem tkví originální a nezaměnitelný přínos skladatele a interpreta, možná poselství sdělovaná prostřednictvím hudby na základě svých schopností, znalostí i získaných zkušeností dešifruje a interpretuje	- popisuje některá specifika hudební skladby, na základě nichž pak dochází k pochopení osobitosti daného autora v dané době - přemýšlí nad možnostmi interpretace	Antonio Vivaldi: Čtvero ročních období; G.F.Händel: Mesiáš - Aleluja, Hudba k ohňostroji, Vodní hudba; J.S.Bach: Toccata a fuga d moll, Matoušovy pašije, Braniborské koncerty; Adam Václav Michna z Otradovic: Svatočasná muzika J.J.Šimon Ryba: Česká mše vánoční; W.A.Mozart: Malá noční hudba, Figarova svatba, Don Giovanni, Requiem; L.v.Beethoven: kl.sonáty - Patetická, Měsíční svit, Appassionata, 5., 9.symfonie - S ódou na radost; Jiří Antonín Benda: Ariadna na Naxu; Josef Mysliveček: Il Bellerofonte; Franz Schubert: symfonie - Nedokončená h moll; F.M.Bartholdy: Sen noci svatojánské - Svatební pochod; Robert Schumann: Láska a život ženy
orientuje se ve vývoji hudebního umění; uvědomuje si rozdílnost hudebního myšlení v jednotlivých etapách, rozlišuje hudební slohy podle charakteristických hudebních znaků, na základě historických, společenských a kulturních kontextů popíše podmínky a okolnosti vzniku hudebního díla	- jednotlivé dějinné etapy hudebního vývoje chápe na pozadí doby - vyvozuje z nich možné hudební myšlení - dokáže vydělit nejdůležitější znaky hudebního stylu	Umění - pojem a význam, klíč x umělecké dílo; Počátky hudby; Exotické kultury; Řecká a římská hudba; Středověká hudba - vznik notové osnovy, not.zápisu, klíčů, taktů a tvaru not; Hudba renesance, baroka, klasicismu a raného romantismu
orientuje se ve vývoji hudebního umění; uvědomuje si rozdílnost hudebního myšlení v jednotlivých etapách, rozlišuje hudební slohy podle charakteristických	- v souvislosti s hudebním slohem přemýšlí o použití hudebních skladeb, jejich funkci, kompozičních principech	Forma mše; Polyfonie x homofonie; Fuga, kánon; Concerto grosso; Barokní opera; Sonáta x sonátová forma; Píseň

Hudební výchova	1. ročník	
hudebních znaků, na základě historických, společenských a kulturních kontextů popíše podmínky a okolnosti vzniku hudebního díla		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		

Hudební výchova	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
interpretuje hudbu na základě vědomostí a individuálních hudebních schopností; vytváří vlastní soudy a preference, které dokáže v diskusi obhájit	- zpívá celkem dobře jednoduché vícehlasy - umí naslouchat druhým - vedení hlasu je citlivé k hudebnímu i textovému obsahu	Africké spirituály a další lidové písně; Jednohlasy a vícehlasy jazzu a populární hudby 20.století: Chattanooga Choo Choo, The Beatles, Deep Purple, Led Zeppelin, aj.; Operetní a muzikálové písně: I Don't Know How To Love Him, Memory, Amerika, Blondýnky krásné, aj.; P.I.Čajkovskij: Christos Sergej Rachmaninov: Ave Maria Leoš Janáček: Ondráš, Ondráš
objasní podstatné rysy aktuálního (pluralitního, postmodernistického) přístupu k uměleckému procesu a na základě toho vysvětlí proces vzniku „obecného vkusu“ a „estetických norem“	- rozsah se rozšířil - správně artikuluje - zásady hlasové hygieny je schopen použít v běžném životě	

Hudební výchova	2. ročník	
popíše a na vybraných hudebních dílech (částech hudebního díla) ukáže důležité znaky tvorby a interpretace, vysvětlí, v čem tkví originální a nezaměnitelný přínos skladatele a interpreta, možná poselství sdělovaná prostřednictvím hudby na základě svých schopností, znalostí i získaných zkušeností dešifruje a interpretuje	<ul style="list-style-type: none"> - hudební skladby doprovází přiměřeně svým schopnostem a dovednostem na nejrůznější hudební nástroje dle not nebo vymýšlí dle daného hudebního obsahu doprovodu své - je vnímavý vůči ostatním hudebníkům - je kreativní a využívá širší možnosti hry na hudební nástroj - i netradiční způsoby - vytváří své vlastní skladby. Snaží se při nich využívat i již fungující kompoziční principy - u tvorby písní je citlivý vůči hudební i textové složce - přemýšlí o jejich významu 	Kompozice melodramu; Tvorba textů k již existujícím melodiím; Tvorba jednoduchých písní; Pokus o tvorbu písní žánrů populární hudby 70. - 90.let 20.století; Hudební koláže; Pokus o tvorbu dodekafonní, aleatorní, minimalistické, počítačové skladby
uvědomuje si význam osobně založených podnětů na vznik estetického prožitku; snaží se odhalit vlastní zkušenosti i zkušenosti s uměním, které s jeho vznikem souvisejí		
vědomě uplatňuje tvořivost při vlastních aktivitách a chápe ji jako základní faktor rozvoje své osobnosti; dokáže objasnit její význam v procesu umělecké tvorby i v životě		
reaguje na hudbu pohybem, ztvárňuje ji úměrně svým hudebním schopnostem a pohybovým dispozicím; pohyb ve spojení s hudbou využívá k vyjádření vlastních představ a pocitů	<ul style="list-style-type: none"> - reaguje na hudbu pohybem, ztvárňuje ji úměrně svým hudebním schopnostem a pohybovým dispozicím - pohyb ve spojení s hudbou využívá k vyjádření vlastních představ a pocitů 	Pohybové vyjádření pocitů spojené s hudbou .
vysvětlí umělecký znakový systém jako systém vnitřně diferencovaný a dokáže v něm rozpoznat a nalézt umělecké znaky od objevných až po konvenční		
odliší hudbu podle jejího stylového zařazení, významu a funkce, rozpozná vhodnost či nevhodnost využití určité hudby v konkrétních situacích	<ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v zápise jednoduchých skladeb všeho druhu - rozeznává nejrůznější typy notací, snaží se číst a pochopit notace moderní artificiální hudby - na základě svých individuálních hudebních schopností tyto skladby realizuje - z této realizace mnohdy přirozeně přechází do jednoduché improvizace. 	Instrumentální záznamy populárních skladeb 20.století: Rhythm And Blues, Ariadna; Vokálně-instrumentální záznamy populárních skladeb: The Lion Sleeps Tonight, My Heart Will Go On; Části symfonií - L.v.Beethoven: 9.symonie - Óda na radost; Části oper - Bedřich Smetana: Prodaná nevěsta; Záznamy moderní artificiální hudby - aleatorika - Folke Raabe: Rondes aj.; Hudba ve filmu - Philip Glass: Powaqatsi
vysvětlí, jaké předpoklady jsou zapotřebí k recepci uměleckého díla a zejména k porozumění uměleckým dílům současnosti		

Hudební výchova	2. ročník	
vyděljuje podstatné hudební znaky z proudu znějící hudby, rozpoznává hudebně výrazové prostředky užití ve skladbě, uvědomuje si hudební formu díla a k dílu přistupuje jako k logicky utvářenému celku	- při poslechu hudební skladby vnímá a chápe její logické uspořádání, rozpoznává hlavní a vedlejší myšlenky, hudebně výrazové prostředky, uvědomuje si ji jako celek	Fryderyk Chopin: etudy - Revoluční, valčíky, polonézy; Hector Berlioz: Fantastická symfonie; Franz Liszt: klavírní díla; M.P.Musorgskij: Obrázky z výstav; N.A.Rimskij-Korsakov: Šeherezáda; P.I.Čajkovskij: klavírní koncert b moll
vyděljuje podstatné hudební znaky z proudu znějící hudby, rozpoznává hudebně výrazové prostředky užití ve skladbě, uvědomuje si hudební formu díla a k dílu přistupuje jako k logicky utvářenému celku	- uvědomuje si specifika operní tvorby v období romantismu - její výrazové prostředky a jejich funkci, dokáže ji porovnat s operou barokní	George Bizet: Carmen; Giuseppe Verdi: Nabucco, Aida; Richard Wagner: Lohengrin, Prsten Nibelungů; P.I.Čajkovskij: Evžen Oněgin; Giacomo Puccini: Madame Butterfly
popíše a na vybraných hudebních dílech (částech hudebního díla) ukáže důležité znaky tvorby a interpretace, vysvětlí, v čem tkví originální a nezaměnitelný přínos skladatele a interpreta, možná poselství sdělovaná prostřednictvím hudby na základě svých schopností, znalostí i získaných zkušeností dešifruje a interpretuje	- popisuje a upozorňuje na specifika tvorby daného autora - vysvětluje autorovu originalitu a jeho přínos v umění, popř. jeho vliv na tvorbu autorů jiných	Bedřich Smetana: Má vlast, Prodaná nevěsta; Antonín Dvořák: Slovanské tance, 9.symfonie, Rusalka Jacques Offenbach: Orfeus v podsvětí; Frederick Loewe: My Fair Lady; Leonard Brenstein: West Side Story; A.L.Webber: Jesus Christ Superstar
popíše a na vybraných hudebních dílech (částech hudebního díla) ukáže důležité znaky tvorby a interpretace, vysvětlí, v čem tkví originální a nezaměnitelný přínos skladatele a interpreta, možná poselství sdělovaná prostřednictvím hudby na základě svých schopností, znalostí i získaných zkušeností dešifruje a interpretuje	- popisuje a upozorňuje na specifika tvorby daného autora nebo interpreta - vysvětluje autorovu originalitu a jeho přínos v umění, popř. jeho vliv na tvorbu autorů jiných - uvědomuje si některé vnímatelné kompoziční principy a výrazové prostředky moderní umělé hudby	Richard Strauss: Alpská symfonie, Tak pravil Zarathustra; Claude Debussy: Moře; Maurice Ravel: Bolero; Arnold Schönberg: Mojžíš a Áron; Paul Hindemith: Ludus tonalis; Eric Satie: 3 Gymnopedie; Philip Glass: Glasswork; Karlheinz Stockhausen: Kontakty; Pierre Boulez: Klavíro bez pána Igor Stravinskij: Svěcení jara; Béla Bartók: Rumunské tance, Modrovousův hrad Vítězslav Novák: Slovácká svita; Leoš Janáček: Lašské tance, Její pastorkyňa; Bohuslav Martinů: Otvírání studánek
popíše a na vybraných hudebních dílech (částech hudebního díla) ukáže důležité znaky tvorby a interpretace, vysvětlí, v čem tkví originální a nezaměnitelný přínos skladatele a interpreta, možná poselství sdělovaná prostřednictvím hudby na základě svých schopností, znalostí i získaných zkušeností dešifruje a interpretuje	- popisuje a upozorňuje na specifika tvorby daného autora nebo interpreta - vysvětluje autorovu originalitu a jeho přínos v umění, popř. jeho vliv na tvorbu autorů jiných - uvědomuje si specifickou funkci a působení jeho hudební tvorby - interpretuje hudbu na základě vlastních zkušeností a	Billie Holiday, Ella Fitzgerald, Glenn Miller aj. ukázky jazzu a swingu; Ukázky populární hudby 50. - 90. léta 20. století

Hudební výchova	2. ročník	
	vědomostí, vytváří si vlastní kritické soudy, které si v diskuzi dokáže obhájit	
orientuje se ve vývoji hudebního umění; uvědomuje si rozdílnost hudebního myšlení v jednotlivých etapách, rozlišuje hudební slohy podle charakteristických hudebních znaků, na základě historických, společenských a kulturních kontextů popíše podmínky a okolnosti vzniku hudebního díla	- orientuje se ve vývoji hudebního umění - uvědomuje si rozdílnost hudebního myšlení na pozadí jednotlivých historických epoch, rozlišuje hudební slohy a proudy podle charakteristických hudebních znaků. Na základě historických, společenských a kulturních kontextů popíše podmínky a okolnosti vzniku hudebního díla	Hudba v raném romantismu, novoromantismu; Klasicko-romantická syntéza; Pozdní romantismus; Impresionismus; Expresionismus - dodekafonie, atonální hudba, atematický sloh; Neofolklorismus, neobaroko, neoklasicismus; Pařížská Šestka; Hudba počítačová, music for tape; Aleatorika; Minimalismus; Vývoj jazzu a populární hudby 20.století
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		

5.11.2 Výtvarná výchova

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
2	2	0	0	4
Volitelný	Volitelný			

Název předmětu	Výtvarná výchova
Oblast	Umění a kultura
Charakteristika předmětu	<p>Základním úkolem a cílem předmětu je rozvoj vizuální a haptické vnímavosti, fantazie, samozřejmě také rozvoj schopnosti tvořit, třídit a hodnotit vizuálně obrazná vyjádření v rámci sociálních a historických souvislostí.</p> <p>Žák tedy během hodin výtvarné výchovy rozvíjí svou estetickou citlivost, učí se vyjadřovat výtvarnými prostředky své pocity a myšlenky. Poznává estetický způsob vnímání přírody, člověka, světa. Nezbytným prostředkem je seznámení s možnostmi vyjadřování - technikami.</p> <p>V rámci získávání přehledu o kulturní historii si uvědomuje proměny obsahů i forem v závislosti na sociálních, materiálních a náboženských proměnách společnosti.</p> <p>Důležitým cílem je podněcování žáků k tvořivému myšlení a k řešení problémů, stejně jako rozvíjení schopnosti spolupracovat ve skupině a respektovat práci jiných.</p> <p>Nejbližšími předměty pak následně jsou výchova k občanství a přírodopis.</p> <p>Výtvarný obor na vyšším gymnáziu vede žáka k uvědomělému užívání vizuálně obrazných prostředků na úrovni smyslových a na úrovni subjektivně osobnostní a sociální.</p> <p>Předmět je zařazen do výuky v prvním a druhém ročníku gymnázia a je dotován jednou vyučovací hodinou týdně.</p> <p>Výtvarný obor pracuje s vizuálně obraznými znakovými systémy, které jsou nezastupitelným nástrojem poznávání a prožívání lidské existence.</p> <p>Vzdělávací obsah výtvarného oboru je vnitřně členěn do dvou základních okruhů pojímaných v kontextech historických a sociokulturních, v jejich vývoji a proměnách.</p> <p>První okruh představuje seznamování se s dějinami výtvarné kultury od nejstaršího období až po 20. (21.) století. Vzdelávání v této oblasti je zaměřeno na architekturu, malířství, sochařství, ale představuje i hledání časových souvislostí s jinými obory (zejména s hudebními).</p> <p>Teoretické lekce pravidelně střídají hodiny praktických činností. Součástí výuky je i návštěva AJG na Hluboké (expozice gotiky a expozice 20. století) a celodenní kulturněhistorická exkurze do NG v Praze. AJG v Českých Budějovicích nabízí vzdělávací programy pro školy v rámci příležitostných výstav. Studenti zde se svými učiteli mají možnost nejenom poznávat, ale i reflektovat slovně, či vlastní tvorbou, pod vedením lektora dílo určitého autora, výtvarné skupiny, či historického období.</p> <p>Druhý okruh představují znakové systémy výtvarného umění umožňující žákovi osobní účast a aktivní vstupování do výtvarného uměleckého procesu. Reflektování vlastních prožitků, postojů a zkušeností získaných prostřednictvím experimentálního přístupu k uměleckým vizuálně obrazným prostředkům.</p>

Název předmětu	Výtvarná výchova
	<p>Vzdělávací obsah je realizován prostřednictvím tvůrčích činností, v jejichž očekávaných výstupech se propojují hlediska tvorby, recepce a interpretace tak, aby se dále rozvíjela smyslová citlivost, uplatňovala žákova subjektivita a ověřovaly se komunikační účinky vizuálně obrazného vyjádření.</p> <p>Aktivně vytváříme mezipředmětové vazby, především s literární výchovou (vznik písma a jeho nácvik, ilustrace ke knize, knižní vazba, divadlo- divadelní kostým), dějepisem (dějiny výtvarné kultury, pořádání kulturně- historických exkurzí),společenskými vědami (komunikace mezi lidmi, sebepojetí a sebevyjádření, životní prostředí a jeho spoluvytváření).</p> <p>V rámci celé školy pořádáme výtvarné soutěže (ve školním roce 2007/08 - soutěž „Grafika pro školní knihovnu“, výsledkem této soutěže jsou tzv. „sponzorské“ grafické listy, kterými budou opatřeny knihy, které byly do školní knihovny věnovány konkrétním dárcem).</p> <p>Dále se výrobou propagačních materiálů podílíme na připomenutí jednotlivých kulturních akcí a významných dnů v roce.</p> <p>Výchovně vzdělávací strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • samostatný a osobitý výtvarný projev formou kresby, malby, plastiky • schopnost výtvarně zpracovávat životní zkušenosti i podněty z fantazie • chápat umění a kulturu jako součást lidské existence <p>SPUCH a nadání:</p> <p>Specifika předmětu umožňuje do značné míry sebevyjádření formou samostatné tvůrčí práce, zde je možné připojení slovního komentáře, rozboru a hodnocení práce žáka v rámci kolektivu.</p> <p>Pro žáky se zvláštním nadáním nabízíme možnost dalšího rozvoje v rámci zájmových kroužků.</p> <p>Pravidelně vyhlašujeme celoškolské soutěže pro jednotlivce i kolektivy.</p>
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<p>Metody a formy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • výklad učitele doprovázený ukázkami reprodukcí • referáty žáků na zadaná témata (období, směr, autor,...) • samostatná tvůrčí práce na dané téma • experimenty s materiálem, formou • práce skupiny i jednotlivce • individuální konzultace • odborné exkurze
<p>Mezipředmětové vztahy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dějepis

Název předmětu	Výtvarná výchova
	<ul style="list-style-type: none"> • Základy společenských věd • Český jazyk a literatura • Seminář z estetické výchovy
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k řešení problémů: <ul style="list-style-type: none"> • vedeme žáka k tomu, aby samostatně řešil problémy, volil vhodné postupy a metody, ověřoval prakticky správnost řešení problémů a osvědčené postupy dále vhodně aplikoval
	Kompetence občanská: <ul style="list-style-type: none"> • snažíme se, aby žák respektoval a chránil naše tradice a kulturní i historické dědictví, projevoval pozitivní vztah k uměleckým dílům a aktivně se zapojoval do kulturního dění
	Kompetence k podnikavosti: <ul style="list-style-type: none"> • uvědomování si vlivu výchovy a vzdělání na rozvoj tvořivé osobnosti v roli tvůrce, interpreta a recipienta a na kvalitu její účasti v uměleckém procesu.
	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> • snažíme se vést žáka k tomu, aby vybíral a využíval pro efektivní učení vhodné způsoby a metody, operoval s obecně užívanými pojmy, termíny a symboly, samostatně pozoroval a experimentoval
	Kompetence komunikativní : <ul style="list-style-type: none"> • učíme žáka různým typům obrazových materiálů, gest a jejich tvořivému využití
	Kompetence sociální a personální : <ul style="list-style-type: none"> • vedeme také žáka k tomu, aby účinně spolupracoval ve skupině, podílel se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, podílel se na vytváření příjemné atmosféry ve třídě
Způsob hodnocení žáků	<p>Klasifikace odpovídá ostatním předmětům, tj. stupnice 1- 5, bez slovního hodnocení.</p> <p>Výtvarné práce žáků jsou průběžně známkovány.</p> <p>Minimálně jedna známka z testu dějin výtvarné kultury za pololetí.</p> <p>Dále se přihlíží k celkovému přístupu žáků k předmětu a k pracovnímu nasazení v rámci skupinových projektů.</p>

Výtvarná výchova	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů 	

Výtvarná výchova	1. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence sociální a personální • Kompetence komunikativní 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
dokáže vystihnout nejpodstatnější rysy dnešních proměn a na příkladech uvést jejich vliv na proměnu komunikace v uměleckém procesu	- rozliší vizuálně obrazné vyjádření v rovině smyslového účinku i symbolického obsahu	Lidské stopy (stopa jako otisk lidské duše)
pojmenuje účinky vizuálně obrazných vyjádření na smyslové vnímání, vědomě s nimi pracuje při vlastní tvorbě za účelem rozšíření citlivosti svého smyslového vnímání		
objasní roli autora, příjemce a interpreta při utváření obsahu a komunikačního účinku vizuálně obrazného vyjádření	- poznává a rozlišuje základní výtvarné techniky, interpretuje umělecké dílo	Základní výtvarné techniky
charakterizuje obsahové souvislosti vlastních vizuálně obrazných vyjádření a konkrétních uměleckých děl a porovnává výběr a způsob užití prostředků	- porovnává umělecká díla současnosti i minulosti a vychází při tom ze znalosti historických souvislostí	Úvod do dějin umění (pravěk, starověk)
na příkladech objasní vliv procesu komunikace na přijetí a interpretaci vizuálně obrazných vyjádření; aktivně vstupuje do procesu komunikace a respektuje jeho pluralitu	- pojmenuje účinky vizuálně obrazných vyjádření na smyslové vnímání, vědomě s nimi pracuje při vlastní tvorbě za účelem rozšíření citlivosti svého smyslového vnímání	Pokročilé výtvarné techniky
na příkladech objasní vliv procesu komunikace na přijetí a interpretaci vizuálně obrazných vyjádření; aktivně vstupuje do procesu komunikace a respektuje jeho pluralitu	- užívá tradiční i moderní výtvarné prostředky pro zachycení procesů v proměnách a vztazích - osvojuje si znalosti o proporcích lidského těla a správně je zaznamenává.	Portrét a jeho podoby realistická kresba, stylizovaná kresba, karikatura
objasní podstatné rysy magického, mytického, univerzalistického, modernistického přístupu k uměleckému procesu, dokáže je rozpoznat v současném umění a na příkladech vysvětlí posun v jejich obsahu		

Výtvarná výchova	1. ročník	
rozpoznává specifickosti různých vizuálně obrazných znakových systémů a zároveň vědomě uplatňuje jejich prostředky k vytváření obsahu při vlastní tvorbě a interpretaci	- seznámí se s významnými představiteli portrétního umění od počátku vzniku až po 19. století - rozliší rukopis hlavních představitelů, interpretuje jednotlivá díla v rámci výtvarného slohu	Portrét v dějinách umění (od renesance po konec 19. století)
rozpoznává specifickosti různých vizuálně obrazných znakových systémů a zároveň vědomě uplatňuje jejich prostředky k vytváření obsahu při vlastní tvorbě a interpretaci	- užívá výtvarných prostředků k vyjádření vizuálních, haptických i sluchových zkušeností a k zaznamenání podnětů fantazie	Živly - přírodní cykly (jedno téma zachycené různým způsobem)
vědomě uplatňuje tvořivost při vlastních aktivitách a chápe ji jako základní faktor rozvoje své osobnosti; dokáže objasnit její význam v procesu umělecké tvorby i v životě		
v konkrétních příkladech vizuálně obrazných vyjádření vlastní i umělecké tvorby identifikuje pro ně charakteristické prostředky	- rozlišuje architektonické prvky v rámci jednotlivých slohů, /od počátků až po 19. století/	Vývoj architektury od počátků až po 19. století
samostatně experimentuje s různými vizuálně obraznými prostředky, při vlastní tvorbě uplatňuje také umělecké vyjadřovací prostředky současného výtvarného umění	- ověřuje zákony kompozice, zkoumá účinky vybraných, samostatně vytvořených či upravených vizuálně obrazných vyjádření	Zákony kompozice, abstraktní malba, grafika, kresba
vysvětlí, jaké předpoklady jsou zapotřebí k recepci uměleckého díla a zejména k porozumění uměleckým dílům současnosti		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		

Výtvarná výchova	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence k řešení problémů 	

Výtvarná výchova	2. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k podnikavosti • Kompetence občanská • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
na příkladech objasní vliv procesu komunikace na přijetí a interpretaci vizuálně obrazných vyjádření; aktivně vstupuje do procesu komunikace a respektuje jeho pluralitu	- rozlišuje umělecké slohy a umělecké směry /do konce 18. stol./	Opakování novověk (renesance a baroko)
na příkladech uvede vliv společenských kontextů a jejich proměn na interpretaci obsahu vizuálně obrazného vyjádření a jeho účinku v procesu komunikace	- na příkladech uvede vliv společenských kontextů a jejich proměn na interpretaci obsahu vizuálně obrazného vyjádření a jeho účinku v procesu komunikace	Vnímání vlastního těla (pohyb vlastního těla, jeho umístění v prostoru)
vysvětlí umělecký znakový systém jako systém vnitřně diferencovaný a dokáže v něm rozpoznat a nalézt umělecké znaky od objevných až po konvenční		
na konkrétních příkladech vysvětlí, jak umělecká vizuálně obrazná vyjádření působí v rovině smyslové, subjektivní i sociální a jaký vliv má toto působení na utváření postojů a hodnot	- aktivně vstupuje do procesu komunikace a respektuje jeho pluralitu	Senzibilizující činnosti
při vlastní tvorbě uplatňuje osobní prožitky, zkušenosti a znalosti, rozpozná jejich vliv a individuální přínos pro tvorbu, interpretaci a přijetí vizuálně obrazných vyjádření		
na příkladech uvádí příčiny vzniku a proměn uměleckých směrů a objasní širší společenské a filozofické okolnosti vzniku uměleckých děl	- interpretuje umělecká vizuálně obrazná vyjádření minulosti	Klasicismus
pojmenuje účinky vizuálně obrazných vyjádření na smyslové vnímání, vědomě s nimi pracuje při vlastní tvorbě za účelem rozšíření citlivosti svého smyslového vnímání	- užívá vizuálně obrazná vyjádření k zaznamenání vizuálních zkušeností, zkušeností získaných ostatními smysly a k zaznamenání podnětů z představ a fantazie	Realismus, romantismus; Pozorování řádu v přírodě, lidském životě; Pravidelnost opakujících se jevů; Chaos a řád; Vnímání času, jeho plynutí a zachycení

Výtvarná výchova	2. ročník	
uvědomuje si význam osobně založených podnětů na vznik estetického prožitku; snaží se odhalit vlastní zkušenosti i zkušenosti s uměním, které s jeho vznikem souvisejí		
vytváří si přehled uměleckých vizuálně obrazných vyjádření podle samostatně zvolených kritérií	- vybírá, vytváří a pojmenovává co nejširší škálu prvků vizuálně obrazných vyjádření a jejich vztahů.	Nový realismus, objektové umění (manipulace s objekty)
porovnává různé znakové systémy, např. mluveného i psaného jazyka, hudby, dramatického umění	- porovnává a hodnotí účinky již existujících vizuálně obrazných vyjádření.	Imprese - jako výtvarný směr a jako výtvarná hra s barvou; Symbolismus, řeč symbolů; Secese
na konkrétních příkladech vizuálně obrazných vyjádření objasní, zda a jak se umělecké vyjadřovací prostředky výtvarného umění od konce 19. století do současnosti promítají do aktuální obrazové komunikace	- vybírá, kombinuje a vytváří prostředky pro vlastní osobitě vyjádření	Počátky moderního malířství (fauvismus); Expresionismus (reflexe okolního světa a vyjádření svých pocitů různými výrazovými prostředky); Kubismus, futurismus, dadaismus; Surrealismus (sen a skutečnost); Nová figurace (deformace postavy)
objasní podstatné rysy aktuálního (pluralitního, postmodernistického) přístupu k uměleckému procesu a na základě toho vysvětlí proces vzniku „obecného vkusu“ a „estetických norem“		
své aktivní kontakty a získané poznatky z výtvarného umění uvádí do vztahů jak s aktuálními i historickými uměleckými výtvarnými projevy, tak s ostatními vizuálně obraznými vyjádřeními, uplatňovanými v běžné komunikaci		
uvědomuje si význam osobně založených podnětů na vznik estetického prožitku; snaží se odhalit vlastní zkušenosti i zkušenosti s uměním, které s jeho vznikem souvisejí		
na příkladech vysvětlí umělecký výraz jako neukončený a nedefinitivní ve svém významu; uvědomuje si vztah mezi subjektivním obsahem znaku a významem získaným v komunikaci	- užívá prostředky pro zachycení jevů a procesů v proměnách a vztazích	Pop-art, Op-art, kinetické umění (prostorové vytváření); Land-art (instalace v krajině); Minimal art

Výtvarná výchova	2. ročník	
nalézá, vybírá a uplatňuje odpovídající prostředky pro uskutečňování svých projektů		
využívá znalosti aktuálních způsobů vyjadřování a technických možností zvoleného média pro vyjádření své představy		
na příkladech vizuálně obrazných vyjádření uvede, rozliší a porovná osobní a společenské zdroje tvorby, identifikuje je při vlastní tvorbě	- na příkladech objasní vliv procesu komunikace na přijetí a interpretaci vizuálně obrazných vyjádření	Happening (umění akce a její zachycení pomocí kamery)
rozlišuje umělecké slohy a umělecké směry (s důrazem na umění od konce 19. století do současnosti), z hlediska podstatných proměn vidění a stavby uměleckých děl a dalších vizuálně obrazných vyjádření		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		

5.12 Sportovní trénink

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
15	15	15	17	62
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Sportovní trénink
Oblast	Člověk, sport a zdraví
Charakteristika předmětu	<p>Vyučovací předmět Sportovní trénink vychází ze vzdělávací oblasti Člověk, sport a zdraví a jejích vzdělávacích oborů Výchova ke zdraví, Tělesná výchova a Sportovní trénink. Dále pak integruje průřezová témata Osobnostní a sociální výchova, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Mediální výchova. U každého sportovce je pak důležité utváření a rozvíjení klíčových kompetencí. Výuka probíhá v 1. - 4. ročníku povinně. Je realizována v tréninkových skupinách dle sportů a v některých z nich i podle sportovních disciplín. Tréninkové skupiny jsou vedeny kvalifikovanými trenéry. Tréninkovou skupinu tvoří žáci všech čtyř ročníků.</p> <p>Vyučovací předmět Sportovní trénink je velmi specifický svým zaměřením. Tento předmět je výchovně vzdělávací proces, kdy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žák si osvojuje techniku a taktiku daného sportu - žák rozvíjí své pohybové schopnosti a dovednosti s cílem zvyšovat svou sportovní výkonnost - žák rozvíjí svou odolnost na psychickou zátěž sportovního tréninku, morálně volní vlastnosti - probíhá sociální rozvoj žáka (adaptace na prostředí tréninků a závodů, formování meziosobních vztahů v kolektivu sportovců i profesionálních způsobů vystupování vůči jiným lidem v oblasti sportu.) - je kladen důraz na uspořádání a propojení všech faktorů tvořících sportovní výkon (somatický, kondiční, technický, taktický a psychologický) a jejich aplikaci v modelových situacích v tréninkovém procesu i v soutěžích (s podporou regeneračních a stimulačních procesů) - zajišťuje výkonnostní růst sportovce v dlouhodobém časovém horizontu, čtyřletá výuka ST na GSP ČB je jednou etapou z celoživotní sportovní činnosti - jeho obsahem jsou dva propojené okruhy činnosti, a to sportovní trénink a soutěže, kdy soutěže probíhají v rámci činnosti klubů.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p>Součástí vyučovacího předmětu Sportovní trénink je i osvojování si znalostí z historie sportovního odvětví, vývoje sportovního náčiní, nářadí a pomůcek a dále osvojení si každodenních návyků jako je psaní tréninkového deníku (u individuálních sportů) či hygiena po tréninku a hygiena denního režimu. Pravidelnou součástí sportovního tréninku jsou rehabilitace a pravidelná kontrola zdravotní způsobilosti ke sportu (pravidelné lékařské prohlídky).</p> <p>Ve spojení s předmětem Tělesná výchova je zajišťována všestranná pohybová a kondiční připravenost žáka, kdy si osvojuje i základy ostatních sportů. Ve spojení s předmětem Teorie sportovní přípravy je zajišťována teoretická příprava (hygienické a stravovací návyky, teorie sportovního tréninku, zásady fair</p>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<p>play, základy pravidel, historie sportu a ekonomika). Zároveň si žáci osvojují a rozvíjí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích.</p> <p>Pro tuto etapu sportovního života žáka GSP je charakteristické :</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozvíjení a rozšiřování základních a speciálních pohybových schopností a dovedností • zvládnutí a zdokonalování účelné techniky ve vybraném sportu či disciplíně • upevňování kladného vztahu ke sportu • formování způsobu života s ohledem na požadavky tréninku (škola, rodina, sport <p>Předmět Sportovní příprava na GSP probíhá v devíti sportech, u atletiky ve čtyřech specializacích, u kanoistiky ve dvou specializacích:</p> <p>A/ Individuální sporty:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atletika - 2. Kanoistika - 3. Moderní gymnastika 4. Plavání 5. Tenis <p>B/ Kolektivní sporty:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basketbal 2. Házená 3. Volejbal 4. Fotbal <p>Specializace: skoky a víceboje, sprinty a překážky, běhy a chůze, hody a vrhy specializace: rychlost, vodní slalom.</p> <p>Ve všech uvedených sportech jsou pořádána soustředění, která jsou zaměřena dle termínu konání na získávání kondice, na lyžařský výcvik a na speciální přípravu. Žáci se pravidelně zúčastňují krajských, celostátních a mezistátních soutěží.</p> <p>Předmět Sportovní trénink je v této rozpracovaný pro všechny sportovní skupiny dohromady. Příslušné RVP a ŠVP výstupy vždy náleží nadepsaným sportům a specializacím z této nabídky:</p> <p>A.1. Atletika :</p> <p>Dlouhodobá příprava na GSP zahrnuje období speciální přípravy. V této fázi sportovního tréninku probíhá tréninková strategie v souvislosti se znalostmi osobních předpokladů žáků.</p> <p>Současně se speciálním tréninkem jsou rozvíjeny a upevňovány techniky dalších doplňkových disciplin.</p>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<p>Součástí ST je pravidelná kontrola zdraví žáka a pravidelná kontrola stavu připravenosti formou motorických testů, a to jak obecných, tak speciálních. Nedílnou součástí tréninkového procesu je regenerace, která tvoří alespoň 10 % z celkového objemu zatížení. Roční tréninkový cyklus je rozdělen do jednotlivých období, žáci trénují podle tréninkových plánů připravených trenéry.</p> <p>A.1.1. Skoky a víceboje :</p> <p>Výkony ve skocích jsou ovlivněny úrovní motorických předpokladů (běžecká rychlost, výbušná síla, pohyblivost a koordinace pohybů), úrovní techniky, somatickými, osobnostními a sociálními předpoklady. Na skokanské disciplíny jsou vybíráni žáci, kteří již absolvovali základní všestrannou přípravu. V předmětu Sportovní trénink se pak přistupuje k rozvíjení speciálních motorických předpokladů (speciální síla a speciální rychlost) při stále dostatečném objemu všeobecné přípravy.</p> <p>Dominantní postavení v této fázi má technická příprava a její zdokonalování. Technická příprava je více přizpůsobena individuálním somatickým, morfologickým a psychologickým předpokladům žáka. Výsledkem by měla být efektivní technika vyjádřená osobním stylem.</p> <p>Souběžně se zdokonalováním techniky skokanských disciplín rozvíjíme a upevňujeme techniku dalších atletických disciplín. Při tréninku preferujeme vícebojařské pojetí tréninku.</p> <p>A.1.2. Sprinty a překážky :</p> <p>Smyslem je všestranný rozvoj základních pohybových schopností s důrazem na rozvoj schopností rychlostních a rozvoj speciálních pohybových schopností pro trénink sprintů. Se sportovním růstem je spojen zvyšující se podíl speciálních atletických prostředků.</p> <p>Sportovní výkon u krátkých hladkých sprintů je determinován hlavně vysokou úrovní rychlostních a silových schopností. Výsledný čas je určován startovní reakcí, akcelerací, maximální běžeckou rychlostí a rychlostní vytrvalostí.</p> <p>Ve struktuře sportovního výkonu u dlouhých sprintů je rozhodujícím výkonovým faktorem kondice a speciální vytrvalost, která umožňuje absolvovat většinu trati v anaerobním režimu. Základem pro rozvoj speciální vytrvalosti je úroveň rychlostní vytrvalosti a vytrvalosti tempové. Dalším výkonovým faktorem je speciální síla a maximální rychlost. Na výsledném čase u překážkových běhů se podílí technika překážkového běhu na celé závodní trati a sportovní forma na hladkém sprintu.</p> <p>Na základě individuálních předpokladů úrovně pohybových schopností a dovedností, i trvání předcházející tréninkové přípravy před zahájením vzdělávání na GSP dochází v jednotlivých ročnících vzdělávání k postupnému zvyšování objemu a intenzity tréninkového a závodního zatížení a přiměřeného přechodu ke speciálním tréninkovým prostředkům.</p>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<p>Užívané metody v jednotlivých složkách tréninku (tělesná, technická, psychologická, taktická a teoretická příprava) odpovídají zákonitostem tělesného a psychického vývoje sprintera. Od atletické všestrannosti se přechází přes širší specializaci ke konkrétní specializaci. Postupně se vyrovnává poměr tréninkových prostředků všeobecné a speciální přípravy.</p> <p>A.1.3. Běhy na střední a dlouhé tratě :</p> <p>Sportovní výkon u běhů na střední a dlouhé tratě je determinován především úrovní vytrvalostních schopností. Úroveň výkonnosti pak závisí na celkovém zdravotním stavu, aerobních a anaerobních předpokladech, somatotypu, morálně volních vlastnostech, psychické odolnosti, adaptaci na velké zatížení a poměru svalových vláken.</p> <p>Ve struktuře sportovního výkonu je rozhodujícím výkonovým faktorem speciální tempo, tempová vytrvalost a tempová rychlost. Ty se nedají rozvíjet bez dobré úrovně obecné vytrvalosti, maximální rychlosti a silových schopností. Nedílnou součástí je také rozvoj obratnosti a pohyblivosti.</p> <p>V průběhu vzdělávání dochází k zvyšování poměru rozvoje speciálních pohybových schopností na úkor všeobecných. Objem a intenzita tréninku se také každý rok navyšují.</p> <p>A.1.4. Hody a vrhy :</p> <p>Faktory, které určují výkonnostní růst vrhačů :</p> <ul style="list-style-type: none"> • úroveň základních pohybových schopností, zejména síly výbušné, rychlé a maximální, speciální rychlosti a koordinace • úroveň techniky • somatické předpoklady (výška, hmotnost, rozpětí paží) <p>Nácvik techniky je u jednotlivých vrhačských disciplin poměrně složitý, proto volíme analyticko syntetickou metodu nácviku (nejprve učíme základní prvky a ty spojujeme v celek).</p> <p>Ke komplexnímu nácviku přistupujeme co nejdříve, ale stále se vracíme ke zdokonalování jednotlivých prvků a procvičování dílčích detailů pohybu. Úkolem je zvládnutí celého vrhu nebo hodu s důrazem na rytmizaci a koordinaci provedení. V mladším dorosteneckém věku (15 – 16 let) procvičujeme všechny vrhačské disciplíny, aby mohlo v dalším období (16 – 18 let) dojít k výběru a zaměření na jednu disciplínu, případně na druhou jako doplňkovou.</p> <p>Nácvik techniky musí být v souladu s rozvojem pohybových schopností.</p> <p>V období dorostu (15 – 18 let) je třeba věnovat pozornost rozvoji silových schopností vrhačů. Je nutno posilovat celý svalový aparát s přihlédnutím k vývojovým zvláštnostem mladého organismu. Důležitý je výběr vhodných cvičení a plánovitost v zařazování do tréninkových jednotek. Rozvíjíme sílu obecnou</p>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<p>(pomocí váhy vlastního těla, úpolů, gymnastiky apod.), rychlou a výbušnou (krátké běžecké úseky, odrazy, přeskoky náradí apod.) a speciální (formou odhodů, výhozů, posilovacích cvičení komplexního charakter s nakládací činkou). Rozvoj síly musí být vždy vázán na rozvoj rychlostních a koordinačních schopností v závislosti na zdokonalování technických dovedností. Do posilovacího tréninku musí být vždy zařazeny cviky na uvolnění a protahování svalstva.</p> <p>A.2. Kanoistika :</p> <p>A.2.1. Kanoistika – rychlost :</p> <p>Sportovní výkon je na krátkých tratích (200 m, 500 m a 1000 m) determinován především úrovní silově vytrvalostních schopností a na dlouhých tratích (5 km a maratón) schopnostmi vytrvalostními. Úroveň výkonnosti závisí na celkovém zdravotním stavu, aerobních a anaerobních předpokladech, somatotypu, morálně volních vlastnostech, psychické odolnosti, adaptaci na velké zatížení a poměru svalových vláken. Ve struktuře sportovního výkonu na krátkých tratích je rozhodujícím faktorem úroveň traťového tempa a úroveň silové vytrvalosti. Sportovní výkon na dlouhé trať a maratón je ovlivněn vytrvalostními a taktickými schopnostmi. Nedílnou součástí je úroveň zvládnutí techniky pádlování (až 40 %) a ta přímo souvisí s rozvojem obratnostních dovedností a pohyblivosti.</p> <p>V průběhu vzdělávání dochází k postupnému zvyšování poměru rozvoje speciálních schopností dle zaměření na délku závodních tratí na úkor všeobecných schopností. Objem a intenzita tréninků vzrůstá každý rok, zvláště pak v 17 – 18 letech, kdy se pomocí vysokých tréninkových objemů tvoří základ pro pozdější přechod z vysokých tréninkových dávek na dávky nižší, ale kvalitnější.</p> <p>A.2.2. Kanoistika – vodní slalom :</p> <p>V zimním období jsou hlavní náplní přípravy atletická cvičení, posilování, plavání a lyžování. Od jarního přechodu na vodu je speciální trénink doplňován běžeckou přípravou, posilováním a plaváním. Celoročně jsou v závislosti na zatížení uplatňována kompenzační cvičení a regenerace. Výkon ve vodním slalomu je ovlivněn především dokonale zvládnutou technikou ovládnutí lodi a pádla s mimořádnými požadavky na pohybovou průpravu a kondici. Důležité je zvládnutí psychických stavů nejen ze souvislosti se závoděním ale také se stresem z divoké vody. Sportovní trénink je dlouhodobým procesem řešení úkolů k postupnému zvyšování speciální výkonnosti.</p> <p>Požadavky zvyšování speciální výkonnosti vyžadují individuální přístup ke každému žákovi podle jeho somatických, technických, psychických a kondičních předpokladů. Se zvyšující se výkonností se zvyšují požadavky na speciální přípravu i na její podmínky (např.obtížnost vodního terénu). Současně je nutné pracovat na utváření morálně volních vlastností, zvládnutí taktiky a stresů i dodržování zásad životosprávy. Důležitým prostředkem jsou rozbory evidence tréninků a závodů z tréninkových deníků žáků i rozbory</p>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<p>videozáznamů závodů a tréninků. Cílem je spolupráce se žáky k jejich poznání správné cesty ke zvyšování výkonů.</p> <p>A.3. Moderní gymnastika :</p> <p>Strategie sportovního růstu u moderní gymnastiky je ovlivněna jednak specifikou tohoto sportu, kdy se jedná o esteticko koordinační sport, který provozují pouze dívky a jednak sníženou věkovou hranicí oproti jiným sportům.</p> <p>Výkonnost u moderních gymnastek je ovlivněna :</p> <ul style="list-style-type: none"> • dosaženou úrovní pohybových dovedností, dosažených několikaletým tréninkem • vrozenými dispozicemi kloubní pohyblivosti a ohebnosti • somatotypem • psychickou schopností zvládat problematiku individuálního sportu <p>V průběhu prvního ročníku vzdělávání přecházejí gymnastky z juniorské věkové kategorie do kategorie dospělých. Dochází k nárůstu tréninkového objemu i náročnosti soutěžní kategorie – vyšší obtížnost závodního programu. S tím souvisí i větší psychické zatížení v oblasti sportu, které je navíc spojeno se zvýšením studijních požadavků. Cílem sportovního tréninku pod vedením trenéra je překlenout velmi náročný 1. ročník a v průběhu dalších let pak rozvíjet osobnosti gymnastek po všech stránkách – fyzicky i psychicky, tak jak bylo uvedeno v obecné rovině. Významnou pomocí pro úspěšné skloubení studia s časově náročným tréninkovým a soutěžním programem je možnost udělování individuálních studijních plánů, resp. Individuálního zkoušení vybraným studentům.</p> <p>Dlouhodobý sportovní trénink zahrnuje :</p> <ul style="list-style-type: none"> • tréninkový proces, doplněný druhými fázemi tréninku v klubech a spoluprací s osobními trenérkami. Oproti jiným sportům jsou sportovní tréninky moderní gymnastiky časově náročnější. • soutěže a přípravu na ně (psychickou, taktickou, motivační) • výcvikové tábory • využívání doplňkových sportů, vhodných pro rozvoj výkonů moderní gymnastiky rehabilitaci a pravidelnou kontrolu zdravotní způsobilosti ke sportu (lékařské sportovní prohlídky) a regenerace organismu. <p>Působení trenérek, které jsou současně vychovatelkami gymnastek, je zaměřeno na motivační činnosti, upevňování vztahu trenérka – gymnastka, na vytváření kladných vztahů mezi gymnastkami, na vytváření</p>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<p>vztahů ke sportovcům z jiných odvětví, zapojování gymnastek do jiných činností (pomoc při sportovních akcích školy a klubu, trenérské vzdělávání, být vzorem pro mladší a vytvořit si vlastní vzor). Trenérky vychovávají k touze po vítězství a pěstují vědomí nevzdávat se, přát úspěch druhému.</p> <p>Moderní gymnastika je individuálním sportem, kde morálně volní vlastnosti a pracovitost velmi ovlivňují výkonnost a výkonnostní růst sportovkyně</p> <p>A.4. Plavání :</p> <p>Na GSP se plaveckému tréninku věnují sportovci od krajské úrovně. Naprostá většina z nich se pravidelně zúčastňuje MČR dorostu a seniorů, závodů Českého poháru, ti nejlepší i EYOF a MEJ.</p> <p>Pro plavání je specifická vysoká časová dotace hodin sportovního tréninku, vycházející z nutnosti splnění značného tréninkového objemu specifickým plaveckým tréninkem. Z toho vyplývá nutnost řešení studijní přípravy pomocí individuálních vzdělávacích plánů či individuálního zkoušení.</p> <p>V posledních letech dochází k posunu mistrovských soutěží a tím musí být upravena délka a rozložení tréninkových období. Sezóna má dva až tři vrcholy : v prosinci ZMČR dorostu, v únoru ZMČR seniorů a v červenci LMČR dorostu a seniorů.</p> <p>S přihlédnutím na individuální možnosti jednotlivých plavců jsou zpracovány roční tréninkové plány včetně nejdůležitějších tréninkových ukazatelů jako jsou počty tréninkových jednotek a objem zaplavaných metrů za rok. Plány jsou každoročně obhajovány před komisí ČSPS v rámci tzv. oponentur. Příprava je koncipována dle věku (15 až 19 let) od kolektivního pojetí všestranné přípravy (15 až 17 let) k individuálnímu tréninkovému zatížení v hlavní disciplíně (17 až 19 let). Nedílnou součástí tréninků plavců je i suchá příprava zahrnující zejména kondiční a silovou přípravu a preventivní a kompenzační cvičení. Pro dosažení maximální výsledků v tréninku je důležitá regenerace a rehabilitace.</p> <p>A.5. Tenis :</p> <p>Systematický rozvoj a zdokonalování individuálního výkonu vyžaduje především individuální přístup trenéra k žákům a žákyním. Individuální přístup má význam především pro vytváření vzájemné důvěry, která se stává předpokladem k efektivnímu ovlivňování žáků a žákyň ve smyslu jejich pozitivní aktivity, samostatnosti a tvořivého myšlení v celém období tenisové přípravy.</p> <p>Cílem tréninku je dosáhnout takové sportovní výkonnosti, která by umožnila účastnit se celostátně řízených soutěží, zařadit se do celostátního žebříčku a současně dbát na všestranný rozvoj osobnosti.</p> <p>Cílem sportovního tréninku tedy je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdokonalovat základní a speciální techniku

Název předmětu	Sportovní trénink
	<ul style="list-style-type: none"> • zaměřit se na aktivní herní pojetí se snahou zakončovat míč vítězným úderem • rozvíjet speciální pohybové schopnosti • tenisovou taktiku neomezovat pouze na dvouhru, ale příslušnými znalostmi a vědomostmi zdokonalovat i čtyřhru • zařazovat kompenzační cvičení a regeneraci • dbát na morálně volní výchovu • dodržovat zásady správné životosprávy, hygieny a režimu dne <p>B.1. Basketbal :</p> <p>Sportovní trénink slouží především :</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozvoji specializovaných pohybových schopností a dovedností • prohlubování individuálních činností s důrazem na detaily • zdokonalování základních kombinací až po jejich automatizaci • zlepšování střelby – „střelecké tréninky“ – záleží na objemu, technice, důležité je testování pro kontrolu • k osvojení základních systémů a jejich následnému rozvíjení • k přípravě na utkání (teoreticko taktická, kondiční, psychologická příprava) • regeneraci a uvolňovacím a kompenzačním cvičením • ke kondiční přípravě ve všech jejích složkách (důraz na osvojení „práce“ v posilovně) Důležitou složkou předmětu jsou specializovaná basketbalová soustředění – rekondiční, kondiční, herní. <p>B.2. Házená :</p> <p>V průběhu tréninku v době gymnaziálního vzdělávání dochází k rozvoji a stabilizaci základních pohybových schopností a dovedností.</p> <p>V tréninku dochází ke speciálnímu procesu učení a vyučování, kde si žák – házenkář pod vedením trenéra osvojuje dovednosti, vědomosti, formy chování a kladný vztah k prostředí a sportu. Účelem je rozvoj a stabilizace pohybových schopností a dovedností, učení, zlepšování a zdokonalování herních činností jednotlivce, rozvoj kondice a koordinačních schopností. Nedílnou součástí jsou i hodiny regenerace a rehabilitace.</p> <p>Tréninkové jednotky jsou vedeny metodicko organizační formou, při kterých dochází ke zdokonalování a učení speciálních házenkářských dovedností.</p>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<p>Tyto jednotky obsahují</p> <p>a/ technickou stránku – tj. průpravná cvičení, kam patří např. běžecká abeceda, uvolňování bez míče, uvolňování s míčem, uvolňování s držením míče a střelba, obsazování útočníka bez míče, obsazování útočníka s míčem)</p> <p>b/ taktickou stránku – tj. herní cvičení, kam patří např. průpravné hry, které mají herní děj a při nichž hráči využívají naučených dovedností</p> <p>B.3. Volejbal :</p> <p>Předmět Sportovní trénink navštěvují žáci, kteří ve svých družstvech různých tělovýchovných jednot hrají soutěže (od krajského přeboru žáků či žákyň až po extraligu juniorů či juniorek). Určitým specifikem je také to, že trenéři sportovního gymnázia netrénují své žáky v družstvech a soutěžích. Proto v tomto případě je nejdůležitější domluva trenérů sportovního gymnázia s trenéry všech družstev, v nichž jejich žáci hrají. Po této domluvě je stanoven roční tréninkový plán, který je trenéry družstev odsouhlasen a zároveň je také odsouhlasen funkcionáři Krajského a Českého volejbalového svazu.</p> <p>Příprava žáků probíhá odlišně v období kondičně přípravném (září), hlavním soutěžním (říjen – 24.prosinec), přechodném (24.prosinec – 20 leden), hlavním soutěžním (20 leden – duben) a přechodném (květen-červen). Po dobu hlavních prázdnin trénují žáci v rámci svého klubu.</p> <p>Sportovní růst je zajišťován především nácvikem herních činností jednotlivce, zvyšováním pohyblivosti a obratnosti v rámci gymnastiky a zvyšováním dynamické síly v rámci tréninku v posilovně. Důraz je kladen na získání a osvojení praktických dovedností a návyků. Po dohodě s trenéry klubů není věnován čas na rozvoj herních systémů.</p> <p>Nedílnou součástí tréninku je regenerace a zdravotní tělesná výchova.</p> <p>B.4. Fotbal :</p> <p>Sportovní trénink slouží především :</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozvoji pohybových schopností a dovedností • prohlubování individuálních činností s důrazem na detaily • zdokonalování herní činnosti jednotlivce • zlepšování individuálního herního výkonu • k osvojení základních systémů a jejich následnému rozvíjení • k přípravě na utkání (teoreticko taktická, kondiční, psychologická příprava) • regeneraci a uvolňovacím a kompenzačním cvičením • ke kondiční přípravě ve všech jejích složkách (důraz na osvojení „práce“ v posilovně)

Název předmětu	Sportovní trénink
	<ul style="list-style-type: none"> • ke kondiční přípravě ve všech jejích složkách (v meziblocích po podzimním hlavním období zimní sporty (běžky) a po jarním hlavním období vodní sporty (kanoé raft)
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Sportovní trénink • Tělesná výchova
<p>Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</p>	<p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trenér zapojuje žáky do obsahové a organizační přípravy pohybových činností ve výuce i v režimu školy • žák pomáhá organizovat soutěže ve škole, vykonává funkci rozhodčího či pomocného rozhodčího, účastní se školení trenérů či rozhodčích • žák demonstruje správnou techniku či naopak chyby v technice, vede rozcvičení či jiné vhodné části TJ, pomáhá při organizaci soustředění • žák se seznamuje s tréninkovým plánem, dává vlastní podněty k jeho obsahu, učí se splnění vyhodnocovat • žák vytváří příležitosti a časový prostor pro dostatečné osvojení pohybových dovedností • žák se učí využít moderní techniku a cvičební pomůcky pro rozvoj pohybových dovedností • žák se spolupodílí na systematickém plánu sportovní činnosti, odhaduje, kdy si osvojí danou dovednost • žák si neustále opakuje sportovní dovednosti na trénincích a ve volném čase • žák je informován o způsobech jeho hodnocení, nový způsob klasifikace dle přesných klasifikačních kritérií umožňuje žákovi vnímat vlastní pokrok, dokáže posoudit objektivně svůj sportovní růst, dokáže se podílet na vyhodnocení tréninkového deníku • žák dokáže posoudit své motorické testy, podílí se na rozboru sezóny, přípravy a soutěží <p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák dokáže modelovat problémové situace v tréninku, svou chybu dokáže řešit improvizací, dokáže na dané téma či hudební doprovod předvést pohybovou improvizaci, v TJ dokáže využít herních a průpravných cvičení, zvládá trénink ve ztížených podmínkách jako přípravu na utkání či závody • žák se podílí na tvorbě tréninku, učí se vést trénink ve skupinách, vyzývá ostatní ke spolupráci při řešení problémů, je schopen přijímat kritiku od ostatních

Název předmětu	Sportovní trénink
	<ul style="list-style-type: none"> • žák se samostatně podílí na řešení těchto situací, dokáže se přizpůsobit neobvyklým situacím v tréninku, dokáže zastoupit druhého ve společné skladbě či na jiném herním postu <p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák užívá v průběhu tréninku odborné výrazy, orientuje se v pravidlech, zná požadavky na prvky obtížnosti a artistiku a hodnoty obtížnosti • žák dokáže provádět zápisy z utkání a závodů, zapisuje a kontroluje oficiální formuláře svých sestav a je schopen tyto zápisy číst a předvádět konkrétně zapsané prvky či práci s náčiním, je schopen rozebrat videozáznam, dokáže sledovat a rozebrat vlastní i špičkové soutěže • žák prezentuje výsledky na veřejném místě, v tisku, dokáže besedovat se spolužáky, připraví exhibici pro akci školy <p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák si osvojuje dovednosti při cvičení ve dvojicích či trojicích (skupinové cvičení a kombinace), příprava a úklid sportoviště, fandění při soutěži, štafety • žák dokáže zvládnout roli trenéra, kapitána družstva, rozhodčího, poradce, dokáže zvládnout herní post, na kterém normálně nehraje nebo necvičí • žák iniciativně a aktivně přistupuje k osobním jednáním či pohovorům s trenérem, provádí individuální konzultace s trenérem, projevuje svou vlastní iniciativu a postoj k dané věci, podílí se např. na hledání vhodného hudebního doprovodu ke své sestavě, na návrzích na soutěžní oblečení <p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák se podílí na vytváření pravidel především vlastním příkladem, chápe a dokáže vysvětlit pravidla fair-play, dokáže se podílet na tvorbě denního režimu na soustředěních, podílí se na vytváření pravidel skupiny <p>Kompetence k podnikavosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozvíjí svůj sportovní odborný a osobní potenciál a využívá příležitosti pro svůj rozvoj • uplatňuje proaktivní přístup, vlastní iniciativu a tvořivost, vítá a podporuje inovace • usiluje o dosažení stanovených cílů, průběžně reviduje a kriticky hodnotí dosažené výsledky, koriguje další činnost s ohledem na stanovený cíl • motivuje se k dosahování úspěchu • chápe podstatu a principy profesionálnosti ve sportu, zvažuje možná rizika

Sportovní trénink	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-skoky a víceboje), tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se sportovním tréninkem a zdravím
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.	Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika- skoky a víceboje) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti skokana, vícebojaře – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Skoky a víceboje: Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch	Skoky a víceboje: Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky

Sportovní trénink	1. ročník	
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace.
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí. Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.	- rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky skokanských disciplin, vrhačských disciplin, techniky běhu a nízkého startu a techniky překážkového běhu. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání

Sportovní trénink	1. ročník	
		informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost skokana, vícebojaře, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon. Využití metodických řad nácvičku sprinterských, překážkářských, skokanských a vrhačských pohybových dovedností. Technika nízkého startu.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.	Technika běhu: šlapavý způsob běhu, švihový způsob běhu.
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Ovládá základní metodické řady.	Technika a rychlost překážkového běhu. Technika a rozběh skokanských disciplín Technika vrhů a hodů
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR. Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné pohybové dovednosti k	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon Atletická termínová listina.

Sportovní trénink	1. ročník	
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprinterských, skokanských a vrhačských disciplínách. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
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	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost. Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování. Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry.	Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Skladba ročního tréninkového cyklu. Pravidla sportu.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Svými názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů.	
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
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		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích. Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma. Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.

Sportovní trénink	1. ročník	
<p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrocyklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny.</p> <p>Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině.</p> <p>Orientuje se v pravidlech skoků a vícebojů.</p>	<p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín – atletika, skoky a víceboje, včetně pravidel fair play.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-sprinty a překážky), tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se ST a zdravím.</p> <p>Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika- sprinty a překážky) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti.</p> <p>Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti sprintera, překážkáře – mění se s ohledem na věkové</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
		zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.</p> <p>Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace .</p>
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p> <p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p> <p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p> <p>připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</p> <p>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.</p> <p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.</p> <p>Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost. - rozvoj síly: všeobecná a speciální odrazová síla. Bez zátěže, se zátěží - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální

Sportovní trénink	1. ročník	
<p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>		<p>vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky běhu a nízkého startu a techniky překážkového běhu – výběhu z bloků, náběhu na první překážku, přeběhu první překážky, běhu mezi překážkami, přeběhu překážek a doběhu do cíle. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy.</p> <p>Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost sprintera, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.</p>
<p>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p>	<p>Sprinty a překážky:</p>	<p>Sprinty a překážky:</p>
<p>respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p>	<p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon. Využití metodických řad nácviku sprinterských a překážkářských pohybových dovedností. Technika výběhu z bloků.</p>
<p>respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p>	<p>Technika běhu: šlapavý způsob běhu, švihový způsob běhu. Technika překážkového běhu.</p>
<p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>	<p>Ovládá základní metodické řady.</p>	
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p>		

Sportovní trénink	1. ročník	
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
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	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí si z toho závěry Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny	Sportovní výstroj a výzbroj v dané sportovní specializaci-účelnost, funkčnost, bezpečnost, fin.dostupnost a kvalita.
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	Eviduje OTU a STU v tréninkových denících.	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin včetně pravidel fair-play.
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	Používá vhodné sportovní vybavení.	
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu	Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné pohybové dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprintu a překážkách.	Atletická termínová listina.

Sportovní trénink	1. ročník	
<p>dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrocyklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny.</p> <p>Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech sprintu a překážek.</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p> <p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín – atletika, sprinty a překážky, včetně pravidel fair play.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim,</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.</p> <p>Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Běhy na střední a dlouhé tratě:	Běhy na střední a dlouhé tratě:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-běhy) a pohybová zátěž.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Vybere z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady.	Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika-běhy) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti běžce – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Běhy na střední a dlouhé tratě: Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Běhy na střední a dlouhé tratě: Únava, regenerace, relaxace a její prostředky v rámci jednotlivých období ročního cyklu, typy masáží, rehabilitace.
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Běhy na střední a dlouhé tratě:	Běhy na střední a dlouhé tratě:

Sportovní trénink	1. ročník	
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	<p>Zvládá a vědomě ovlivňuje psychické, taktické, technické, kondiční faktory sportovního výkonu v přípravě a soutěžích.</p> <p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.</p> <p>Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.</p>	<p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost, tempová rychlost. - rozvoj síly: všeobecná a speciální odrazová síla. Bez zátěže, se zátěží - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Speciální tempo, tempová vytrvalost, anaerobní práh, obecná vytrvalost. <p>Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky běhu a startu a techniky překážkového běhu – přeběhu překážek, běhu mezi překážkami, přeběhu vodního příkopu. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy.</p> <p>Taktická příprava – osvojení citu taktiku pro závodění se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost běžce, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.</p>
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně		
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Běhy na střední a dlouhé tratě:	Běhy na střední a dlouhé tratě:
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své	Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Využití metodických řad nácviku běžeckých

Sportovní trénink	1. ročník	
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	individuální předpoklady. Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení ovládá základní metodické řady.	pohybových dovedností. Technika běhu. Technika překážkového běhu (pro překážkový běh).
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Běhy na střední a dlouhé tratě: Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR. Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů v běžích na střední a dlouhé tratě. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	Běhy na střední a dlouhé tratě: Sportovní dovednosti a sportovní výkon Atletická termínová listina.
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		

Sportovní trénink	1. ročník	
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky ve sportovním tréninku, případně soutěžích.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny. Používá vhodného sportovního vybavení. Orientuje se v pravidlech běžeckých disciplín. ovládá pravidla atletiky.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku. Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín – atletika, běhy.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>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</p> <p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p> <p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>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</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování. Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, doba v sezóně apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Skladba ročního tréninkového cyklu. Živospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specifikaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Živospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
<p>vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>	<p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-vrhy a hody), tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se sportovním tréninkem a zdravím. Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika- vrhy a hody) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti skokana, vícebojaře – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p>	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.</p>	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace.</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
	Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.	- rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		- rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky především vrhačských disciplin, ale i techniky sprinterských a skokanských disciplin v rámci všestranného pojetí přípravy ..Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost vrhače, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:

Sportovní trénink	1. ročník	
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.	Využití metodických řad nácviku vrhačských pohybových dovedností, ale i sprinterských a skokanských pohybových dovedností.
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Ovládá základní metodické řady.	Technika vrhů a hodů. Technika běhu. Technika sprintu a překážek. Technika a rozběh skokanských disciplín.
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné pohybové dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve vrhačských disciplínách.	Atletická termínová listina.
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR	Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		

Sportovní trénink	1. ročník	
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
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	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.	Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Skladba ročního tréninkového cyklu. Pravidla sportu.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování	
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry	
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	Svými názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů	
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Usměřňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování. Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry. Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny. Používá vhodného sportovního vybavení. Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech skoků a vícebojů. Ovládá pravidla atletiky.	Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů. Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny. Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín – atletika, vrhy a hody, včetně pravidel fair play.

Sportovní trénink	1. ročník	
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	Kanoistika:	Kanoistika:
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	<p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem.</p> <p>Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav</p>	<p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci, tréninková zátěž a zdraví.</p> <p>Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti.</p> <p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (kanoistika – vodní slalom či rychlost), tréninková zátěž a zdraví.</p> <p>Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti sportovce – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.</p>
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého	Kanoistika:	Kanoistika:

Sportovní trénink	1. ročník	
rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace.
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Kanoistika:	Kanoistika:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje, včetně využití získaných zkušeností s postupně narůstající obtížností vodních terénů a slalomových závodů (jsou-li jeho specializací).	- rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost, rozsah pohybů a rovnováha
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		- rozvoj vytrvalosti: obecná vytrvalost, rychlostní vytrvalost, tempová vytrvalost a speciální vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky záběrů. Ovládání lodi náklony a přenášením těžiště. Vedení lodi v členitém vodním terénu Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy.

Sportovní trénink	1. ročník	
		<p>Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost sportovce, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.</p>
<p>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p>	<p>Kanoistika:</p>	<p>Kanoistika:</p>
<p>respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p>	<p>Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p> <p>Technika pádlování na kajaku.</p> <p>Technika pádlování na kanoi.</p>
<p>respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p>	<p>Využití metodických řad nácviku pádlování a řízení lodi na hladké a klidné vodě, na vodě proudící a divoké.</p>
<p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>	<p>Ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Technika jízdy vpřed i vzad, otáčení přitážením přídě a zádě. Otáčení odtlačením zádě lodi a kormidlování.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p>		<p>Přejezdy proudu a travers. Přejezdy vln a válců.</p>
<p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</p>		<p>Eskymácký obrat pákovým způsobem a šroubovým způsobem. Technika zvedání lodi eskymáckým obratem bez pádla. Využívání náklonů lodi a posunů těžiště při přejezdu proudů, rozhraní a válců. Technika vedení lodi v brankách. Hledání optimální dráhy lodi při průjezdu slalomové trati (je-li specializací).</p>
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>		<p>Význam posilování, atletické průpravy, plavání, gymnastických cvičení a lyžování pro vodní slalomáře a zařazování uvedených disciplin do tréninků v průběhu roku.</p>
<p>sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do</p>	<p>Kanoistika:</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
<p>sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p> <p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve vodním slalomu.. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina závodů.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>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</p> <p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p> <p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>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</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Svémi názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů.</p> <p>Usměřňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Sportovní výstroj a výzbroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita Skladba ročního tréninkového cyklu Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy.</p>
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p>	<p>Kanoistika:</p>	<p>Kanoistika:</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
<p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny.</p> <p>Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech kanoistiky a vodního slalomu (podle specializace).</p>	<p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p> <p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín – kanoistika na divokých vodách, včetně pravidel fair play.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.</p>
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (moderní gymnastika), tréninková zátěž a zdraví.</p> <p>Rozvoj pohybových schopností moderní gymnastky a zdokonalování pohybových dovedností.</p> <p>Zařazování různých tréninkových prostředků ke zdokonalování těchto pohybových schopností s</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
	<p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem.</p> <p>Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>ohledem na věkové zvláštnosti jednotlivce.</p> <p>Aktuální trénovanost a její rozvoj s narůstajícím zařazováním speciálních tréninkových prostředků a s přibývajícím věkem Volba vhodných tréninkových prostředků s ohledem na zdravotní stav.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Osvojuje si zásady správné výživy v moderní gymnastice</p> <p>Seznamuje se s doplňkovou výživou při tréninku, soutěži</p> <p>Individuální řešení osobních zvláštností jedince – vztah somatotyp x výživa – sestavuje jídelníček spolu s trenérem - dodržuje pitný režim</p> <p>Odmítá nedovolené podpůrné prostředky a sleduje aktualizace zakázaných prostředků</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce; doplňky výživy; nedovolené prostředky;</p> <p>individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se sportovním tréninkem a zdravím - denní režim, zdravý životní styl</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví , některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky, založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.</p> <p>Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu.</p> <p>Rehabilitace.</p> <p>Krátkodobá regenerace v průběhu tréninkové jednotky.</p> <p>Regenerace jinou pohybovou činností-jóga, overbally - techniky Pillates , strečink.</p> <p>Kompenzační cvičení především zádových partií</p> <p>Regenerace ve vodním prostředí.</p> <p>Doplňkové sporty - regenerační plavání, automasáže, masáže.</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p> <p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Všeobecná tělesná příprava –rozvoj jednotlivých pohybových schopností- síla, rychlost, vytrvalost, obratnost.</p> <p>- speciální gymnastická průpravná cvičení- rozsahová cvičení –zvyšování kloubní pohyblivosti, rozvoj ohebnosti.</p> <p>- baletní průprava</p> <p>Technická příprava - fáze motorického učení s využitím metod seznámení se s pohybovou činností ,metod nácviku a výcviku,metod soutěže, nácvik a zdokonalování techniky těla a náčiní, automatizace zvládnutých pohybů jejich častým opakováním</p> <p>Taktická příprava- V moderní gymnastice vytváření modelových situací-kontrolní tréninky v soutěžním oblečení (i před diváky),</p> <p>Získávání informací soutěžním prostředím</p> <p>Řešení soutěžních situací (nízký strop v soutěžní hale)</p> <p>- ve společných skladbách schopnost zastupovat jeden druhého</p> <p>- seznámení se s časovým průběhem soutěže – schopnost „hospodařit „ se silami v průběhu dlouhé soutěže</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava</p> <p>- dlouhodobé působení na osobnost gymnastky a psychologická příprava na soutěž -individuální přístup při regulaci aktuálního psychického stavu</p> <p>-zvládání stresových situací, sebeovládání</p> <p>- vztah k trenérovi, vzájemná důvěra.</p>
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva		
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech		
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Moderní gymnastika:	Moderní gymnastika:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a jejich rozvoj. Technická příprava cvičení bez náčiní a nácvik prvků

Sportovní trénink	1. ročník	
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	<p>soutěžích.</p> <p>Zvládá techniku cvičení bez náčiní a prvky obtížnosti.</p> <p>Ovládá základní baletní techniku u opory i na volnosti. Zvládá techniku všech náčiní.</p> <p>Ovládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a schopností a pracuje na jejich zdokonalování.</p> <p>Zvládá základní techniku akrobatických prvků.</p>	
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p> <p>Ve spolupráci s klubem, resp. SCM se zúčastňuje mistrovských i nemistrovských soutěží, případně zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů v moderní gymnastice v kategoriích I. výkonnostní třídy, mistrovské třídy (resp. dorostenek). Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentačních družstev.</p>	
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p>	
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Pohybové dovednosti a sportovní výkon, tělesná zdatnost.</p> <p>Všeobecná tělesná příprava zaměřená na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti a metody jejich rozvoje.</p> <p>Speciální tělesná příprava (baletní průprava, technika jednotlivých náčiní, technika bez náčiní) a metody rozvoje pohybových schopností a dovedností.</p> <p>Psychologická příprava (motivace, příklad a vzor).</p> <p>Taktická příprava.</p>	
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Plánování a řízení sportovního tréninku; typy tréninkových plánů</p>	
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch		

Sportovní trénink	1. ročník	
<p>sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a následně i na jeho vyhodnocování.</p> <p>Orientuje se v plánu soutěží a soustředění, vrchol sezóny.</p> <p>Vede tréninkovou dokumentaci a přehled o účasti na soutěžích - orientuje se v pravidlech moderní gymnastiky.</p> <p>Podílí se na vytváření sportovních rolí v tréninkové skupině.</p>	<p>Roční tréninkový cyklus a jeho období</p> <p>Kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku a jeho dopad na sportovní výkonnost</p> <p>Sportovní forma</p> <ul style="list-style-type: none"> - tréninkový deník a tréninková evidence <p>Sportovec a jeho sociální role ve skupině-role kapitána, vůdčí osobnost, tolerance a respekt, typ a osobnost trenéra</p> <ul style="list-style-type: none"> - samostatné vedení části tréninkové jednotky <p>Sociální skupina.</p> <p>Pravidla moderní gymnastiky, od 3. roč. samostatný zápis volné sestavy do oficiálních soutěžních formulářů Samostatná tvorba volné sestavy bez náčiní (1.roč) , s náčiním (od 2. roč.) dle pravidel MG na vhodný hudební doprovod.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>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</p> <p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p> <p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>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</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující výkonnost.</p> <p>Respektuje a přizpůsobuje se vlivu vnějších faktorů (zdravotní stav, podmínky na sportovišti, klimatické podmínky, sportovní oblečení a náčiní, časová tíseň) na sportovní výkon.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Sportovní oblečení, náčiní - jeho kvalita, finanční dostupnost, funkčnost</p> <p>Životospráva a zdravý životní styl, denní režim.</p> <p>Pohybová improvizace s náčiním v méně vyhovujícím sportovním prostředí (výška stropu, nevhodná podlaha, klimatizace menší prostor apod.)</p> <p>Příprava na výkon v časové tísní (příprava a rozcvičování před soutěží).</p>
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p>	<p>Plavání:</p>	<p>Plavání:</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
<p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>	<p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem.</p> <p>Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (plavání), tréninková zátěž a zdraví.</p> <p>Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (plavání) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti.</p> <p>Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti plavce – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p>	<p>Plavání:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.</p> <p>Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).</p>	<p>Plavání:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace.</p>
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p> <p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p> <p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p>	<p>Plavání:</p> <p>Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.</p> <p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů</p>	<p>Plavání:</p> <p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.</p> <p>- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	ovlivňujících sportovní výkon. Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.	maximální rychlost. - rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží. Ve vodě a na suchu. - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky plavání všech plaveckých způsobů, startů a obrátek. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost plavce, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Plavání: Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady. Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení. Ovládá základní metodické řady.	Plavání: Sportovní dovednosti, tělesná příprava a sportovní výkon Využití metodických řad nácviku plaveckých pohybových dovedností. Technika startů. Technika plavání. Technika obrátek.
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva		
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech		
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		

Sportovní trénink	1. ročník	
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	<p>Plavání:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Respektuje a přizpůsobuje se vlivu vnějších faktorů na sportovní výkon</p> <p>Analyzuje vnější faktory a přizpůsobuje svou sportovní činnost na základě předchozích zkušeností s dopadem těchto vnějších faktorů na svoji výkonnost.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Sportovní oblečení, náčiní – kvalita, funkčnost, finanční dostupnost. Příprava na výkon za ztížených podmínek.</p> <p>Pravidla.</p>
usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úroveň zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití		
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží		
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje		
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		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	<p>Plavání:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p> <p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží.</p> <p>Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprintu a</p>	<p>Plavání:</p> <p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina.</p>
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu		

Sportovní trénink	1. ročník	
<p>dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>překážkách. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Plavání:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny.</p> <p>Eviduje OTU a STU v tréninkových denících.</p> <p>Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině.</p> <p>Orientuje se v pravidlech plavání.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p> <p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – plavání, včetně pravidel fair play.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>	<p>Plavání:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim,</p>	<p>Plavání:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Tenis, karate: Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Tenis: Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám tenistů – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti tenisty – mění se s ohledem na věkové závislosti a aktuální trénovanost. Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci, tréninková zátěž a zdraví. Další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků).
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Tenis, karate: Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Tenis: Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity		
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Tenis, karate: Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve	Tenis: Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva		

Sportovní trénink	1. ročník	
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Tenis, karate:	Tenis:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, metod nácviku a výcviku, metod soutěže a herních situací tenistů. Taktická příprava zdokonalování taktiky dvouhry, získávání informací. o prostředí, soupeři; modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti; metody jejich rozvoje. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava, působení na psychickou odolnost tenistů, modelování speciálních herních situací se zátěží na psychiku tenistů.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně		
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		

Sportovní trénink	1. ročník	
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	<p>Tenis, karate:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p>	<p>Tenis:</p> <p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina.</p>
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	<p>Tenis, karate:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p>	<p>Tenis:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma. Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p>
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	<p>Tenis, karate:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p>	<p>Tenis:</p> <p>Speciální sportovní výstroj a výzbroj v dané sportovní specializaci – funkčnost, účelnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Pravidla osvojovaných</p>
usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně		

Sportovní trénink	1. ročník	
<p>orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití</p> <p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p> <p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>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</p>		<p>sportů a jejich disciplín, včetně pravidel fair play – nohejbal s tenisovým míčkem, florbal, hokej.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>	<p>Tenis, karate:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Tenis:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj zdravotní stav.</p> <p>Vybere z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem.</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Organismus, výkonnost, tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim. Herní činnosti jednotlivce prováděná v zátěži odpovídající věku a vyspělosti hráče v závislosti na období ročního tréninkového cyklu.</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
	Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.	
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační pohybové činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.</p> <p>Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).</p> <p>Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (včetně pitného režimu).</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního tréninkového cyklu, rehabilitace.</p> <p>Regenerační pohybová činnost (jiná sportovní aktivita, strečink, kompenzační cvičení).</p> <p>Regenerace ve vodním prostředí.</p> <p>Regenerace tepelnými a světelnými prostředky.</p> <p>Automasáž.</p> <p>Osvojování doplňkových sportů a jejich pravidel (softbal, florbal, plavání, volejbal, „brach“, ringo, „fotbálek“, frisbee, ...).</p> <p>Rozhodování se v eticky problematických situacích.</p>
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p> <p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p> <p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p> <p>připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</p> <p>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.</p> <p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.</p> <p>Sportovní výkon zvládá na základě všeobecných a speciálních pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje (podíl speciálních pohybových schopností a dovedností se zvyšuje na úkor</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava.</p> <p>Taktická příprava pro řešení jednotlivých herních situací, získávání informací o soupeři a příprava jednotlivých systémů.</p> <p>Technická příprava: fáze motorického učení, nácviku; soutěživé metody.</p> <p>Tělesná příprava všeobecná a speciální.</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	všeobecných pohybových schopností a dovedností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady /somatotyp/).	
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Tělesná příprava: v závislosti na období ročního tréninkového cyklu se mění poměr všeobecné a speciální tělesné přípravy.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Zvládá herní činnosti jednotlivce v herních podmínkách.	Herní činnosti jednotlivce prováděné v zátěži odpovídající věku a vyspělosti hráče v závislosti na období ročního tréninkového cyklu.
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Zvládá základní herní kombinace – spolupráce v útoku a v obraně, až po úplnou automatizaci.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost, sportovní výkon.
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Řeší složitější herní kombinace až po základy jednodušších systémů.	Technická příprava: prohlubování individuálních činností s důrazem na detaily.
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		Taktická příprava.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Ve spolupráci se smluvním klubem se účastní utkání v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu	Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů.	Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava. Technická příprava, metody nácviku a výcviku, metody

Sportovní trénink	1. ročník	
<p>dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>soutěže.</p> <p>Taktická příprava.</p>
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky ve sportovním tréninku, případně soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně (přechodné I a II přípravné I a II, soutěžní I a II a další „specializované“ mezocykly“), sportovní forma.</p> <p>Kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku a jeho dopad na sportovní výkonnost.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj: účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Pravidla sportů (dle specializace a tréninkové skupiny), soutěžní řád.</p> <p>Sportovní role.</p> <p>Aktivně jedná v duchu fair-play, respektuje a naplňuje olympijské myšlenky.</p> <p>Podřizuje se potřebám týmu a plní přidělené role, čímž přispívá k dobrému klimatu v týmu.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku.</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.</p> <p>Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
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	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost. Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování, je schopen diskutovat o problémech a hledat vhodná řešení. Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, doba v sezóně, podmínky v hale, apod.). Svými názory a zkušenostmi přispívá k přípravě tréninkových plánů.	Sportovní výstroj a výzbroj: účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku. Pravidla osvojovaných doplňkových sportů (softbal, florbal, plavání, volejbal, „brach“, ringo, „fotbálek“, frisbee, ...) a jejich disciplin.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Usměřuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje		
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		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		

Sportovní trénink	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní 	

Sportovní trénink	2. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-skoky a víceboje), tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se sportovním tréninkem a zdravím
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.	Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika- skoky a víceboje) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti skokana, vícebojaře – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Skoky a víceboje: Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Skoky a víceboje: Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace.
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity		

Sportovní trénink	2. ročník	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí. Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon. Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost. - rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky skokanských disciplin, vrhačských disciplin, techniky běhu a nízkého startu a techniky překážkového běhu. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava –

Sportovní trénink	2. ročník	
		působení na osobnost skokana, vícebojaře, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.	Využití metodických řad nácvičku sprinterských, překážkářských, skokanských a vrhačských pohybových dovedností. Technika nízkého startu.
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Ovládá základní metodické řady.	Technika běhu: šlapavý způsob běhu, švihový způsob běhu.
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		Technika a rychlost překážkového běhu. Technika a rozběh skokanských disciplin Technika vrhu a hodů.
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné pohybové dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprinterských, skokanských a vrhačských disciplínách.	Atletická termínová listina.
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu		

Sportovní trénink	2. ročník	
<p>dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>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</p> <p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p> <p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>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</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry.</p> <p>Svými názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů.</p> <p>Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Skladba ročního tréninkového cyklu.</p> <p>Pravidla sportu.</p>
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p> <p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost,</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry. Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny. Používá vhodného sportovního vybavení. Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech skoků a vícebojů.	finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny. Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – atletika, skoky a víceboje, včetně pravidel fair play.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Skoky a víceboje: Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě. Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	Skoky a víceboje: Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení		
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Sprinty a překážky: Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav. Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.	Sprinty a překážky: Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-sprinty a překážky), tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se ST a zdravím. Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika- sprinty a překážky) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti sprintera, překážkáře – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		

Sportovní trénink	2. ročník	
		přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Sprinty a překážky: Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Sprinty a překážky: Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace .
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity		
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí. Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.	- rozvoj síly: všeobecná a speciální odrazová síla. Bez zátěže, se zátěží
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		- rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky běhu a

Sportovní trénink	2. ročník	
		<p>nízkého startu a techniky překážkového běhu – výběhu z bloků, náběhu na první překážku, přeběhu první překážky, běhu mezi překážkami, přeběhu překážek a doběhu do cíle. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy.</p> <p>Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost sprintera, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.</p>
<p>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p>	<p>Sprinty a překážky:</p>	<p>Sprinty a překážky:</p>
<p>respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p>	<p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p>
<p>respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p>	<p>Využití metodických řad nácviku sprinterských a překážkářských pohybových dovedností. Technika výběhu z bloků.</p>
<p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>	<p>Ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Technika běhu: šlapavý způsob běhu, švihový způsob běhu.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p>		<p>Technika překážkového běhu.</p>
<p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</p>		

Sportovní trénink	2. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úroveň zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí si z toho závěry Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny	Sportovní výstroj a výzbroj v dané sportovní specializaci-účelnost, funkčnost, bezpečnost, fin.dostupnost a kvalita.
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	Eviduje OTU a STU v tréninkových denících. Používá vhodné sportovní vybavení.	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin včetně pravidel fair-play.
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		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné pohybové dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprintu a překážkách.	Atletická termínová listina.
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR	Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	

Sportovní trénink	2. ročník	
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.	Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín – atletika, sprinty a překážky, včetně pravidel fair play.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.	Sprinty a překážky:
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny. Používá vhodného sportovního vybavení.	Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech sprintu a překážek.	Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
	Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.	Běhy na střední a dlouhé tratě:
	Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
	Běhy na střední a dlouhé tratě:	

Sportovní trénink	2. ročník	
<p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p>	<p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybere z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady.</p>	<p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-běhy) a pohybová zátěž. Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika-běhy) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti běžce – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.</p> <p>Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Únava, regenerace, relaxace a její prostředky v rámci jednotlivých období ročního cyklu, typy masáží, rehabilitace.</p>
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p> <p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p> <p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Zvládá a vědomě ovlivňuje psychické, taktické, technické, kondiční faktory sportovního výkonu v přípravě a soutěžích.</p> <p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.</p> <p>- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	ovlivňujících sportovní výkon. Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.	maximální rychlost, tempová rychlost. - rozvoj síly: všeobecná a speciální odrazová síla. Bez zátěže, se zátěží
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Speciální tempo, tempová vytrvalost, anaerobní práh, obecná vytrvalost.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky běhu a startu a techniky překážkového běhu – přeběhu překážek, běhu mezi překážkami, přeběhu vodního příkopu. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu taktiku pro závodění se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost běžce, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Běhy na střední a dlouhé tratě:	Běhy na střední a dlouhé tratě:
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Využití metodických řad nácviku běžeckých pohybových dovedností. Technika běhu.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení ovládá základní metodické řady.	Technika překážkového běhu (pro překážkový běh).
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		

Sportovní trénink	2. ročník	
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p> <p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů v běžích na střední a dlouhé tratě.</p> <p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon Atletická termínová listina.</p>
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky ve sportovním tréninku, případně soutěžích.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma Kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost,</p>
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		

Sportovní trénink	2. ročník	
<p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Orientuje se v pravidlech běžeckých disciplín. ovládá pravidla atletiky.</p>	<p>bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín – atletika, běhy.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>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</p> <p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p> <p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>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</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, doba v sezóně apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Skladba ročního tréninkového cyklu.</p> <p>Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specifikaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-vrhy a hody), tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se sportovním tréninkem a zdravím.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Vyberá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.	Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika- vrhy a hody) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti skokana, vícebojaře – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Hody a vrhy: Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Hody a vrhy: Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace.
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:

Sportovní trénink	2. ročník	
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	<p>Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.</p> <p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.</p> <p>Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.</p>	<p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost. - rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost. <p>Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky především vrhačských disciplin, ale i techniky sprinterských a skokanských disciplin v rámci všestranného pojetí přípravy ..Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy.</p> <p>Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost vrhače, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.</p>
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně		
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon. Využití metodických řad nácviku vrhačských

Sportovní trénink	2. ročník	
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	individuální předpoklady. Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení. Ovládá základní metodické řady.	pohybových dovedností, ale i sprinterských a skokanských pohybových dovedností. Technika vrhů a hodů. Technika běhu. Technika sprintu a překážek. Technika a rozběh skokanských disciplín.
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Hody a vrhy: Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR. Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné pohybové dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve vrhačských disciplínách. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	Hody a vrhy: Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon. Atletická termínová listina.
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		

Sportovní trénink	2. ročník	
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry</p> <p>Svémi názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů</p> <p>Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p>	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Skladba ročního tréninkového cyklu. Pravidla sportu.</p>
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		
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží		
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje		
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		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrocyklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny.</p> <p>Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině.</p> <p>Orientuje se v pravidlech skoků a vícebojů.</p> <p>Ovládá pravidla atletiky.</p>	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p> <p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – atletika, vrhy a hody, včetně pravidel fair play.</p>
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého	<p>Hody a vrhy:</p>	<p>Hody a vrhy:</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.	Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení		
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Kanoistika:	Kanoistika:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj zdravotní stav.	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci, tréninková zátěž a zdraví.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Vybrává z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav	Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (kanoistika – vodní slalom či rychlost), tréninková zátěž a zdraví. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti sportovce – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Kanoistika: Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch	Kanoistika: Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky

Sportovní trénink	2. ročník	
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace.
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí. Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Kanoistika:	Kanoistika:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje, včetně využití získaných zkušeností s postupně narůstající obtížností vodních terénů a slalomových závodů (jsou-li jeho specializací).	- rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost, rozsah pohybů a rovnováha
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		- rozvoj vytrvalosti: obecná vytrvalost, rychlostní vytrvalost, tempová vytrvalost a speciální vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky záběrů. Ovládání lodi náklony a přenášením těžiště. Vedení lodi v členitém vodním terénu Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání

Sportovní trénink	2. ročník	
		informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost sportovce, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Kanoistika:	Kanoistika:
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon. Technika pádlování na kajaku. Technika pádlování na kanoi.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení. Ovládá základní metodické řady.	Využití metodických řad nácviku pádlování a řízení lodi na hladké a klidné vodě, na vodě proudící a divoké. Technika jízdy vpřed i vzad, otáčení přitažením příďe a zádě. Otáčení odtlačením zádě lodi a kormidlování. Přejezdy proudu a travers. Přejezdy vln a válců. Eskymácký obrat pákovým způsobem a šroubovým způsobem. Technika zvedání lodi eskymáckým obratem bez pádla. Využívání náklonů lodi a posunů těžiště při přejezdu proudů, rozhraní a válců. Technika vedení lodi v brankách. Hledání optimální dráhy lodi při průjezdu slalomové trati (je-li specializací). Význam posilování, atletické průpravy, plavání, gymnastických cvičení a lyžování pro vodní slalomáře a zařazování uvedených disciplin do tréninků v průběhu roku.
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Kanoistika: Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Kanoistika: Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina závodů.
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s		

Sportovní trénink	2. ročník	
<p>pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve vodním slalomu.. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>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</p> <p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p> <p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>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</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Svémi názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů.</p> <p>Usměřňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Sportovní výstroj a výzbroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita Skladba ročního tréninkového cyklu</p> <p>Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy.</p>
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
<p>sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny.</p> <p>Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech kanoistiky a vodního slalomu (podle specializace).</p>	<p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – kanoistika na divokých vodách, včetně pravidel fair play.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.</p>
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (moderní gymnastika), tréninková zátěž a zdraví.</p> <p>Rozvoj pohybových schopností moderní gymnastky a zdokonalování pohybových dovedností.</p> <p>Zařazování různých tréninkových prostředků ke zdokonalování těchto pohybových schopností s ohledem na věkové zvláštnosti jednotlivce.</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
	Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.	Aktuální trénovanost a její rozvoj s narůstajícím zařazováním speciálních tréninkových prostředků a s přibývajícím věkem Volba vhodných tréninkových prostředků s ohledem na zdravotní stav.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Moderní gymnastika: Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.	Moderní gymnastika: Výživa, pitný a stravovací režim sportovce; doplňky výživy; nedovolené prostředky;
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.	individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se sportovním tréninkem a zdravím - denní režim, zdravý životní styl
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	Osvojuje si zásady správné výživy v moderní gymnastice. Seznamuje se s doplňkovou výživou při tréninku, soutěži. Individuální řešení osobních zvláštností jedince – vztah somatotyp x výživa – sestavuje jídelníček spolu s trenérem - dodržuje pitný režim. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky a sleduje aktualizace zakázaných prostředků.	
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Moderní gymnastika: Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví , některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Moderní gymnastika: Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu. Rehabilitace.
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity		Krátkodobá regenerace v průběhu tréninkové jednotky.
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky, založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí. Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).	Regenerace jinou pohybovou činností-jóga, overbally - techniky Pillates , strečink. Kompenzační cvičení především zádových partií Regenerace ve vodním prostředí. Doplňkové sporty - regenerační plavání, automasáže, masáže.

Sportovní trénink	2. ročník	
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p> <p>Sportovní výkon zvládá na základě zdokonalování všeobecných a speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností a metod jejich rozvoje (podíl speciálních pohybových dovedností a schopností převažuje nad všeobecnými pohybovými schopnostmi a dovednostmi).</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Všeobecná tělesná příprava –rozvoj jednotlivých pohybových schopností- síla, rychlost, vytrvalost, obratnost.</p> <p>- speciální gymnastická průpravná cvičení- rozsahová cvičení –zvyšování kloubní pohyblivosti, rozvoj ohebnosti.</p> <p>- baletní průprava</p> <p>Technická příprava - fáze motorického učení s využitím metod seznámení se s pohybovou činností ,metod nácviku a výcviku,metod soutěže, nácvik a zdokonalování techniky těla a náčiní, automatizace zvládnutých pohybů jejich častým opakováním</p> <p>Taktická příprava- V moderní gymnastice vytváření modelových situací-kontrolní tréninky v soutěžním oblečení (i před diváky),</p> <p>Získávání informací soutěžním prostředím</p> <p>Řešení soutěžních situací (nízký strop v soutěžní hale)</p> <p>- ve společných skladbách schopnost zastupovat jeden druhého</p> <p>- seznámení se s časovým průběhem soutěže – schopnost „hospodařit „ se silami v průběhu dlouhé soutěže</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava</p> <p>- dlouhodobé působení na osobnost gymnastky a psychologická příprava na soutěž -individuální přístup při regulaci aktuálního psychického stavu</p> <p>-zvládání stresových situací, sebeovládání</p> <p>- vztah k trenérovi, vzájemná důvěra.</p>
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva		
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech		
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	<p>Moderní gymnastika:</p>	<p>Moderní gymnastika:</p>
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	<p>Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v</p>	<p>Sportovní dovednosti,tělesná zdatnost a jejich rozvoj. Technická příprava cvičení bez náčiní a nácvik prvků</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	soutěžích. Zvládá techniku cvičení bez náčiní a s přechodem do seniorské kategorie rozšiřuje škálu zvládnutých prvků obtížnosti a orientuje se v hodnotách jejich obtížnosti. Zdokonaluje baletní techniku a je schopen pohybové improvizace. Zvládá techniku všech náčiní a zdokonaluje se v artistice a ve spojení techniky náčiní s prvky obtížnosti, orientuje se v hodnotách prvků artistiky. Usiluje o sebezdokonalování pohybových dovedností a schopností a zaměřuje se na individuálních nedostatků. Zvládá základní metodické řady nácviku prvků bez náčiní, akrobacie a techniky náčiní.	obtížnosti (skoky, rovnováhy, obraty, ohebnosti) - baletní technika na volnosti a u opory jako základ prvků obtížnosti - technická příprava cvičení s náčiním - pohybová improvizace bez náčiní i s náčiním s využitím hudebního doprovodu - základní akrobatické prvky (kotouly, přemety, převaly) , práce s náčiním v akrobatických prvcích.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Moderní gymnastika: Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR. Ve spolupráci s klubem, resp. SCM se zúčastňuje mistrovských i nemistrovských soutěží, případně zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů v moderní gymnastice v kategoriích I. výkonnostní třídy, mistrovské třídy (resp. dorostenek). Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních výběrů , případně reprezentačních družstev.	Moderní gymnastika: Pohybové dovednosti a sportovní výkon, tělesná zdatnost. Všeobecná tělesná příprava zaměřená na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti a metody jejich rozvoje. Speciální tělesná příprava (baletní průprava, technika jednotlivých náčiní, technika bez náčiní) a metody rozvoje pohybových schopností a dovedností. Psychologická příprava (motivace, příklad a vzor). Taktická příprava.
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům		
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Moderní gymnastika:	Moderní gymnastika:
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		

Sportovní trénink	2. ročník	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.	<p>Plánování a řízení sportovního tréninku; typy tréninkových plánů Roční tréninkový cyklus a jeho období Kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku a jeho dopad na sportovní výkonnost Sportovní forma - tréninkový deník a tréninková evidence Sportovec a jeho sociální role ve skupině-role kapitána, vůdčí osobnost, tolerance a respekt, typ a osobnost trenéra - samostatné vedení části tréninkové jednotky Sociální skupina. Pravidla moderní gymnastiky, od 3. roč. samostatný zápis volné sestavy do oficiálních soutěžních formulářů Samostatná tvorba volné sestavy bez náčiní (1.roč) , s náčiním (od 2. roč.) dle pravidel MG na vhodný hudební doprovod.</p>
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a následně i na jeho vyhodnocování.	
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	<p>Orientuje se v plánu soutěží a soustředění, vrchol sezóny. Vede tréninkovou dokumentaci a přehled o účasti na soutěžích - orientuje se v pravidlech moderní gymnastiky. Podílí se na vytváření sportovních rolí v tréninkové skupině.</p>	
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Moderní gymnastika:	
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	<p>Respektuje vnější faktory ovlivňující výkonnost. Respektuje a přizpůsobuje se vlivu vnějších faktorů (zdravotní stav, podmínky na sportovišti, klimatické podmínky, sportovní oblečení a náčiní, časová tíseň) na sportovní výkon.</p>	
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží		
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje		
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		

Sportovní trénink	2. ročník	
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>	<p>Plavání:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem.</p> <p>Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (plavání), tréninková zátěž a zdraví. Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (plavání) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti.</p> <p>Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti plavce – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p>	<p>Plavání:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.</p> <p>Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).</p>	<p>Plavání:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace.</p>
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p> <p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p>	<p>Plavání:</p> <p>Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v</p>	<p>Plavání:</p> <p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
<p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p> <p>připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</p> <p>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>soutěžích.</p> <p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.</p> <p>Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.</p>	<p>rozvoje.</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost. - rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží. Ve vodě a na suchu. - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost. <p>Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky plavání všech plaveckých způsobů, startů a obrátek. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy.</p> <p>Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost plavce, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.</p>
<p>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p> <p>respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva</p> <p>respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech</p>	<p>Plavání:</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných</p>	<p>Plavání:</p> <p>Sportovní dovednosti, tělesná příprava a sportovní výkon</p> <p>Využití metodických řad nácviku plaveckých pohybových dovedností. Technika startů.</p> <p>Technika plavání.</p> <p>Technika obrátek.</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení. Ovládá základní metodické řady.	
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	<p>Plavání:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Respektuje a přizpůsobuje se vlivu vnějších faktorů na sportovní výkon</p> <p>Analyzuje vnější faktory a přizpůsobuje svou sportovní činnost na základě předchozích zkušeností s dopadem těchto vnějších faktorů na svoji výkonnost.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Sportovní oblečení, náčiní – kvalita, funkčnost, finanční dostupnost. Příprava na výkon za ztížených podmínek.</p> <p>Pravidla.</p>
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		
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží		
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje		
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		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům		
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s	<p>Plavání:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina.</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
<p>pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží.</p> <p>Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprintu a překážkách. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Plavání:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrocyclo apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny.</p> <p>Eviduje OTU a STU v tréninkových denících.</p> <p>Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině.</p> <p>Orientuje se v pravidlech plavání.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p> <p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – plavání, včetně pravidel fair play.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p>	<p>Plavání:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého</p>	<p>Plavání:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.	výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Tenis, karate:	Tenis:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám tenistů – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti tenisty – mění se s ohledem na věkové závislosti a aktuální trénovanost. Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci, tréninková zátěž a zdraví. Další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků).
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě		
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Tenis, karate:	Tenis:

Sportovní trénink	2. ročník	
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech		
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Tenis, karate: Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Tenis: Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, metod nácvičku a výcviku, metod soutěže a herních situací tenistů. Taktická příprava zdokonalování taktiky dvouhry, získávání informací. o prostředí, soupeři; modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti; metody jejich rozvoje. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava, působení na psychickou odolnost tenistů, modelování
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách		
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně		
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		

Sportovní trénink	2. ročník	
		speciálních herních situací se zátěží na psychiku tenistů.
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Tennis, karate: Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Tennis: Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina.
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Tennis, karate: Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.	Tennis: Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma. Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Tennis, karate:	Tennis:

Sportovní trénink	2. ročník	
<p>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</p>	<p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p>	<p>Speciální sportovní výstroj a výzbroj v dané sportovní specializaci – funkčnost, účelnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín, včetně pravidel fair play – nohejbal s tenisovým míčkem, florbal, hokej.</p>
<p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p>		
<p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p>		
<p>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</p>		
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p>	<p>Tenis, karate:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Tenis:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>		
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>		
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj zdravotní stav.</p> <p>Vybere z nabídky vhodné tréninkové prostředky a</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Organismus, výkonnost, tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim. Herní činnosti jednotlivce prováděná v zátěži odpovídající věku a vyspělosti hráče v závislosti na období ročního tréninkového cyklu.</p>
<p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p>		
<p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>		

Sportovní trénink	2. ročník	
	<p>tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační pohybové činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí. Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období). Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (včetně pitného režimu).</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního tréninkového cyklu, rehabilitace. Regenerační pohybová činnost (jiná sportovní aktivita, strečink, kompenzační cvičení). Regenerace ve vodním prostředí. Regenerace tepelnými a světelnými prostředky. Automasáž. Osvojování doplňkových sportů a jejich pravidel (softbal, florbal, plavání, volejbal, „brach“, ringo, „fotbálek“, frisbee, ...). Rozhodování se v eticky problematických situacích.</p>
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p> <p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p> <p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p> <p>připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</p> <p>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Zvládá a vědomě ovlivňuje technické ,taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.</p> <p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon. Sportovní výkon zvládá na základě všeobecných a speciálních pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje (podíl speciálních pohybových schopností a dovedností se zvyšuje na úkor</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava. Taktická příprava pro řešení jednotlivých herních situací, získávání informací o soupeři a příprava jednotlivých systémů. Technická příprava: fáze motorického učení, nácviku; soutěživé metody. Tělesná příprava všeobecná a speciální.</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	všeobecných pohybových schopností a dovedností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady /somatotyp/).	
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Tělesná příprava: v závislosti na období ročního tréninkového cyklu se mění poměr všeobecné a speciální tělesné přípravy.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Zvládá herní činnosti jednotlivce v herních podmínkách.	Herní činnosti jednotlivce prováděné v zátěži odpovídající věku a vyspělosti hráče v závislosti na období ročního tréninkového cyklu.
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Zvládá základní herní kombinace – spolupráce v útoku a v obraně, až po úplnou automatizaci.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost, sportovní výkon.
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Řeší složitější herní kombinace až po základy jednodušších systémů.	Technická příprava: prohlubování individuálních činností s důrazem na detaily.
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		Taktická příprava.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Ve spolupráci se smluvním klubem se účastní utkání v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu	Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů.	Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava.
		Technická příprava, metody nácviku a výcviku, metody

Sportovní trénink	2. ročník	
<p>dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>soutěže.</p> <p>Taktická příprava.</p>
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky ve sportovním tréninku, případně soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně (přechodné I a II přípravné I a II, soutěžní I a II a další „specializované“ mezocykly“), sportovní forma.</p> <p>Kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku a jeho dopad na sportovní výkonnost.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj: účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Pravidla sportů (dle specializace a tréninkové skupiny), soutěžní řád.</p> <p>Sportovní role.</p> <p>Aktivně jedná v duchu fair-play, respektuje a naplňuje olympijské myšlenky.</p> <p>Podřizuje se potřebám týmu a plní přidělené role, čímž přispívá k dobrému klimatu v týmu.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku.</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.</p> <p>Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
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	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost. Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování, je schopen diskutovat o problémech a hledat vhodná řešení. Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, doba v sezóně, podmínky v hale, apod.). Svými názory a zkušenostmi přispívá k přípravě tréninkových plánů.	Sportovní výstroj a výzbroj: účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku. Pravidla osvojovaných doplňkových sportů (softbal, florbal, plavání, volejbal, „brach“, ringo, „fotbálek“, frisbee, ...) a jejich disciplin.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Usměřuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje		
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		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		

Sportovní trénink	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní 	

Sportovní trénink	3. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence sociální a personální • Kompetence k podnikavosti • Kompetence občanská 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-skoky a víceboje), tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se sportovním tréninkem a zdravím
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.	Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika- skoky a víceboje) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti skokana, vícebojaře – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Skoky a víceboje: Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Skoky a víceboje: Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace.
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity		

Sportovní trénink	3. ročník	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace. Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v optimální skladbě).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojené postupy vedoucí k potřebné změně	Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.	- rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží
provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	Sportovní výkon zvládá na základě všeobecných a speciálních pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje-poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností procentuelně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.	- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		- rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky skokanských disciplin, vrhačských disciplin, techniky běhu a nízkého startu a techniky překážkového běhu .Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost skokana, vícebojaře, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.

Sportovní trénink	3. ročník	
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p> <p>Ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p> <p>Využití metodických řad nácviku sprinterských, překážkářských, skokanských a vrhačských pohybových dovedností. Technika nízkého startu.</p> <p>Technika běhu: šlapavý způsob běhu, švihový způsob běhu.</p> <p>Technika a rychlost překážkového běhu.</p> <p>Technika a rozběh skokanských disciplin Technika vrhů a hodů</p>
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva		
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech		
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p> <p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné pohybové dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprinterských, skokanských a vrhačských disciplínách. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon</p> <p>Atletická termínová listina.</p>
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		

Sportovní trénink	3. ročník	
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry.</p> <p>Svémi názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů.</p> <p>Usměřňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Skladba ročního tréninkového cyklu.</p> <p>Pravidla sportu.</p>
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		
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží		
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje		
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		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrocyklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny.</p> <p>Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p> <p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p>
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		

Sportovní trénink	3. ročník	
	tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech skoků a vícebojů.	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – atletika, skoky a víceboje, včetně pravidel fair play.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Skoky a víceboje: Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě. Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	Skoky a víceboje: Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení		
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-sprinty a překážky), tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se ST a zdravím.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Vybírání z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.	Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika- sprinty a překážky) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti sprintera, překážkáře – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.

Sportovní trénink	3. ročník	
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Sprinty a překážky: Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Sprinty a překážky: Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace .
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity		
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí. Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období). Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace. Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v optimální skladbě).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje - poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností procentuelně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.	- rozvoj síly: všeobecná a speciální odrazová síla. Bez zátěže, se zátěží - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost.
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností,
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		

Sportovní trénink	3. ročník	
		<p>nácvik a neustálé zdokonalování techniky běhu a nízkého startu a techniky překážkového běhu – výběhu z bloků, náběhu na první překážku, přeběhu první překážky, běhu mezi překážkami, přeběhu překážek a doběhu do cíle. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy.</p> <p>Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost sprintera, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.</p>
<p>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p>	<p>Sprinty a překážky:</p>	<p>Sprinty a překážky:</p>
<p>respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p>	<p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p>
<p>respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p>	<p>Využití metodických řad nácviku sprinterských a překážkářských pohybových dovedností. Technika výběhu z bloků.</p>
<p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>	<p>Ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Technika běhu: šlapavý způsob běhu, švihový způsob běhu.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p>		<p>Technika překážkového běhu.</p>
<p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</p>		

Sportovní trénink	3. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úroveň zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí si z toho závěry Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny	Sportovní výstroj a výzbroj v dané sportovní specializaci-účelnost, funkčnost, bezpečnost, fin.dostupnost a kvalita.
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	Eviduje OTU a STU v tréninkových denících. Používá vhodné sportovní vybavení.	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin včetně pravidel fair-play.
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		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné pohybové dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprintu a překážkách.	Atletická termínová listina.
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR	Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	

Sportovní trénink	3. ročník	
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.	Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrocyclo apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.	Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.
	Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny. Používá vhodného sportovního vybavení.	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – atletika, sprinty a překážky, včetně pravidel fair play.
	Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech sprintu a překážek.	
	Svými názory a zkušenostmi přispívá k přípravě tréninkových plánů. Usměrnjuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
	Vyhodnocuje OTU a STU v tréninkových denících.	
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.	Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.
	Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim,	Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.

Sportovní trénink	3. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Běhy na střední a dlouhé tratě:	Běhy na střední a dlouhé tratě:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-běhy) a pohybová zátěž. Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika-běhy) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti běžce – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Vybere z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady.	Běhy na střední a dlouhé tratě: Únava, regenerace, relaxace a její prostředky v rámci jednotlivých období ročního cyklu, typy masáží, rehabilitace.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Běhy na střední a dlouhé tratě:	Běhy na střední a dlouhé tratě:
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v optimální skladbě).	Běhy na střední a dlouhé tratě: Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Běhy na střední a dlouhé tratě:	Běhy na střední a dlouhé tratě:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje psychické, taktické, technické, kondiční faktory sportovního výkonu v	

Sportovní trénink	3. ročník	
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	přípravě a soutěžích.	rozvoje.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě všeobecných a speciálních pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje - poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností procentuelně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost, tempová rychlost.
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- rozvoj síly: všeobecná a speciální odrazová síla. Bez zátěže, se zátěží
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Běhy na střední a dlouhé tratě:	- rozvoj vytrvalosti: Speciální tempo, tempová vytrvalost, anaerobní práh, obecná vytrvalost.
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky běhu a startu a techniky překážkového běhu – přeběhu překážek, běhu mezi překážkami, přeběhu vodního příkopu. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných	Taktická příprava – osvojení citu taktiku pro závodění se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací
		Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost běžce, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
		Běhy na střední a dlouhé tratě:
		Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Využití metodických řad nácviku běžeckých pohybových dovedností. Technika běhu.
		Technika překážkového běhu (pro překážkový běh).

Sportovní trénink	3. ročník	
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení ovládá základní metodické řady.	
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p> <p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů v běžích na střední a dlouhé tratě.</p> <p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon Atletická termínová listina.</p>
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky ve sportovním tréninku, případně soutěžích.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma Kontrola a</p>
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch		

Sportovní trénink	3. ročník	
<p>sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny. Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Orientuje se v pravidlech běžeckých disciplín. ovládá pravidla atletiky</p> <p>Vyhodnocuje OTU a STU v tréninkových denících.</p> <p>Spolupracuje při plánování počtu startů s ohledem na vrcholy sezóny.</p>	<p>vyhodnocování sportovního tréninku.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín – atletika, běhy.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>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</p> <p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p> <p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>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</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, doba v sezóně apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Skladba ročního tréninkového cyklu.</p> <p>Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specifikaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim,</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>

Sportovní trénink	3. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-vrhy a hody), tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se sportovním tréninkem a zdravím.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	<p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika- vrhy a hody) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti.</p> <p>Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti skokana, vícebojaře – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.</p>
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace.
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	<p>Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.</p> <p>Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového</p>	

Sportovní trénink	3. ročník	
	<p>období). Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace. Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v optimální skladbě).</p>	
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p>	<p>Hody a vrhy:</p>	<p>Hody a vrhy:</p>
<p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p>	<p>Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.</p>	<p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.</p>
<p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p>	<p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.</p>	<p>- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost.</p>
<p>připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</p>	<p>Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje - poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností procentuálně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.</p>	<p>- rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží</p>
<p>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p>		<p>- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost</p>
<p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>		<p>- rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky především vrhačských disciplin, ale i techniky sprinterských a skokanských disciplin v rámci všestranného pojetí přípravy ..Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost vrhače, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.</p>

Sportovní trénink	3. ročník	
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p> <p>Ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p> <p>Využití metodických řad nácviku vrhačských pohybových dovedností, ale i sprinterských a skokanských pohybových dovedností.</p> <p>Technika vrhů a hodů.</p> <p>Technika běhu.</p> <p>Technika sprintu a překážek.</p> <p>Technika a rozběh skokanských disciplín.</p>
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva		
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech		
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p> <p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné pohybové dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve vrhačských disciplínách.</p> <p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p> <p>Atletická termínová listina.</p>
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		

Sportovní trénink	3. ročník	
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
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	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost. Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování	Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Skladba ročního tréninkového cyklu. Pravidla sportu.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry Svými názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů	
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	Usměřuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
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		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích. Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma. Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů. Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrocyklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.	Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny. Používá vhodného sportovního vybavení. Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v	

Sportovní trénink	3. ročník	
	tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech skoků a vícebojů. Ovládá pravidla atletiky.	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – atletika, vrhy a hody, včetně pravidel fair play.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Hody a vrhy: Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě. Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	Hody a vrhy: Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení		
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Kanoistika:	Kanoistika:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj zdravotní stav.	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci, tréninková zátěž a zdraví. Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Vybírání z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (kanoistika – vodní slalom či rychlost), tréninková zátěž a zdraví. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti sportovce – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.

Sportovní trénink	3. ročník	
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	<p>Kanoistika:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace.</p> <p>Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v opti -mální skladbě).</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace.</p>
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity		
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Kanoistika:	Kanoistika:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	<p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost. - rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost, rozsah pohybů a rovnováha - rozvoj vytrvalosti: obecná vytrvalost, rychlostní vytrvalost, tempová vytrvalost a speciální vytrvalost. <p>Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky záběrů. Ovládání lodi náklony a přenášením těžiště. Vedení lodi v členitém vodním terénu</p> <p>Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy.</p> <p>Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus</p>
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.	
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje, včetně využití získaných zkušeností s postupně narůstající obtížností vodních terénů a slalomových závodů (jsou-li jeho specializací) - poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností procentuelně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.	
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		

Sportovní trénink	3. ročník	
		<p>se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost sportovce, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.</p>
<p>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p>	<p>Kanoistika:</p>	<p>Kanoistika:</p>
<p>respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p>	<p>Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p> <p>Technika pádlování na kajaku.</p> <p>Technika pádlování na kanoi.</p>
<p>respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p>	<p>Využití metodických řad nácviku pádlování a řízení lodi na hladké a klidné vodě, na vodě proudící a divoké.</p>
<p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>	<p>Ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Technika jízdy vpřed i vzad, otáčení přitažením přídě a zádě. Otáčení odtlačením zádě lodi a kormidlování.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p>		<p>Přejezdy proudu a travers. Přejezdy vln a válců.</p>
<p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</p>		<p>Eskymácký obrat pákovým způsobem a šroubovým způsobem. Technika zvedání lodi eskymáckým obratem bez pádla. Využívání náklonů lodi a posunů těžiště při přejezdu proudů, rozhraní a válců. Technika vedení lodi v brankách. Hledání optimální dráhy lodi při průjezdu slalomové trati (je-li specializací).</p>
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>		<p>Význam posilování, atletické průpravy, plavání, gymnastických cvičení a lyžování pro vodní slalomáře a zařazování uvedených disciplín do tréninků v průběhu roku.</p>
<p>sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</p>	<p>Kanoistika:</p>	<p>Kanoistika:</p>
<p>sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s</p>	<p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p>	<p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina závodů.</p>

Sportovní trénink	3. ročník	
<p>pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve vodním slalomu.. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>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</p> <p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p> <p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>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</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Svémi názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů.</p> <p>Usměřňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Sportovní výstroj a výzbroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita Skladba ročního tréninkového cyklu</p> <p>Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy.</p>
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p>

Sportovní trénink	3. ročník	
<p>sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny.</p> <p>Eviduje OTU a STU v tréninkových denících. Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech kanoistiky, vodního slalomu a orientuje se v pravidlech kanoistiky na divokých vodách (podle specializace).</p> <p>Svémi názory a zkušenostmi přispívá k přípravě tréninkových plánů.</p> <p>Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p>	<p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – kanoistika na divokých vodách, včetně pravidel fair play.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.</p>
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>	<p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>		
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p>	<p>Moderní gymnastika:</p>	<p>Moderní gymnastika:</p>
<p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p>	<p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané</p>	<p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (moderní gymnastika), tréninková zátěž a</p>

Sportovní trénink	3. ročník	
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	<p>sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem.</p> <p>Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>zdraví.</p> <p>Rozvoj pohybových schopností moderní gymnastky a zdokonalování pohybových dovedností.</p> <p>Zařazování různých tréninkových prostředků ke zdokonalování těchto pohybových schopností s ohledem na věkové zvláštnosti jednotlivce.</p> <p>Aktuální trénovanost a její rozvoj s narůstajícím zařazováním speciálních tréninkových prostředků a s přibývajícím věkem Volba vhodných tréninkových prostředků s ohledem na zdravotní stav.</p>
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Osvojuje si zásady správné výživy v moderní gymnastice.</p> <p>Seznamuje se s doplňkovou výživou při tréninku, soutěži.</p> <p>Individuální řešení osobních zvláštností jedince – vztah somatotyp x výživa – sestavuje jídelníček spolu s trenérem - dodržuje pitný režim.</p> <p>Odmítá nedovolené podpůrné prostředky a sleduje aktualizace zakázaných prostředků.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce; doplňky výživy; nedovolené prostředky;</p> <p>individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se sportovním tréninkem a zdravím - denní režim, zdravý životní styl</p>
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení		
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví , některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu.</p> <p>Rehabilitace.</p> <p>Krátkodobá regenerace v průběhu tréninkové</p>
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity		

Sportovní trénink	3. ročník	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Zvládá a uplatňuje i náročnější regenerační a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace. Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (včetně pitného režimu). Doplňková výživa.	jednotky. Regenerace jinou pohybovou činností-jóga, overbally - techniky Pillates , strečink. Kompenzační cvičení především zádových partií Regenerace ve vodním prostředí. Doplňkové sporty - regenerační plavání, automasáže, masáže.
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Moderní gymnastika:	Moderní gymnastika:
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Všeobecná tělesná příprava –rozvoj jednotlivých pohybových schopností- síla, rychlost, vytrvalost, obratnost. - speciální gymnastická průpravná cvičení- rozsahová cvičení –zvyšování kloubní pohyblivosti, rozvoj ohebnosti.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Sportovní výkon zvládá na základě zdokonalování všeobecných a speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností a metod jejich rozvoje (podíl speciálních pohybových dovedností a schopností převažuje nad všeobecnými pohybovými schopnostmi a dovednostmi).	- baletní průprava Technická příprava - fáze motorického učení s využitím metod seznámení se s pohybovou činností ,metod nácviku a výcviku,metod soutěže, nácvik a zdokonalování techniky těla a náčiní, automatizace zvládnutých pohybů jejich častým opakováním Taktická příprava- V moderní gymnastice vytváření modelových situací-kontrolní tréninky v soutěžním oblečení (i před diváky), Získávání informací soutěžním prostředím Řešení soutěžních situací (nízký strop v soutěžní hale)
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		- ve společných skladbách schopnost zastupovat jeden druhého - seznámení se s časovým průběhem soutěže – schopnost „hospodařit „ se silami v průběhu dlouhé soutěže Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava - dlouhodobé působení na osobnost gymnastky a psychologická příprava na soutěž -individuální přístup
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		

Sportovní trénink	3. ročník	
		při regulaci aktuálního psychického stavu -zvládnání stresových situací, sebeovládání - vztah k trenérovi, vzájemná důvěra.
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Moderní gymnastika:	Moderní gymnastika:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a jejich rozvoj. Technická příprava cvičení bez náčiní a nácvik prvků obtížnosti (skoky, rovnováhy, obraty, ohebnosti) - baletní technika na volnosti a u opory jako základ prvků obtížnosti
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Zvládá techniku cvičení bez náčiní a s přechodem do seniorské kategorie rozšiřuje škálu zvládnutých prvků obtížnosti a orientuje se v hodnotách jejich obtížnosti. Zdokonaluje baletní techniku a je schopen pohybové improvizace.	- technická příprava cvičení s náčiním - pohybová improvizace bez náčiní i s náčiním s využitím hudebního doprovodu
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Zvládá techniku všech náčiní a zdokonaluje se v artistice a ve spojení techniky náčiní s prvky obtížnosti, orientuje se v hodnotách prvků artistiky.	- základní akrobatické prvky (kotouly, přemety, převaly) , práce s náčiním v akrobatických prvcích.
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	Usiluje o sebezdokonalování pohybových dovedností a schopností a zaměřuje se na individuálních nedostatků.	
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Zvládá základní metodické řady nácviku prvků bez náčiní, akrobacie a techniky náčiní.	
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Moderní gymnastika:	Moderní gymnastika:
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Pohybové dovednosti a sportovní výkon, tělesná zdatnost.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Ve spolupráci s klubem, resp. SCM se zúčastňuje mistrovských i nemistrovských soutěží, případně zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů v moderní gymnastice v kategoriích I. výkonnostní třídy, mistrovské třídy (resp. dorostenek).	Všeobecná tělesná příprava zaměřená na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti a metody jejich rozvoje.
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR	Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních výběrů , případně reprezentačních družstev.	Speciální tělesná příprava (baletní průprava, technika jednotlivých náčiní, technika bez náčiní) a metody rozvoje pohybových schopností a dovedností. Psychologická příprava (motivace, příklad a vzor). Taktická příprava.

Sportovní trénink	3. ročník	
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Moderní gymnastika:	Moderní gymnastika:
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.	Plánování a řízení sportovního tréninku; typy tréninkových plánů Roční tréninkový cyklus a jeho období Kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku a jeho dopad na sportovní výkonnost
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a následně i na jeho vyhodnocování. Orientuje se v plánu soutěží a soustředění, vrchol sezóny.	Sportovní forma - tréninkový deník a tréninková evidence Sportovec a jeho sociální role ve skupině-role kapitána, vůdčí osobnost, tolerance a respekt, typ a osobnost trenéra - samostatné vedení části tréninkové jednotky Sociální skupina.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Vede tréninkovou dokumentaci a přehled o účasti na soutěžích - orientuje se v pravidlech moderní gymnastiky. Podílí se na vytváření sportovních rolí v tréninkové skupině.	Pravidla moderní gymnastiky, od 3. roč. samostatný zápis volné sestavy do oficiálních soutěžních formulářů Samostatná tvorba volné sestavy bez náčiní (1.roč) , s náčiním (od 2. roč.) dle pravidel MG na vhodný hudební doprovod.
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Moderní gymnastika:	Moderní gymnastika:
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	Respektuje vnější faktory ovlivňující výkonnost. Analyzuje vnější faktory a přizpůsobuje svoji sportovní činnost na základě předchozích zkušeností s dopadem těchto vnějších faktorů na svoji výkonnost.	Sportovní oblečení, náčiní - jeho kvalita, finanční dostupnost, funkčnost Životospráva a zdravý životní styl, denní režim. Pohybová improvizace s náčiním v méně vyhovujícím sportovním prostředí (výška stropu, nevhodná podlaha, klimatizace menší prostor apod.)
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží		

Sportovní trénink	3. ročník	
<p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>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</p>		<p>Příprava na výkon v časové tísni (příprava a rozcvičování před soutěží).</p>
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>	<p>Plavání:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem.</p> <p>Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (plavání), tréninková zátěž a zdraví. Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (plavání) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti plavce – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p>	<p>Plavání:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace.</p> <p>Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v optimální skladbě).</p>	<p>Plavání:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace.</p>
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p>	<p>Plavání:</p>	<p>Plavání:</p>

Sportovní trénink	3. ročník	
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích. Sportovní výkon zvládá na základě všeobecných a speciálních pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje - poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností procentuelně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje. - rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost. - rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží. Ve vodě a na suchu. - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky plavání všech plaveckých způsobů, startů a obrátek. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost plavce, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně		
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Plavání: Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady. Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných	Plavání: Sportovní dovednosti, tělesná příprava a sportovní výkon Využití metodických řad nácviku plaveckých pohybových dovedností. Technika startů. Technika plavání. Technika obrátek.
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva		
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spoluodhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech		

Sportovní trénink	3. ročník	
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení. Ovládá základní metodické řady.	
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	<p>Plavání:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Respektuje a přizpůsobuje se vlivu vnějších faktorů na sportovní výkon</p> <p>Analyzuje vnější faktory a přizpůsobuje svou sportovní činnost na základě předchozích zkušeností s dopadem těchto vnějších faktorů na svoji výkonnost.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Sportovní oblečení, náčiní – kvalita, funkčnost, finanční dostupnost. Příprava na výkon za ztížených podmínek.</p> <p>Pravidla.</p>
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		
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží		
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje		
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		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům		
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s	<p>Plavání:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina.</p>

Sportovní trénink	3. ročník	
<p>pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží.</p> <p>Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprintu a překážkách. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Plavání:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Svými názory a zkušenostmi přispívá k přípravě tréninkových plánů.</p> <p>Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p> <p>Spolupracuje při plánování počtu startů s ohledem na vrcholy sezóny. Vyhodnocuje OTU a STU v tréninkových denících.</p> <p>Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině.</p> <p>Ovládá pravidla plavání.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p> <p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – plavání, včetně pravidel fair play.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p>	<p>Plavání:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého</p>	<p>Plavání:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky</p>

Sportovní trénink	3. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.	výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Tenis, karate:	Tenis:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám tenistů – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti tenisty – mění se s ohledem na věkové závislosti a aktuální trénovanost. Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci, tréninková zátěž a zdraví. Další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků).
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě		
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Tenis, karate:	Tenis:

Sportovní trénink	3. ročník	
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech		
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Tenis, karate: Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Tenis: Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, metod nácviku a výcviku, metod soutěže a herních situací tenistů. Taktická příprava zdokonalování taktiky dvouhry, získávání informací. o prostředí, soupeři; modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti; metody jejich rozvoje. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava, působení na psychickou odolnost tenistů, modelování
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách		
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně		
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		

Sportovní trénink	3. ročník	
		speciálních herních situací se zátěží na psychiku tenistů.
<p>sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</p> <p>sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>Tenis, karate:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p>	<p>Tenis:</p> <p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina.</p>
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Tenis, karate:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p>	<p>Tenis:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma. Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p>	<p>Tenis, karate:</p>	<p>Tenis:</p>

Sportovní trénink	3. ročník	
<p>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</p>	<p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p>	<p>Speciální sportovní výstroj a výzbroj v dané sportovní specializaci – funkčnost, účelnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín, včetně pravidel fair play – nohejbal s tenisovým míčkem, florbal, hokej.</p>
<p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p>		
<p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p>		
<p>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</p>		
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p>	<p>Tenis, karate:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Tenis:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>		
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>		
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj zdravotní stav.</p> <p>Vybere z nabídky vhodné tréninkové prostředky a</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Organismus, výkonnost, tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim. Herní činnosti jednotlivce prováděná v zátěži odpovídající věku a vyspělosti hráče v závislosti na období ročního tréninkového cyklu.</p>
<p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p>		
<p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>		

Sportovní trénink	3. ročník	
	<p>tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační pohybové činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.</p> <p>Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).</p> <p>Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (včetně pitného režimu).</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního tréninkového cyklu, rehabilitace. Regenerační pohybová činnost (jiná sportovní aktivita, strečink, kompenzační cvičení). Regenerace ve vodním prostředí. Regenerace tepelnými a světelnými prostředky. Automasáž. Osvojování doplňkových sportů a jejich pravidel (softbal, florbal, plavání, volejbal, „brach“, ringo, „fotbálek“, frisbee, ...). Rozhodování se v eticky problematických situacích.</p>
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p> <p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p> <p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p> <p>připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</p> <p>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Zvládá a vědomě ovlivňuje technické ,taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.</p> <p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.</p> <p>Sportovní výkon zvládá na základě všeobecných a speciálních pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje (podíl speciálních pohybových schopností a dovedností se zvyšuje na úkor</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava. Taktická příprava pro řešení jednotlivých herních situací, získávání informací o soupeři a příprava jednotlivých systémů. Technická příprava: fáze motorického učení, nácviku; soutěživé metody. Tělesná příprava všeobecná a speciální.</p>

Sportovní trénink	3. ročník	
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	všeobecných pohybových schopností a dovedností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady /somatotyp/).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Tělesná příprava: v závislosti na období ročního tréninkového cyklu se mění poměr všeobecné a speciální tělesné přípravy.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Zvládá herní činnosti jednotlivce v herních podmínkách. Zvládá základní herní kombinace – spolupráce v útoku a v obraně, až po úplnou automatizaci.	Herní činnosti jednotlivce prováděné v zátěži odpovídající věku a vyspělosti hráče v závislosti na období ročního tréninkového cyklu.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Řeší složitější herní kombinace až po základy jednodušších systémů.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost, sportovní výkon.
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		Technická příprava: prohlubování individuálních činností s důrazem na detaily.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		Taktická příprava.
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Ve spolupráci se smluvním klubem se účastní utkání v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti.
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR	Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů.	Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava.
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	Technická příprava, metody nácviku a výcviku, metody soutěže.
		Taktická příprava.

Sportovní trénink	3. ročník	
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Uplatňuje osvojené poznatky ve sportovním tréninku, případně soutěžích.	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně (přechodné I a II přípravné I a II, soutěžní I a II a další „specializované“ mezocykly“), sportovní forma.
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.	Kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku a jeho dopad na sportovní výkonnost.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.	Sportovní výzbroj a výstroj: účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Pravidla sportů (dle specializace a tréninkové skupiny), soutěžní řád. Sportovní role. Aktivně jedná v duchu fair-play, respektuje a naplňuje olympijské myšlenky. Podřizuje se potřebám týmu a plní přidělené role, čímž přispívá k dobrému klimatu v týmu.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.	Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:

Sportovní trénink	3. ročník	
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	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.	Sportovní výstroj a výzbroj: účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku. Pravidla osvojovaných doplňkových sportů (softbal, florbal, plavání, volejbal, „brach“, ringo, „fotbálek“, frisbee, ...) a jejich disciplin.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování, je schopen diskutovat o problémech a hledat vhodná řešení.	
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, doba v sezóně, podmínky v hale, apod.). Svými názory a zkušenostmi přispívá k přípravě tréninkových plánů.	
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	Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		

Sportovní trénink	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo

Sportovní trénink	4. ročník	
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-skoky a víceboje), tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se sportovním tréninkem a zdravím</p> <p>Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika- skoky a víceboje) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti.</p> <p>Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti skokana, vícebojaře – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.</p>
<p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p>		
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace.</p> <p>Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v optimální skladbě).</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace.</p>
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity		
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		

Sportovní trénink	4. ročník	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje. - rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost. - rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.	Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky skokanských disciplin, vrhačských disciplin, techniky běhu a nízkého startu a techniky překážkového běhu. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost skokana, vícebojaře, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.	Skoky a víceboje:
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	Sportovní výkon zvládá na základě všeobecných a speciálních pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje-poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností procentuálně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.	Skoky a víceboje:
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:

Sportovní trénink	4. ročník	
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.	Využití metodických řad nácviku sprinterských, překážkářských, skokanských a vrhačských pohybových dovedností. Technika nízkého startu.
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Ovládá základní metodické řady.	Technika běhu: šlapavý způsob běhu, švihový způsob běhu.
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		Technika a rychlost překážkového běhu.
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		Technika a rozběh skokanských disciplin Technika vrhů a hodů
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Skoky a víceboje: Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Skoky a víceboje: Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné pohybové dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprinterských, skokanských a vrhačských disciplínách.	Atletická termínová listina.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		

Sportovní trénink	4. ročník	
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry.</p> <p>Svémi názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů.</p> <p>Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p> <p>Ovládá pravidla atletiky.</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Skladba ročního tréninkového cyklu.</p> <p>Pravidla sportu.</p>
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		
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží		
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje		
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		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny. Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině.</p> <p>Orientuje se v pravidlech skoků a vícebojů.</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p> <p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – atletika, skoky a víceboje, včetně pravidel fair play.</p>
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		

Sportovní trénink	4. ročník	
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	<p>Sprinty a překážky:</p>	<p>Sprinty a překážky:</p>
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-sprinty a překážky), tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se ST a zdravím.</p> <p>Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika- sprinty a překážky) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti.</p> <p>Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti sprintera, překážkáře – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.</p>
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:

Sportovní trénink	4. ročník	
rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace .
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období). Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace. Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v optimální skladbě).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje - poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností procentuálně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.	- rozvoj síly: všeobecná a speciální odrazová síla. Bez zátěže, se zátěží
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		- rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky běhu a nízkého startu a techniky překážkového běhu –

Sportovní trénink	4. ročník	
		<p>výběhu z bloků, náběhu na první překážku, přeběhu první překážky, běhu mezi překážkami, přeběhu překážek a doběhu do cíle. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy.</p> <p>Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost sprintera, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.</p>
<p>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p>	<p>Sprinty a překážky:</p>	<p>Sprinty a překážky:</p>
<p>respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p>	<p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p> <p>Využití metodických řad nácviku sprinterských a překážkářských pohybových dovedností. Technika výběhu z bloků.</p>
<p>respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p>	<p>Technika běhu: šlapavý způsob běhu, švihový způsob běhu.</p>
<p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>	<p>Ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Technika překážkového běhu.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p>		
<p>rozdělí systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</p>		

Sportovní trénink	4. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úroveň zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí si z toho závěry Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny	Sportovní výstroj a výzbroj v dané sportovní specializaci-účelnost, funkčnost, bezpečnost, fin.dostupnost a kvalita.
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	Eviduje OTU a STU v tréninkových denících. Používá vhodné sportovní vybavení.	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin včetně pravidel fair-play.
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		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné pohybové dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprintu a překážkách.	Atletická termínová listina.
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR	Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	

Sportovní trénink	4. ročník	
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.	Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.	Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.
	Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny. Používá vhodného sportovního vybavení.	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – atletika, sprinty a překážky, včetně pravidel fair play.
	Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech sprintu a překážek.	
	Svými názory a zkušenostmi přispívá k přípravě tréninkových plánů. Usměňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
	Vyhodnocuje OTU a STU v tréninkových denících.	
	Ovládá pravidla atletiky.	
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve	Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.	Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.
		Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.

Sportovní trénink	4. ročník	
<p>vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>	<p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybere z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-běhy) a pohybová zátěž. Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika-běhy) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti běžce – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace</p> <p>Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v optimální skladbě).</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Únava, regenerace, relaxace a její prostředky v rámci jednotlivých období ročního cyklu, typy masáží, rehabilitace.</p>
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p> <p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Zvládá a vědomě ovlivňuje psychické, taktické, technické, kondiční faktory sportovního výkonu v</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich</p>

Sportovní trénink	4. ročník	
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	přípravě a soutěžích.	rozvoje.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě všeobecných a speciálních pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje - poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností procentuelně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost, tempová rychlost.
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- rozvoj síly: všeobecná a speciální odrazová síla. Bez zátěže, se zátěží
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Běhy na střední a dlouhé tratě:	- rozvoj vytrvalosti: Speciální tempo, tempová vytrvalost, anaerobní práh, obecná vytrvalost.
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky běhu a startu a techniky překážkového běhu – přeběhu překážek, běhu mezi překážkami, přeběhu vodního příkopu. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných	Taktická příprava – osvojení citu taktiku pro závodění se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací
		Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost běžce, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
		Běhy na střední a dlouhé tratě:
		Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Využití metodických řad nácviku běžeckých pohybových dovedností. Technika běhu. Technika překážkového běhu (pro překážkový běh).

Sportovní trénink	4. ročník	
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení ovládá základní metodické řady.	
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p> <p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů v běžích na střední a dlouhé tratě.</p> <p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon Atletická termínová listina.</p>
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky ve sportovním tréninku, případně soutěžích.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma Kontrola a</p>
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch		

Sportovní trénink	4. ročník	
sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny. Používá vhodného sportovního vybavení.	vyhodnocování sportovního tréninku. Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	Orientuje se v pravidlech běžeckých disciplín. ovládá pravidla atletiky	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín – atletika, běhy.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Spolupracuje při plánování počtu startů s ohledem na vrcholy sezóny. Ovládá pravidla atletiky.	
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Běhy na střední a dlouhé tratě:	Běhy na střední a dlouhé tratě:
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	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.	Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Skladba ročního tréninkového cyklu.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování. Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, doba v sezóně apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.	Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy.
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	Svými názory a zkušenostmi přispívá k přípravě tréninkových plánů.	
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	Usměřňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Běhy na střední a dlouhé tratě:	Běhy na střední a dlouhé tratě:
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specifikaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě. Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim,	Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.

Sportovní trénink	4. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-vrhy a hody), tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se sportovním tréninkem a zdravím.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Vybere z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.	Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika- vrhy a hody) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti skokana, vícebojaře – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Hody a vrhy: Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Hody a vrhy: Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace.
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity		
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí. Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového	

Sportovní trénink	4. ročník	
	<p>období). Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace. Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v optimální skladbě).</p>	
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p>	<p>Hody a vrhy:</p>	<p>Hody a vrhy:</p>
<p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p>	<p>Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.</p>	<p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.</p>
<p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p>	<p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.</p>	<p>- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost.</p>
<p>připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</p>	<p>Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje - poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností procentuálně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.</p>	<p>- rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží</p>
<p>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p>		<p>- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost</p>
<p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>		<p>- rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky především vrhačských disciplin, ale i techniky sprinterských a skokanských disciplin v rámci všestranného pojetí přípravy ..Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost vrhače, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.</p>

Sportovní trénink	4. ročník	
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p> <p>Ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p> <p>Využití metodických řad nácviku vrhačských pohybových dovedností, ale i sprinterských a skokanských pohybových dovedností.</p> <p>Technika vrhů a hodů.</p> <p>Technika běhu.</p> <p>Technika sprintu a překážek.</p> <p>Technika a rozběh skokanských disciplín.</p>
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva		
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech		
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p> <p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné pohybové dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve vrhačských disciplínách.</p> <p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Hody a vrhy:</p> <p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p> <p>Atletická termínová listina.</p>
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		

Sportovní trénink	4. ročník	
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
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	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.	Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování	Skladba ročního tréninkového cyklu. Pravidla sportu.
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry	
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	Svými názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů	
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Hody a vrhy:	Hody a vrhy:
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.	Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.
	Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrocyklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.	Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.
	Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny.	Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.
	Používá vhodného sportovního vybavení. Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové	

Sportovní trénink	4. ročník	
	skupině. Orientuje se v pravidlech skoků a vícebojů. Ovládá pravidla atletiky.	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – atletika, vrhy a hody, včetně pravidel fair play.
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Hody a vrhy: Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.	Hody a vrhy: Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení		
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Kanoistika:	Kanoistika:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj zdravotní stav.	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci, tréninková zátěž a zdraví.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Vybrání z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav	Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti.
		Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (kanoistika – vodní slalom či rychlost), tréninková zátěž a zdraví. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti sportovce – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.

Sportovní trénink	4. ročník	
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Kanoistika: Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Kanoistika: Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace.
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace.	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v opti -mální skladbě).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Kanoistika:	Kanoistika:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje, včetně využití získaných zkušeností s postupně narůstající obtížností vodních terénů a slalomových závodů (jsou-li jeho specializací) - poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností procentuelně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.	- rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost, rozsah pohybů a rovnováha
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		- rozvoj vytrvalosti: obecná vytrvalost, rychlostní vytrvalost, tempová vytrvalost a speciální vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky záběhů. Ovládání lodi náklony a přenášením těžiště. Vedení lodi v členitém vodním terénu Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus

Sportovní trénink	4. ročník	
		<p>se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost sportovce, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.</p>
<p>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p>	<p>Kanoistika:</p>	<p>Kanoistika:</p>
<p>respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p>	<p>Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p> <p>Technika pádlování na kajaku.</p> <p>Technika pádlování na kanoi.</p>
<p>respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech</p>	<p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení.</p>	<p>Využití metodických řad nácviku pádlování a řízení lodi na hladké a klidné vodě, na vodě proudící a divoké.</p>
<p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>	<p>Ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Technika jízdy vpřed i vzad, otáčení přitažením příďe a zádě. Otáčení odtlačením zádě lodi a kormidlování.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p>		<p>Přejezdy proudu a travers. Přejezdy vln a válců.</p>
<p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</p>		<p>Eskymácký obrat pákovým způsobem a šroubovým způsobem. Technika zvedání lodi eskymáckým obratem bez pádla. Využívání náklonů lodi a posunů těžiště při přejezdu proudů, rozhraní a válců. Technika vedení lodi v brankách. Hledání optimální dráhy lodi při průjezdu slalomové trati (je-li specializací).</p>
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>		<p>Význam posilování, atletické průpravy, plavání, gymnastických cvičení a lyžování pro vodní slalomáře a zařazování uvedených disciplín do tréninků v průběhu roku.</p>
<p>sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina závodů.</p>
<p>sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s</p>		

Sportovní trénink	4. ročník	
<p>pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží. Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve vodním slalomu.. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>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</p> <p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p> <p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>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</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Svémi názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů.</p> <p>Usměřňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Sportovní výstroj a výzbroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita Skladba ročního tréninkového cyklu</p> <p>Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy.</p>
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p>

Sportovní trénink	4. ročník	
<p>sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p> <p>Orientuje se v plánu startů směrem k vrcholům sezóny.</p> <p>Eviduje OTU a STU v tréninkových denících. Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech kanoistiky, vodního slalomu a orientuje se v pravidlech kanoistiky na divokých vodách (podle specializace).</p> <p>Svémi názory a zkušenostmi přispívá k přípravě tréninkových plánů.</p> <p>Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p>	<p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – kanoistika na divokých vodách, včetně pravidel fair play.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.</p>
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>	<p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>		
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p>	<p>Moderní gymnastika:</p>	<p>Moderní gymnastika:</p>
<p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p>	<p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané</p>	<p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (moderní gymnastika), tréninková zátěž a</p>

Sportovní trénink	4. ročník	
<p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>	<p>sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem.</p> <p>Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>zdraví.</p> <p>Rozvoj pohybových schopností moderní gymnastky a zdokonalování pohybových dovedností.</p> <p>Zařazování různých tréninkových prostředků ke zdokonalování těchto pohybových schopností s ohledem na věkové zvláštnosti jednotlivce.</p> <p>Aktuální trénovanost a její rozvoj s narůstajícím zařazováním speciálních tréninkových prostředků a s přibývajícím věkem Volba vhodných tréninkových prostředků s ohledem na zdravotní stav.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Osvojuje si zásady správné výživy v moderní gymnastice.</p> <p>Seznamuje se s doplňkovou výživou při tréninku, soutěži.</p> <p>Individuální řešení osobních zvláštností jedince – vztah somatotyp x výživa – sestavuje jídelníček spolu s trenérem - dodržuje pitný režim.</p> <p>Odmítá nedovolené podpůrné prostředky a sleduje aktualizace zakázaných prostředků.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce; doplňky výživy; nedovolené prostředky;</p> <p>individuální pohybový režim, jeho organizace v souladu se sportovním tréninkem a zdravím - denní režim, zdravý životní styl</p>
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>		
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>		
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví , některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu.</p> <p>Rehabilitace.</p> <p>Krátkodobá regenerace v průběhu tréninkové</p>
<p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p>		

Sportovní trénink	4. ročník	
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Zvládá a uplatňuje i náročnější regenerační a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace. Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (včetně pitného režimu). Doplňková výživa. Psychická a duševní relaxace (využití relaxační hudby).	jednotky. Regenerace jinou pohybovou činností-jóga, overbally - techniky Pillates , strečink. Kompenzační cvičení především zádových partií Regenerace ve vodním prostředí. Doplňkové sporty - regenerační plavání, automasáže, masáže.
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Moderní gymnastika:	Moderní gymnastika:
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Všeobecná tělesná příprava –rozvoj jednotlivých pohybových schopností- síla, rychlost, vytrvalost, obratnost. - speciální gymnastická průpravná cvičení- rozsahová cvičení –zvyšování kloubní pohyblivosti, rozvoj ohebnosti.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Sportovní výkon zvládá na základě zdokonalování všeobecných a speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností a metod jejich rozvoje (podíl speciálních pohybových dovedností a schopností převažuje nad všeobecnými pohybovými schopnostmi a dovednostmi).	- baletní průprava Technická příprava - fáze motorického učení s využitím metod seznámení se s pohybovou činností ,metod nácviku a výcviku,metod soutěže, nácvik a zdokonalování techniky těla a náčiní, automatizace zvládnutých pohybů jejich častým opakováním Taktická příprava- V moderní gymnastice vytváření modelových situací-kontrolní tréninky v soutěžním oblečení (i před diváky), Získávání informací soutěžním prostředím Řešení soutěžních situací (nízký strop v soutěžní hale)
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		- ve společných skladbách schopnost zastupovat jeden druhého - seznámení se s časovým průběhem soutěže – schopnost „hospodařit „ se silami v průběhu dlouhé soutěže Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava - dlouhodobé působení na osobnost gymnastky a psychologická příprava na soutěž -individuální přístup
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		

Sportovní trénink	4. ročník	
		při regulaci aktuálního psychického stavu - zvládnání stresových situací, sebeovládání - vztah k trenérovi, vzájemná důvěra.
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Moderní gymnastika:	Moderní gymnastika:
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a jejich rozvoj. Technická příprava cvičení bez náčiní a nácvik prvků obtížnosti (skoky, rovnováhy, obraty, ohebnosti) - baletní technika na volnosti a u opory jako základ prvků obtížnosti
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	Zvládá techniku cvičení bez náčiní a s přechodem do seniorské kategorie rozšiřuje škálu zvládnutých prvků obtížnosti a orientuje se v hodnotách jejich obtížnosti. Zdokonaluje baletní techniku a je schopen pohybové improvizace.	- technická příprava cvičení s náčiním - pohybová improvizace bez náčiní i s náčiním s využitím hudebního doprovodu
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Zvládá techniku všech náčiní a zdokonaluje se v artistice a ve spojení techniky náčiní s prvky obtížnosti, orientuje se v hodnotách prvků artistiky.	- základní akrobatické prvky (kotouly, přemety, převaly) , práce s náčiním v akrobatických prvcích.
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	Usiluje o sebezdokonalování pohybových dovedností a schopností a zaměřuje se na individuálních nedostatků.	
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Zvládá základní metodické řady nácviku prvků bez náčiní, akrobacie a techniky náčiní.	
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Moderní gymnastika:	Moderní gymnastika:
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Pohybové dovednosti a sportovní výkon, tělesná zdatnost. Všeobecná tělesná příprava zaměřená na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti a metody jejich rozvoje.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav	Ve spolupráci s klubem, resp. SCM se zúčastňuje mistrovských i nemistrovských soutěží, případně zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů v moderní gymnastice v kategoriích I. výkonnostní třídy, mistrovské třídy (resp. dorostenek). Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních výběrů , případně reprezentačních družstev.	Speciální tělesná příprava (baletní průprava, technika jednotlivých náčiní, technika bez náčiní) a metody rozvoje pohybových schopností a dovedností. Psychologická příprava (motivace, příklad a vzor). Taktická příprava.
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		

Sportovní trénink	4. ročník	
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Aktivně se podílí na přípravě tréninkových plánů na základě svých zkušeností a poznatků.</p> <p>Spolupracuje při plánu počtu startů na soutěžích.</p> <p>Plně ovládá pravidla moderní gymnastiky - schopnost podílet se na vedení tréninku.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Plánování a řízení sportovního tréninku; typy tréninkových plánů</p> <p>Roční tréninkový cyklus a jeho období</p> <p>Kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku a jeho dopad na sportovní výkonnost</p> <p>Sportovní forma</p> <ul style="list-style-type: none"> - tréninkový deník a tréninková evidence <p>Sportovec a jeho sociální role ve skupině-role kapitána, vůdčí osobnost, tolerance a respekt, typ a osobnost trenéra</p> <ul style="list-style-type: none"> - samostatné vedení části tréninkové jednotky <p>Sociální skupina</p> <p>Pravidla moderní gymnastiky , od 3. roč. samostatný zápis volné sestavy do oficiálních soutěžních formulářů Samostatná tvorba volné sestavy bez náčiní (1.roč) , s náčiním (od 2. roč.) dle pravidel MG na vhodný hudební doprovod.</p>
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující výkonnost.</p> <p>Analyzuje vnější faktory a přizpůsobuje svoji sportovní činnost na základě předchozích zkušeností s dopadem těchto vnějších faktorů na svoji výkonnost.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Sportovní oblečení, náčiní - jeho kvalita, finanční dostupnost, funkčnost</p> <p>Životospráva a zdravý životní styl, denní režim.</p> <p>Pohybová improvizace s náčiním v méně vyhovujícím sportovním prostředí (výška stropu, nevhodná podlaha, klimatizace menší prostor apod.)</p>
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		
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží		

Sportovní trénink	4. ročník	
<p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>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</p>		<p>Příprava na výkon v časové tísni (příprava a rozcvičování před soutěží).</p>
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>	<p>Plavání:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.</p> <p>Vybírá z nabídky vhodné tréninkové prostředky a tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem.</p> <p>Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (plavání), tréninková zátěž a zdraví. Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (plavání) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti plavce – mění se s ohledem na věkové zákonitosti (kalendářní a biologický věk) a aktuální trénovanost – s narůstající trénovaností a s přibývajícím věkem více zařazováno speciálních tréninkových prostředků. Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p>	<p>Plavání:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace.</p> <p>Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v optimální skladbě).</p>	<p>Plavání:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace.</p>
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p>	<p>Plavání:</p>	<p>Plavání:</p>

Sportovní trénink	4. ročník	
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích. Sportovní výkon zvládá na základě všeobecných a speciálních pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje - poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností procentuelně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich rozvoje. - rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost. - rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží. Ve vodě a na suchu. - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost. Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácvik a neustálé zdokonalování techniky plavání všech plaveckých způsobů, startů a obrátek. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost plavce, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně		
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Plavání:	Plavání:
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Sportovní dovednosti, tělesná příprava a sportovní výkon Využití metodických řad nácviku plaveckých pohybových dovedností. Technika startů. Technika plavání. Technika obrátek.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných	

Sportovní trénink	4. ročník	
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení. Ovládá základní metodické řady.	
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	<p>Plavání:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Respektuje a přizpůsobuje se vlivu vnějších faktorů na sportovní výkon</p> <p>Analyzuje vnější faktory a přizpůsobuje svou sportovní činnost na základě předchozích zkušeností s dopadem těchto vnějších faktorů na svoji výkonnost.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Sportovní oblečení, náčiní – kvalita, funkčnost, finanční dostupnost. Příprava na výkon za ztížených podmínek.</p> <p>Pravidla.</p>
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		
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží		
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje		
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		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům		
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s	<p>Plavání:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina.</p>

Sportovní trénink	4. ročník	
<p>pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje</p> <p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží.</p> <p>Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprintu a překážkách. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Plavání:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Svými názory a zkušenostmi přispívá k přípravě tréninkových plánů.</p> <p>Usměřňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p> <p>Spolupracuje při plánování počtu startů s ohledem na vrcholy sezóny. Vyhodnocuje OTU a STU v tréninkových denících.</p> <p>Používá vhodného sportovního vybavení.</p> <p>Podílí se na vytváření jednotlivých sportovních rolí v tréninkové skupině.</p> <p>Ovládá pravidla plavání.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma.</p> <p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj v dané sportovní specializaci – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny.</p> <p>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – plavání, včetně pravidel fair play.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p>	<p>Plavání:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého</p>	<p>Plavání:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky</p>

Sportovní trénink	4. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.	výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Tenis, karate:	Tenis:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám tenistů – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti. Tréninkové prostředky rozvíjející pohybové schopnosti tenisty – mění se s ohledem na věkové závislosti a aktuální trénovanost. Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci, tréninková zátěž a zdraví. Další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků).
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě		
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.	Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Tenis, karate:	Tenis:

Sportovní trénink	4. ročník	
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech		
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Tenis, karate: Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Tenis: Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, metod nácvičku a výcviku, metod soutěže a herních situací tenistů. Taktická příprava zdokonalování taktiky dvouhry, získávání informací. o prostředí, soupeři; modelovaný trénink, řešení soutěžních situací. Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti; metody jejich rozvoje. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava, působení na psychickou odolnost tenistů, modelování
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách		
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně		
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci		
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		

Sportovní trénink	4. ročník	
		speciálních herních situací se zátěží na psychiku tenistů.
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Tenis, karate: Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Tenis: Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina.
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje		
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav		
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích		
uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Tenis, karate: Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.	Tenis: Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma. Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně		
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Tenis, karate:	Tenis:

Sportovní trénink	4. ročník	
<p>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</p>	<p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p>	<p>Speciální sportovní výstroj a výzbroj v dané sportovní specializaci – funkčnost, účelnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín, včetně pravidel fair play – nohejbal s tenisovým míčkem, florbal, hokej.</p>
<p>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p>		
<p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p>		
<p>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</p>		
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p>	<p>Tenis, karate:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku. Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Tenis:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>		
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</p>		
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj zdravotní stav.</p> <p>Vybere z nabídky vhodné tréninkové prostředky a</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Organismus, výkonnost, tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim. Herní činnosti jednotlivce prováděná v zátěži odpovídající věku a vyspělosti hráče v závislosti na období ročního tréninkového cyklu.</p>
<p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p>		
<p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p>		

Sportovní trénink	4. ročník	
	<p>tréninkové metody. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně.</p> <p>Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační pohybové činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí. Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období). Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (včetně pitného režimu).</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního tréninkového cyklu, rehabilitace. Regenerační pohybová činnost (jiná sportovní aktivita, strečink, kompenzační cvičení). Regenerace ve vodním prostředí. Regenerace tepelnými a světelnými prostředky. Automasáž. Osvojování doplňkových sportů a jejich pravidel (softbal, florbal, plavání, volejbal, „brach“, ringo, „fotbálek“, frisbee, ...). Rozhodování se v eticky problematických situacích.</p>
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p> <p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p> <p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p> <p>připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</p> <p>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Zvládá a vědomě ovlivňuje technické ,taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.</p> <p>Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon. Sportovní výkon zvládá na základě všeobecných a speciálních pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje (podíl speciálních pohybových schopností a dovedností se zvyšuje na úkor</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava. Taktická příprava pro řešení jednotlivých herních situací, získávání informací o soupeři a příprava jednotlivých systémů. Technická příprava: fáze motorického učení, nácviku; soutěživé metody. Tělesná příprava všeobecná a speciální.</p>

Sportovní trénink	4. ročník	
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	všeobecných pohybových schopností a dovedností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady /somatotyp/).	
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.	Tělesná příprava: v závislosti na období ročního tréninkového cyklu se mění poměr všeobecné a speciální tělesné přípravy.
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Zvládá herní činnosti jednotlivce v herních podmínkách. Zvládá základní herní kombinace – spolupráce v útoku a v obraně, až po úplnou automatizaci.	Herní činnosti jednotlivce prováděné v zátěži odpovídající věku a vyspělosti hráče v závislosti na období ročního tréninkového cyklu.
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Řeší složitější herní kombinace až po základy jednodušších systémů.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost, sportovní výkon.
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		Technická příprava: prohlubování individuálních činností s důrazem na detaily.
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		Taktická příprava.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje	Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu	Ve spolupráci se smluvním klubem se účastní utkání v soutěžích. Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů.	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava. Technická příprava, metody nácviku a výcviku, metody

Sportovní trénink	4. ročník	
<p>dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav</p> <p>svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR</p> <p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p>	<p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>soutěže.</p> <p>Taktická příprava.</p>
<p>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p> <p>využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky ve sportovním tréninku, případně soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrociklu apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně (přechodné I a II přípravné I a II, soutěžní I a II a další „specializované“ mezocykly“), sportovní forma.</p> <p>Kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku a jeho dopad na sportovní výkonnost.</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj: účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Pravidla sportů (dle specializace a tréninkové skupiny), soutěžní řád.</p> <p>Sportovní role.</p> <p>Aktivně jedná v duchu fair-play, respektuje a naplňuje olympijské myšlenky.</p> <p>Podřizuje se potřebám týmu a plní přidělené role, čímž přispívá k dobrému klimatu v týmu.</p>
<p>objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě.</p> <p>Spolupracuje na tvorbě jídelníčku.</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.</p> <p>Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>

Sportovní trénink	4. ročník	
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení	Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.	
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
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	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost. Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování, je schopen diskutovat o problémech a hledat vhodná řešení.	Sportovní výstroj a výzbroj: účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku. Pravidla osvojovaných doplňkových sportů (softbal, florbal, plavání, volejbal, „brach“, ringo, „fotbálek“, frisbee, ...) a jejich disciplin.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, doba v sezóně, podmínky v hale, apod.). Svými názory a zkušenostmi přispívá k přípravě tréninkových plánů.	
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	Usměřňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
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		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		

5.13 Teorie sportovní přípravy

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
1	1	1	2	5
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Teorie sportovní přípravy
Oblast	Člověk, sport a zdraví
Charakteristika předmětu	Na GSP klademe důraz na všechny složky oboru tělesné kultury. Této problematice se u nás věnuje také Teorie sportovní přípravy, která zabezpečuje především teoretickou část. Stěžejním předmětem praktické části je Sportovní trénink. Spojením náplně těchto předmětů vzniká žákům možnost proniknout do značné hloubky této problematiky a dosahovat co možná nejlepších výkonů ve svém sportovním odvětví.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p>Vzdělávací obsah Teorie sportovní přípravy vychází ze vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví a Sportovní trénink.</p> <p>Teorie sportovní přípravy je profilovým předmětem našeho gymnázia, jeho cílem je orientace v problematice sportovního tréninku, zdravotní tělesné výchovy a historie tělesné výchovy a sportu. Dále žáka připravuje na mimořádné události a životní situace ohrožující zdraví člověka. Žák používá získané poznatky v každodenním životě, je veden k upevnění hygienických, stravovacích, pracovních i jiných zdravotně preventivních návyků. Rozvíjí znalosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit ohrožení v mimořádných situacích. Teoretické poznatky nabyté v teorii sportovní přípravy jsou využívány při tréninkové a závodní činnosti.</p> <p>Teoretické hodiny tvořené hlavními tematickými celky (viz níže) jsou doplněny, promítáním sportovních dokumentů, praktickou výukou sportovní masáže a masáže odstraňující únavu a pravidelnými ukázkami cvičení. V prvním a třetím ročníku žáci zpracovávají ročníkovou práci, ve čtvrtém ročníku maturitní práci na základě probíraných témat.</p> <p>Předmět teorie sportovní přípravy se vyučuje v každém ze čtyř ročníků v 1. až 3. ročníku s jednohodinovou dotací a ve 4. ročníku s dvouhodinovou dotací. Výuka probíhá většinou v učebně s interaktivní tabulí v třídním kolektivu.</p>
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Výchova ke zdraví

Název předmětu	Teorie sportovní přípravy
	<ul style="list-style-type: none"> • Sportovní trénink • Tělesná výchova
<p>Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</p>	<p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • učitel navozováním problémů zapojuje žáky do získávání informací a hledání odpovědí na ně. • učitel vytváří značné příležitosti pro prezentaci znalostí a dovedností žáků. • učitel hodnotí žáky způsobem, který umožňuje vnímat vlastní pokrok
	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • učitel navozuje žákům problémové situace, jež žáci řeší na základě již osvojených znalostí. • učitel vede žáky k tomu, aby k řešení problému docházeli: <ul style="list-style-type: none"> -vzájemnou spoluprací -využitím zkušeností z jiných předmětů -dlouhodobějším sledováním dané problematiky • učitel zapojuje žáky do týmové spolupráce při řešení nově vzniklých situací
	<p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • učitel řízenou diskusí přivádí žáky k otázkám, problémům a zajímavostem a ti se snaží formulovat jejich řešení a odpovědi. • učitel předkládá problémy řešitelné pouze ve spolupráci s ostatními
	<p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> • učitel předkládá problémy řešitelné pouze ve spolupráci s ostatními (ve dvojicích nebo skupinách). • učitel zařazuje a podporuje vzájemnou pomoc žáků. • učitel podporuje zájem žáků při organizaci sportovních akcí, tím je vede k samostatnosti a zodpovědnosti za výsledek pořádané akce.
	<p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učitel praktickou výukou a modelovou situací seznamuje žáky s technikou první pomoci a chování v krizových nebo zdraví a život ohrožujících situacích
	<p>Kompetence k podnikavosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • učitel motivuje žáka k jeho rozvíjení osobního a odborného potenciálu, k rozpoznávání a využívání příležitostí pro jeho rozvoj v osobním a profesním životě • učitel podporuje u žáka proaktivní přístup, vlastní iniciativu a tvořivost, vítá a podporuje inovace

Název předmětu	Teorie sportovní přípravy
	<ul style="list-style-type: none"> • učitel motivuje žáka ke kritickému hodnocení rizik souvisejících s rozhodováním v reálných životních situacích • učitel vede žáka k pochopení podstaty a principů podnikání, ke zvažování jeho možných rizik, k vyhledávání a kritickému posuzování příležitostí k uskutečnění podnikatelského záměru s ohledem na jeho předpoklady, realitu tržního prostředí a další faktory
Způsob hodnocení žáků	V každém pololetí žák obdrží minimálně dvě známky.

Teorie sportovní přípravy	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých	Orientuje se v zásadách správné výživy a v použití potravinových doplňků. 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.	Zdravá výživa – specifické potřeby výživy podle věku, zdravotního stavu a profese. Organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže.
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí, upraví pohybovou činnost dle aktuálních možností. Respektuje zásady pohybových činností.	Rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností – zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik). Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí. Tréninková jednotka a její skladba. Návaznost rozcvičování jednotlivých partií těla příprava organismu na zátěž. Specifika rozcvičení u jednotlivých sportů. Specifika různých sportovišť.

Teorie sportovní přípravy	1. ročník	
<p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p> <p>rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události</p>	<p>Poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v improvizovaných podmínkách sportovní činnosti.</p>	<p>První pomoc při sportovních úrazech – závažná poranění a život ohrožující stavy; improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností.</p>
<p>podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech</p>	<p>Podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech. zhodnotí situaci a rozhodne o postupu při poskytování první pomoci. dle potřeby uvolní a vyčistí dýchací cesty. dle potřeby použije umělé dýchání, masáž srdce. dle potřeby uvede postiženého do stabilizované polohy. ošetří zlomeniny dolních končetin, paží, rukou či prstů. rozpozná typ a podnikne kroky pro zastavení krvácení. poskytne první pomoc člověku zasaženému elektrickým proudem.</p>	<p>První pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách Zásady a cíle první pomoci, umělé dýchání, nepřímá masáž srdce Zlomeniny (dolní končetiny, paže, ruky a prstů) Bezvědomí, mdloby, šok Epilepsie Krvácení Stabilizovaná poloha Zasažení elektrickým proudem</p>
<p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>	<p>Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících.</p>	<p>Pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní.</p>
<p>sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje</p>	<p>Orientuje se v pravidlech osvojovaných pohybových činností.</p>	<p>Pravidla osvojovaných pohybových činností.</p>
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p>	<p>Aktivně naplňuje olympijské myšlenky, prosazuje fair play, orientuje se v historii tělesné kultury. Sleduje úspěchy našich sportovců na významných mezinárodních akcích na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí.</p>	<p>Olympismus v současném světě: jednání fair play – spolupráce ve sportu a pomoc soupeři, pomoc pohybově znevýhodněným, odmítání podpůrných látek neslučitelných s etikou sportu Starověké OH, novodobé OH, Pierre Coubertin TK nejstarších civilizací Tělesná kultura v ČR – Sokol, Orel, DTJ Buržoazní pedagogika a tělesná výchova Německý, anglický a švédský TV systém Vznik moderního sportu tělesná kultura v antice v porovnání s tělesnou kulturou současnosti, olympijské</p>

Teorie sportovní přípravy	1. ročník	
		hry Úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům. Aktivně působí proti dopingu a drogám ve sportu. Využívá nové poznatky z oblasti výživy a pitného režimu.	Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky Zdravá výživa – specifické potřeby výživy podle věku, zdravotního stavu Výživa a pitný režim sportovce (doplňková výživa, chyby ve výživovém programu) Doping a drogy ve sportu
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě	Získá představu o využívání relaxačních a regeneračních cvičení a procedur. Objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě V rámci kompenzace, relaxace a uvolnění dle potřeby a svého výběru: provádí zdravotně zaměřená, relaxační a uvolňovací cvičení cvičí jógu provádí relaxační procedury a autogenní trénink	Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace.
zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Orientuje se ve faktorech ovlivňujících sportovní výkonnost.	Systém sportovní přípravy – sportovec a jeho úloha při tréninkovém procesu, výběr talentů a práce s nimi. Systém přípravy sportovců. Demografické podmínky. Speciální sportovní výstroj a výzbroj v dané sportovní specializaci. Účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Sportovec a sociální skupina – sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce, typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny, Vlastnosti sociální skupiny, její efektivita, role vůdce,

Teorie sportovní přípravy	1. ročník	
		typy trenérů a jejich osobnost, věkové a individuální zvláštnosti jednotlivých členů skupiny. Faktory sportovního výkonu. Sociogram, vliv prostředí, vliv rodiny, vliv školy.
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích. Orientuje se v systému tělesné výchovy v ČR, v problematice managementu a marketingu, ve formách sponzoringu a ve sportovní reklamě.	Základy kinantropologie, pedagogiky a psychologie sportu. Systém tělesné výchovy a sportu v ČR, sportovní management a manažer, marketing ve sportovních klubech, formy sponzoringu, sportovní reklama.
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		

Teorie sportovní přípravy	2. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady	Používá základní znalosti o obecných a speciálních pohybových schopnostech a faktorech sportovního výkonu, zvládá jednoduché příklady diagnostiky na příkladech disciplín a sportů.	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon -pohybové schopnosti dělení, individuální zvláštnosti, trénovatelnost - senzitivní období pro optimální rozvoj obecných a speciálních pohybových schopností

Teorie sportovní přípravy	2. ročník	
		<ul style="list-style-type: none"> - individualizace při rozvoji pohybových schopností, obecné a speciální testy pohybových schopností - pohybové dovednosti, pohybový návyk, sportovní dovednost, - sportovní výkon a faktory sportovního výkonu - tréninková jednotka
<p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p>	<p>Využívá znalostí o pohybových dovednostech ve vztahu k pohybovému výkonu. Používá základní diagnostické metody, na příkladech disciplín a sportů aplikuje znalosti obecných a specifických pohybových schopností.</p>	<p>Pohybové dovednosti a pohybový výkon (pohybový výkon ve vztahu k pohybovým dovednostem) Měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem (obecné pohybové schopnosti, speciální pohybové schopnosti a vědní obory, využití vědy ve sportovní diagnostice)</p>
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>	<p>Využívá znalostí o pohybových dovednostech a svých individuálních dovednostech k dosahování co nejlepšího sportovního výkonu.</p>	<p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon: <ul style="list-style-type: none"> - pohybové dovednosti - pohybový návyk - sportovní dovednost </p>
<p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Využívá faktory sportovního tréninku jako jádro sportovního výkonu, chápe vzájemnou provázanost jednotlivých faktorů a jejich vliv na sportovní výkon. Rozlišuje jednotlivé fáze motorického učení. Užívá moderní techniky a technických prvků k urychlení nácviku techniky ve sportovním tréninku.</p>	<p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon: <ul style="list-style-type: none"> - faktory sportovního tréninku, jejich vzájemná závislost a ovlivňování - sportovní výkon - faktory sportovního výkonu - somatický faktor - kondiční faktor - taktický faktor - technický faktor - psychologický faktor <p>Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácviku výcviku, metod soutěže: - hrubá a jemná koordinace <ul style="list-style-type: none"> - metodické řady v nácviku techniky </p> </p>

Teorie sportovní přípravy	2. ročník	
<p>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</p>	<p>Rychleji se zdokonaluje díky znalostem teorie a taktiky: - teoretický postup nácviku - principy modelového tréninku Uvědomuje si důležitost psychologického faktoru v současném sportu, rozlišuje efekt jednotlivých typů psychologické přípravy, přenáší znalosti do vlastního tréninku, spolupracuje s trenérem. Orientuje se v základech kondičního faktoru jako základu všeobecné a speciální přípravy.</p>	<p>- využití technických prvků a moderní techniky k urychlení nácviku techniky - ideomotorický trénink</p> <p>Taktická příprava podle jednotlivých sportů, případně disciplín, získávání informací o prostředí, soupeři; modelovaný trénink, řešení soutěžních situací - taktická příprava a její procentuelní podíl na sportovním výkonu podle jednotlivých sportů, případně disciplín, -získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink - taktický faktor - fáze nácviku v taktické přípravě Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava - psychologický faktor - modelovaný trénink - autogenní trénink - ideomotorický trénink Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti; metody jejich rozvoje - kondiční faktor</p>
<p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p>	<p>Sleduje možnosti využití různých měřitelných a hodnotitelných údajů v tréninkové praxi, jejich vliv na sportovní výkon, na korekci zatížení v tréninku. Rozlišuje jednotlivé etapy dle věku, obsahu, cílů a úkolů, zná procentuelní zastoupení všeobecné a speciální přípravy v jednotlivých etapách, orientuje se v délce setrvávání v jednotlivých etapách podle biologického věku a jednotlivých sportů.</p>	<p>Měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem - evidence a vyhodnocování tréninkového procesu - využití moderní techniky, využití v tréninkové praxi - vědní obory zabývající se problematikou sportu - lékařská diagnostika, možnosti využití v tréninkovém procesu Etapy sportovního tréninku a jejich odlišnosti v rámci jednotlivých sportů - předsportovní etapa, obsah, cíle, úkoly - základní etapa - speciální etapa</p>

Teorie sportovní přípravy	2. ročník	
		- vrcholová etapa - obsah, cíle, úkoly
respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	Respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí-jedná na úrovni dané role,spolupracuje ve prospěch družstva.	Sportovní role, vlastnosti a efektivita sociální skupiny, role vůdce
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Prosazuje zásady fair play	Olympijské hry - historický přehled - významné osobnosti české a světové olympionici - mezníky v historii OH
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		

Teorie sportovní přípravy	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Naplní svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu, využívá znalostí ke stanovení optimálního denního a týdenního režimu. Uvědomuje si zátěžové situace, stres, pracuje na snížení a regulaci stresových situací ve sportovní aktivitě a v sociálním prostředí, spolupracuje na sestavení	Individuální pohybový režim, organizace pohybového režimu v souladu se sportovním tréninkem a zdravím: - zařazení sportu a pohybových aktivit do denního a týdenního režimu,ročního cyklu - denní,týdenní a roční biorytmus - individualizace při rozvoji pohybových schopností a

Teorie sportovní přípravy	3. ročník	
	<p>optimalizace a regulaci denního režimu a na základě znalostí z oblasti sportovního tréninku, dlouhodobě uplatňuje postupy odstraňující a zmírňující stres. Zvládá složité soutěžní situace, pracuje na adaptaci nečekaně složitých stresových podmínek soutěží, soustředění.</p>	<p>dovedností</p> <p>Zátěžové situace, stres a způsoby jeho zvládání; důsledky stresu v oblasti fyzického, duševního a sociálního zdraví (TSP):</p> <ul style="list-style-type: none"> - autogenní trénink - psychologie sportu - psychohygiena - předstartovní a startovní stavy - biorytmus, denní tréninkový režim - stres a zatížení v tréninkové jednotce a ročním cyklu <p>Sociální dovednosti potřebné při řešení problémů v nečekaných, složitých a krizových situacích:</p> <ul style="list-style-type: none"> – duševní hygiena v dlouhodobých zátěžových a stresových situacích, rozhodování se v eticky problematických situacích - roční tréninkový cyklus, soustředění a duševní hygiena - soutěže a stres
<p>sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje</p>	<p>Na základě znalostí, použití odborné literatury a zájmu o sportovní disciplínu, zpracuje ročníkovou práci.</p>	<p>Měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem - ročníková práce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozbor pohybových schopností nebo faktorů sportovního tréninku ve vybraném sportu, disciplíně
<p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>Rozlišuje všeobecnou a speciální přípravu, procentuální zastoupení všeobecné a speciální přípravy v jednotlivých etapách ST</p>	<p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kondiční faktor, vzájemný poměr k technické, taktické a psychologické přípravě - všeobecná a speciální tělesná příprava v etapách sportovního tréninku
<p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</p>	<p>Rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu, dokáže pracovat s literaturou z oblasti sportu a zatěžování, zpracuje</p>	<p>Stupeň zatížení podle biologického věku při respektování principu superkompenzace; fyziologické aspekty svalové práce, adaptační změny v kardiovaskulárním a dýchacím systému, zdroje</p>

Teorie sportovní přípravy	3. ročník	
	ročníkovou práci na základě znalostí, vědomostí, dostupných informací a konzultací s odborníky.	energie pro pohybovou činnost, principy testování a využití závěrů diagnostiky pro stanovení zátěže při dalším tréninku - základy fyziologie - energetické systémy a jejich zapojení podle doby a intenzity zatížení, obnova energetických zdrojů, doba regenerace, adaptace na zátěž, zatěžování, superkompenzace - vliv různých typů zátěže na kardiovaskulární a dýchací systém, adaptační změny - sportovní diagnostika a její využití v řízení tréninkového procesu nebo predikci výkonu - ročníková práce na rozbor pohybových schopností - nebo faktorů sportovního tréninku ve vybraném sportu, disciplíně
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu	Orientuje se v oblasti plánování, zatěžování a evidenci sportovní přípravy, navrhne vlastní roční tréninkový plán, využije konzultace s trenérem, použije zpracované údaje z evidence vlastního tréninkového zatížení	Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů - stavba tréninku - roční tréninkový cyklus - evidence a vyhodnocování tréninkového procesu typy tréninkových plánů - krátkodobé - dlouhodobé, víceleté plány
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu	Charakterizuje problematiku ročního tréninkového cyklu, zná problematiku fázování sportovní formy, podílí se na vlastní přípravě, navrhuje důležité vrcholy a jejich počet	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma - roční tréninkový cyklus - rozdělení a jednotlivá období ročního tréninkového cyklu - zásady koncepce ročního tréninkového cyklu - vztah objemové a intenzivní přípravy - sportovní forma, vliv na její načasování vzhledem k vrcholům sezony, růst, udržení, pokles sportovní formy
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		

Teorie sportovní přípravy	3. ročník
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne

Teorie sportovní přípravy	4. ročník
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti
RVP výstupy	ŠVP výstupy
usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých	Orientuje se v zásadách správné výživy a ve využití potravinových doplňků.
zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace	Orientuje se v použití relaxačních a psychostimulačních pomůcek ovlivňujících sportovní výkon.
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy.
	Učivo
	Zdravá výživa – specifické potřeby výživy podle věku, zdravotního stavu a profese
	Psychohygiena – předcházení stresům v mezilidských vztazích, zvládnutí stresových situací, efektivní komunikace, hledání pomoci Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – autogenní trénink, principy Vliv relaxačních a stimulačních procedur na sportovní výkon, vliv na startovní a předstartovní stavy Psychostimulační pomůcky Psychomotorické pomůcky – balanční plochy, aquavak
	Svalová nerovnováha – příčiny svalové nerovnováhy; testy svalové nerovnováhy Svalová nerovnováha ve sportovní činnosti Cvičení na správné držení těla (prevence) Kompenzační cvičení (náprava) Základy anatomie (svaly, kosti)

Teorie sportovní přípravy	4. ročník	
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	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.	Zdravotně zaměřená cvičení Svalová nerovnováha; testy svalové nerovnováhy Svalová nerovnováha ve sportovní činnosti Cvičení na správné držení těla (prevence) Kompenzační cvičení (náprava) Vadné držení těla (diagnostika, náprava) Vady dolních končetin Kompenzační cvičení (náprava) Základy anatomie (svaly, kosti) Traumatologie Organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách	Poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v improvizovaných podmínkách sportovní činnosti	První pomoc při sportovních úrazech – závažná poranění a život ohrožující stavy; improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	V rámci kompenzace, relaxace a uvolnění dle potřeby a svého výběru: provádí zdravotně zaměřená, relaxační a uvolňovací cvičení cvičí jógu provádí relaxační procedury a autogenní trénink Získá představu o využívání relaxačních a regeneračních cvičení a procedur	Jóga Relaxační procedury Autogenní trénink Kompenzační cvičení Masáže, druhy masáží, praktická ukázka relaxační procedury – vodoléčba, solux
využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci		
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Orientuje se v sestavení individuálního pohybového režimu v souladu se svým sportovním zaměřením	Individuální pohybový režim, organizace pohybového režimu v souladu se sportovním tréninkem a zdravím
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	Orientuje se v systému tělesné výchovy v ČR, v problematice managementu a marketingu, ve formách sponzoringu a ve sportovní reklamě	Systém tělesné výchovy a sportu v ČR, sportovní management a manažer, marketing ve sportovních klubech, formy sponzoringu, sportovní reklama
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		

Teorie sportovní přípravy	4. ročník
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne	

5.14 Informační a komunikační technologie

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
2	0	1	0	3
Povinný		Povinný		

Název předmětu	Informační a komunikační technologie
Oblast	Informační a komunikační technologie
Charakteristika předmětu	<p>Žáci se v rámci vyučovacího předmětu Informační a komunikační technologie seznámí se základy informatiky jako vědního oboru, který studuje výpočetní a informační procesy z hlediska používaného hardwaru a softwaru, a s jejím postavením v moderním světě. Cílem je zpřístupnit žákům základní pojmy a metody informatiky, napomáhat rozvoji abstraktního myšlení, podporovat schopnost vhodně vyjadřovat své myšlenky, smysluplnou argumentací obhajovat a tvůrčím způsobem přistupovat k řešení problémů. Vyučovací předmět podporuje u žáků kreativitu při práci s informacemi a jejich využití v dalším vzdělání i v praxi. Získané dovednosti jsou v informační společnosti nezbytným předpokladem uplatnění na trhu práce i podmínkou efektivního rozvíjení profesní a zájmové činnosti.</p> <p>Předmět je určen žákům prvního až druhého ročníku v rozsahu 1-2 vyučovacích hodin týdně. Žáci jsou rozděleni do skupin. Učební osnovy jsou zpracovány jednotně pro všechny skupiny.</p> <p>Jsme připraveni přizpůsobit práci a způsob hodnocení konkrétní formě speciální poruchy učení a chování.</p>

Název předmětu	Informační a komunikační technologie
	<p>Nadaným žákům zadáváme specifické úkoly, jejichž řešením se prohlubují jejich znalosti a dovednosti. Mohou se zapojit do předmětových soutěží např. Olympiáda v programování nebo do jiných soutěží týkajících se výpočetní techniky.</p> <p>Výchovně-vzdělávací strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozvíjet zájem o výpočetní techniku • podporovat rozvoj logického a algoritmického myšlení při řešení úloh • pomoci porozumět zásadám ovládání aplikačního softwaru a vhodnému uplatnění jejich nástrojů a vazeb k efektivnímu řešení úloh • seznamovat s prostředky a metodami, které umožňují řešit problémy praktického života • naučit vyhledávat, třídit a ověřovat informace ze zdrojů dostupných prostřednictvím internetu
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<p>Metody a formy práce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frontální výkladové hodiny s ukázkami (počítač, dataprojektor), s následným procvičováním získaných poznatků a prohlubováním dovedností • samostatná cvičení v rámci vyučovací hodiny • samostudium (pochopení a reprodukce textu, referáty) • problémové vyučování • projektové vyučování • odborné exkurze
<p>Integrace předmětů</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Člověk a svět práce • Informační a komunikační technologie
<p>Mezipředmětové vztahy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Český jazyk a literatura • Anglický jazyk • Německý jazyk • Fyzika • Geografie • Biologie • Dějepis • Základy společenských věd • Seminář z informatiky

Název předmětu	Informační a komunikační technologie
<p>Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</p>	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadáváním úloh a projektů vedeme žáky k tvořivému přístupu při jejich řešení • učíme žáky chápat, že v životě se při práci s informačními a komunikačními technologiemi budou často setkávat s problémy, které nemají jen jedno správné řešení • konzultujeme s žáky různé způsoby řešení, praktické provedení a dotažení úkolu do konce
	<p>Kompetence občanská:</p> <ul style="list-style-type: none"> • žáky seznamujeme s vazbami na legislativu a obecné morální zákony (SW pirátství, autorský zákon, ochrana osobních údajů, bezpečnost, hesla ...) a vyžadujeme jejich dodržování (citace použitého pramene, ve škole není žádný nelegální SW, žáci si chrání své heslo...) • při zpracovávání informací vedeme žáky ke kritickému myšlení nad obsahy sdělení, ke kterým se mohou dostat prostřednictvím Internetu i jinými cestami
	<p>Kompetence k podnikavosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dosažení schopnosti algoritmického myšlení umožňuje žákovi aplikovat své znalosti a dovednosti na libovolném příbuzném sw a hw a dosáhnout schopnosti tvořivě přistupovat k ovládnutí dynamicky se vyvíjejících digitálních technologií a zařízení
	<p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadávanými úkoly vedeme žáky k samostatnému využívání informačních a komunikačních technologií v praktickém životě • vedeme žáky ke schopnosti efektivního zápisu práce s počítačem, aby byl účinnou pomocí při praktické práci s technikou
	<p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • žáky učíme pro komunikaci na dálku využívat vhodné technologie – některé práce odevzdávají prostřednictvím elektronické pošty • při komunikaci vedeme žáky k dodržování vžitých konvencí a pravidel, používání vhodných forem pro danou technologii
	<p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> • při práci vedeme žáky ke kolegiální radě či pomoci, případně je při projektech učíme pracovat v týmu, rozdělit a naplánovat si práci, hlídat časový harmonogram apod.

Název předmětu	Informační a komunikační technologie
	<ul style="list-style-type: none"> učíme žáky hodnotit svoji práci i práci ostatních, při vzájemné komunikaci je vedeme k ohleduplnosti a taktu, k toleranci individuálních odlišností ve zručnosti a v rychlosti pochopení problému
Poznámky k předmětu v rámci učebního plánu	Jedna hodina týdně z předmětu IVT na vyšším gymnáziu je rozdělena a integrována v podobě 1 hodiny týdně ve čtvrtém ročníku v rámci matematiky. Celkový počet povinných hodin IVT (4) je tedy splněn v plném rozsahu.
Způsob hodnocení žáků	V hodnocení žáků uplatňujeme prvky pozitivní motivace, zachováme stupnici známek 1 až 5, bez slovního hodnocení. <ul style="list-style-type: none"> tři známky z kontrolních prací, alespoň jedna známka z cílového ročníkového projektu.

Informační a komunikační technologie	1. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence k řešení problémů Kompetence občanská Kompetence k podnikavosti Kompetence k učení Kompetence komunikativní Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT	- dokáže rozlišit pojem PC a počítačová síť - dokáže vzájemně propojit periferní zařízení počítačového systému	Počítač, počítačová síť, uživatel, uživatelský účet, přihlášení (Office 365 , Exchange, SharePoint)
posuzuje tvůrčím způsobem aktuálnost, relevanci a věrohodnost informačních zdrojů a informací	- dokáže propojit periferní zařízení počítačového systému - chápe vztahy mezi číselnými soustavami a převádět je mezi sebou	Informace jako obecný pojem, digitalizace informací (kódování informací), Informace v ICT, číselné solustavy a vztahy mezi nimi
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh		
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- rozumí základním pravidlům tvorby prezentací a uplatňuje při návrhu a vlastní tvorbě	Při tvorbě prezentací respektuje typografická pravidla, výstup podřídí potřebám a pravidlům prezentování

Informační a komunikační technologie	1. ročník	
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- dokáže využívat nabízené nástroje pro tvorbu prezentací	Orientuje se v prostředí MS Powerpoint i prostředí k tvorbě online prezentací (Sway, Prezi), používá vhodné objekty, animace a přechody.
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- navrhne a vytvoří ucelenou prezentaci a zadané téma dokáže odprezentovat	Prezentace vlastního projektu
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh	- využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru - spojením získaných vědomostí, dovedností a návyků je umí využít k tvůrčímu řešení zadaných úloh	Historie počítačů, bloková struktura počítače, reálný HW, periferní zařízení
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh	- chápe zásadní rozdíl mezi základním programovým vybavením PC (BIOS,OS) a uživatelskými programy jakožto zdroji výstupních souborů - dokumentů	Základní programové vybavení PC: BIOS, OS, uživatelské programy.
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh	- dokáže rozlišit pojem lokální a globální počítačová síť - rozumí základní hardwarové logistice počítačových sítí	Počítačové sítě - LAN, WAN, intranet, internet. HW nutný pro jejich provoz.
organizuje účelně data a chrání je proti poškození či zneužití	- systemizuje data na svých úložkách, efektivně je spravuje a chrání	Operační systém, uživatelské programy pro správu dat, stromová struktura složek, základní operace práce se soubory- kopírování, přesun, mazání, komprimace, dekomprimace ,atributy. Zálohování dat.
posuzuje tvůrčím způsobem aktuálnost, relevanci a věrohodnost informačních zdrojů a informací		
využívá informační a komunikační služby v souladu s etickými, bezpečnostními a legislativními požadavky		
orientuje se v možnostech uplatnění ICT v různých oblastech společenského poznání a praxe	- umí využívat ICT ve škole ve výuce i zájmové činnosti - chápe nutnost uplatnění ICT ve všech oborech lidské činnosti	Informační společnost, její klady a záležitosti
organizuje účelně data a chrání je proti poškození či zneužití	- systemizuje data na svých úložkách, efektivně je spravuje a chrání - organizuje účelně data a chrání je proti poškození	Bezpečnost na internetu a sociálních sítích, relevance zdrojů, vyhledávání na internetu, autorský zákon
využívá nabídku informačních a vzdělávacích portálů, encyklopedií, knihoven, databází a výukových programů	- dokáže posoudit relevantnost a věrohodnost informací získaných z internetu a sociálních sítí	Chování a práce na internetu a sociálních sítích, pojmy kyberšikána, kyberstalking, spam atd. Bezpečnost na internetu

Informační a komunikační technologie	1. ročník	
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh		
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- umí vytvořit jednoduchý HTML dokument, dle navržené struktury, ovládá značky jazyka, umí pracovat s jejich parametry	Značkovací jazyk HTML. Html dokument a jeho struktura, webová stránka, syntax a sémantika HTML značek, jejich parametry (texty, seznamy, odkazy, obrázky, klik mapy, tabulky, formuláře).
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- ovládá syntax a sémantiku kaskádových (CSS) stylů a použít je ve vlastním HTML dokumentu	Kaskádové (CSS) styly, CSS styly - využití, inline, globální a externí styly, kaskádové pořadí, selektory, třídy a identifikátory
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- využívá vhodné redakční programy pro tvorbu vlastní webové prezentace	Redakční systémy - instalace, nastavení, změna vzhledu a obsahu, práce s články, stránkami, pluginy a widgety
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		

Informační a komunikační technologie	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo

Informační a komunikační technologie	3. ročník	
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- chápe pojem databáze a její struktura, dokáže dle zadání databázi vytvořit a odladit	Databáze - Základní pojmy: entitně-relační model, datové typy, pole, záznamy.
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- dokáže sestavit tabulky a vytvořit relace mezi nimi	Tvorba tabulek dle entitně relačního modelu.
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- vytvoří kompletní strukturu a schema uživatelského rozhraní databáze, formulář	Uživatelské rozhraní databáze, editace formulářů, vazba na databázi
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- chápe význam pojmu "dotaz", na jejich základě umí třídit data, syntax a sémantika jazyka SQL	SQL jazyk, dotazy akční a výběrové.
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- ze znalosti struktury databáze umí vytvořit požadovanou tiskovou sestavu	Umí vytvořit náhled, nastavení tiskárny a tisk požadované sestavy.
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů	- dokáže vymyslet a aplikovat algoritmus k danému problému	Algoritmus - vlastnosti algoritmu, zápis algoritmu, základní algoritmické konstrukce (podmínka, cyklus), proměnná
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů	- vědomosti a dovednosti získané studiem typických uživatelských programů dokáže použít k řešení komplexních úloh, tj. propojit data v jeden výstupní dokument	Projektová výuka - souhrnné úlohy propojující algoritmizaci, kancelářský balík, grafiku a další
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		

5.15 Volitelné předměty

5.15.1 Literární seminář

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
0	0	4	9	13
		Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Literární seminář
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity
Charakteristika předmětu	V literárním semináři se zaměřuje výuka na novodobou literaturu a všechny její podoby. Žáci zde rozvíjejí své doposud nabyté znalosti a schopnosti stejně jako získané kompetence. Mají však možnost prohloubit je, zažít si je při práci v menším pracovním kolektivu, kde se lépe praktikují metody a formy práce, které už znají z hodin českého jazyka a literatury.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Nejvíce žáci rozvíjejí své kompetence k učení, k řešení problémů a kompetence komunikativní.
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> Český jazyk a literatura
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k řešení problémů: Kompetence k učení: Kompetence komunikativní :
Způsob hodnocení žáků	Žáci jsou hodnoceni minimálně třemi známkami v každém pololetí - z toho jednou za ústní a dvakrát za písemný projev (prezentace knihy, referát apod). Klasifikace zahrnuje také vlastní aktivitu žáků, schopnost argumentace.

Literární seminář	3. ročník
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence k řešení problémů

Literární seminář	3. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence k učení Kompetence komunikativní 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
postihne smysl textu, vysvětlí důvody a důsledky různých interpretací téhož textu, porovná je a zhodnotí, odhalí eventuelní dezinterpretace textu	- postihne smysl textu, vysvětlí důvody a důsledky různých interpretací téhož textu, porovná je a zhodnotí, odhalí eventuelní dezinterpretace textu	metody interpretace textu (analýza, výklad a vlastní interpretace)
rozliší texty spadající do oblasti tzv. literatury vážné, středního proudu a literárního braku a svůj názor argumentačně zdůvodní	- rozliší texty spadající do oblasti tzv. literatury vážné, středního proudu a literárního braku a svůj názor argumentačně zdůvodní	způsoby vyjadřování zážitků z literárních děl a soudů nad nimi (osobní záznamy, anotace, kritika, recenze, polemiky, diskuze)
samostatně interpretuje dramatické, filmové a televizní zpracování literárních děl	- samostatně interpretuje dramatické, filmové a televizní zpracování literárních děl	jazykové, kompoziční a tematické prostředky výstavby literárního díla (zejména se zaměřením na umělecký funkční styl - řečová pásma apod.)
vysvětlí specifičnost vývoje české literatury a vyloží její postavení v kontextu literatury světové (vzájemná inspirace, příbuznost, odlišnosti a jejich příčiny)	- vysvětlí specifičnost vývoje české literatury a vyloží její postavení v kontextu literatury světové (vzájemná inspirace, příbuznost, odlišnosti a jejich příčiny)	vybrané kapitoly z literatury české a světové (poezie, próza a drama)
tvořivě využívá informací z odborné literatury, internetu, tisku a z dalších zdrojů, kriticky je třídí a vyhodnocuje	- tvořivě využívá informací z odborné literatury, internetu, tisku a z dalších zdrojů, kriticky je třídí a vyhodnocuje získané schopnosti a dovednosti tvořivě využívá v produktivních činnostech rozvíjejících jeho individuální styl	příprava na seminární práci (obhajoba seminární práce)
odlišuje různé variety národního jazyka a vhodně jich využívá ve svém jazykovém projevu v souladu s komunikační situací	- odlišuje různé variety národního jazyka a vhodně jich využívá ve svém jazykovém projevu v souladu s komunikační situací	procvičování jednotlivých disciplín lingvistiky - nácvik VJR
při analýze vybraných textů popíše základní rysy češtiny a vysvětlí zákonitosti jejího vývoje i současné vývojové tendence	- při analýze vybraných textů popíše základní rysy češtiny a vysvětlí zákonitosti jejího vývoje i současné vývojové tendence	stylizace
v mluveném projevu ovládá zásady spisovné výslovnosti a pro účinné dorozumívání vhodně užívá zvukové prostředky řeči (modulace síly, výšky hlasu a tempa řeči; umístění přízvuků a pauz, správné frázování)	- v mluveném projevu ovládá zásady spisovné výslovnosti a pro účinné dorozumívání vhodně užívá zvukové prostředky řeči (modulace síly, výšky hlasu a tempa řeči; umístění přízvuků a pauz, správné frázování)	opakování a procvičování slohových útvarů (úvaha, charakteristika, fejeton, esej, dopis, vypravování a další)

Literární seminář	3. ročník	
v písemném projevu dodržuje zásady pravopisu a s oporou příruček řeší složitější případy; účinně využívá možností grafického členění textu	- v písemném projevu dodržuje zásady pravopisu a s oporou příruček řeší složitější případy; účinně využívá možností grafického členění textu	příprava na seminární práci (obhajoba seminární práce)
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		

Literární seminář	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
rozliší umělecký text od neuměleckého, nalezne jevy, které činí text uměleckým	- rozliší umělecký text od neuměleckého, nalezne jevy, které činí text uměleckým	metody interpretace textu (analýza, výklad a vlastní interpretace)
objasní rozdíly mezi fikčním a reálným světem a vysvětlí, jakým způsobem se reálný svět promítá do literárního textu, jaký vliv může mít svět fikce na myšlení a jednání reálných lidí	- objasní rozdíly mezi fikčním a reálným světem a vysvětlí, jakým způsobem se reálný svět promítá do literárního textu, jaký vliv může mít svět fikce na myšlení a jednání reálných lidí	způsoby vyjadřování zážitků z literárních děl a soudů nad nimi (osobní záznamy, anotace, kritika, recenze, polemiky, diskuze)
na konkrétních příkladech popíše specifické prostředky básnického jazyka a objasní jejich funkci v textu	- na konkrétních příkladech popíše specifické prostředky básnického jazyka a objasní jejich funkci v textu	jazykové, kompoziční a tematické prostředky výstavby literárního díla (zejména se zaměřením na umělecký funkční styl - řečová pásma apod.)
rozliší a specifikuje jednotky vyprávění (časoprostor, vypravěč, postavy) a zhodnotí jejich funkci a účinek na čtenáře	- rozliší a specifikuje jednotky vyprávění (časoprostor, vypravěč, postavy) a zhodnotí jejich funkci a účinek na čtenáře	vybrané kapitoly z literatury české a světové (poezie, próza a drama)
rozezná typy promluv a vyprávěcí způsoby a posoudí jejich funkci v konkrétním textu	- rozezná typy promluv a vyprávěcí způsoby a posoudí jejich funkci v konkrétním textu	příprava na státní maturitní zkoušku

Literární seminář	4. ročník	
při analýze vybraných textů popíše základní rysy češtiny a vysvětlí zákonitosti jejího vývoje i současné vývojové tendence	- při analýze vybraných textů popíše základní rysy češtiny a vysvětlí zákonitosti jejího vývoje i současné vývojové tendence	procvičování jednotlivých disciplín lingvistiky - nácvik VJR
v mluveném projevu ovládá zásady spisovné výslovnosti a pro účinné dorozumívání vhodně užívá zvukové prostředky řeči (modulace síly, výšky hlasu a tempa řeči; umístění přízvuků a pauz, správné frázování)	- v mluveném projevu ovládá zásady spisovné výslovnosti a pro účinné dorozumívání vhodně užívá zvukové prostředky řeči (modulace síly, výšky hlasu a tempa řeči; umístění přízvuků a pauz, správné frázování)	stylizace
v mluveném projevu vhodně užívá nonverbálních prostředků řeči	- v mluveném projevu vhodně užívá nonverbálních prostředků řeči	opakování a procvičování slohových útvarů (úvaha, charakteristika, fejeton, esej, dopis, vypravování a další)
v písemném projevu dodržuje zásady pravopisu a s oporou příruček řeší složitější případy; účinně využívá možností grafického členění textu	- v písemném projevu dodržuje zásady pravopisu a s oporou příruček řeší složitější případy; účinně využívá možností grafického členění textu	stylizace textů
v písemném i mluveném projevu volí vhodné výrazové prostředky podle jejich funkce a ve vztahu k sdělovacímu záměru, k dané situaci, kontextu a k adresátovi; vysvětlí a odůvodní význam slov v daném kontextu	- v písemném i mluveném projevu volí vhodné výrazové prostředky podle jejich funkce a ve vztahu k sdělovacímu záměru, k dané situaci, kontextu a k adresátovi; vysvětlí a odůvodní význam slov v daném kontextu	tvorba textů
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé		

5.15.2 Konverzace v anglickém jazyce

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
0	0	4	9	13
		Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Konverzace v anglickém jazyce
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity
Charakteristika předmětu	<p>Volitelný předmět od třetího ročníku s týdenní dotací 2 vyučovacích hodin, s pokračováním ve 4. ročníku 3 hodinami týdně, případně, je-li zvolen jako volitelný předmět až pro 4. ročník, je dotován 3 hodinami týdně.</p> <p>Výuka probíhá ve skupinách o zpravidla 14 až 16 žácích rozdělených buď dle jejich volby, přičemž úroveň dovedností jednotlivých žáků se může lišit, nebo dle stupně pokročilosti, jež vychází více z rozdělení vyučujícími.</p>
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p>Pro vyučování se používají učebnice angličtiny zaměřené na rozvíjení komunikace, řečových dovedností a schopnosti prezentovat výsledky své práce, rozšiřování slovní zásoby a prohlubování všech základních dovedností vedoucích k úspěšnému zvládnutí nové maturity a britské jazykové zkoušky (FCE). Žáci jsou vedeni k soustavné práci na rozšiřování slovní zásoby i formou práce s jednojazyčným slovníkem. K samostatnému studiu přispívá i čtení anglických časopisů (Friendship, Bridge) a novin (v tištěné nebo internetové podobě, BBC, The Times apod.). Pracují s výukovými programy dostupnými na CD, na stránkách některých nakladatelství a některých dalších stránkách.</p> <p>Výuka se koná buď v běžné třídě, vybavené IT včetně dataprojektoru, či v počítačové učebně, ve které mohou všichni žáci pracovat individuálně či ve dvojicích na anglickém výukovém programu.</p>
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> Anglický jazyk
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <p>Kompetence občanská:</p> <p>Kompetence k podnikavosti:</p> <p>Kompetence k učení:</p>

Název předmětu	Konverzace v anglickém jazyce
	Kompetence komunikativní :
	Kompetence sociální a personální :
Způsob hodnocení žáků	Žáci jsou hodnoceni minimálně čtyřmi známkami v každém pololetí. Součástí hodnocení je písemné zkoušení (2x) a ústní zkoušení (2x).

Konverzace v anglickém jazyce	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
vyjádří a obhájí své myšlenky, názory a stanoviska vhodnou písemnou i ústní formou	- vyjádří a obhájí své myšlenky, názory a stanoviska vhodnou písemnou i ústní formou	The way of life, The United Kingdom
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	- adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	The U.S.A.
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	- komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	The place where I live, Prague
při setkání s rodilými mluvčími zahájí, vede a zakončí dialog a zapojí se do živé diskuse na různá témata týkající se odbornějších zájmů	- při setkání s rodilými mluvčími zahájí, vede a zakončí dialog a zapojí se do živé diskuse na různá témata týkající se odbornějších zájmů	The English-speaking countries, the Commonwealth, The Czech Republic
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	- formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	Education and school system
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Vzdělávání v Evropě a ve světě		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		

Konverzace v anglickém jazyce	3. ročník	
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		

Konverzace v anglickém jazyce	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence občanská • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
volně a srozumitelně reprodukuje přečtený nebo vyslechnutý autentický text se slovní zásobou a jazykovými strukturami odpovídajícími náročnějšímu textu	- volně a srozumitelně reprodukuje přečtený nebo vyslechnutý autentický text se slovní zásobou a jazykovými strukturami odpovídajícími náročnějšímu textu	A trip to London
sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko	- sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko	Clothes, fashion and beauty
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace	- porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různé styl, citové zbarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích	Teenagers' life, Sports and games Leisure activities, likes and hobbies, learning foreign languages
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	- komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	Media - the world today, History and people, Health and medical care
vyhledá a shromáždí informace z různých textů na méně běžné, konkrétní téma a pracuje se získanými informacemi	- vyhledá a shromáždí informace z různých textů na méně běžné, konkrétní téma a pracuje se získanými informacemi	Geography and Climate
využívá různé druhy slovníků, informativní literaturu, encyklopedie a média	- využívá různé druhy slovníků, informativní literaturu, encyklopedie a média	Environment and ecology; Communication and email writing
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce	- čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce	Books and reading

Konverzace v anglickém jazyce	4. ročník	
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace	- postihne zápletku i sled událostí ve filmu či hře	Arts and entertainment
postihne zápletku i sled událostí ve filmu či hře		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Uživatelé		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		

5.15.3 Konverzace v německém jazyce

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
0	0	4	9	13
		Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Konverzace v německém jazyce
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity
Charakteristika předmětu	Tematický obsah volitelného předmětu konverzace v německém jazyce rozšiřuje slovní zásobu a schopnost rozumět psanému i mluvenému projevu a jazykově správně komunikovat. K rozšiřujícím tematickým okruhům patří realie České republiky a německy mluvících zemí, literatura a četba, aktuální otázky, jako např. současná civilizace, ekologie, konzumní společnost apod.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Předmět konverzace v německém jazyce je vyučován jako volitelný seminář ve třetím a čtvrtém ročníku s dvouhodinovou týdenní dotací.
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> Německý jazyk
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k řešení problémů:
	Kompetence občanská:
	Kompetence k podnikavosti:
	Kompetence k učení:
	Kompetence komunikativní :
	Kompetence sociální a personální :

Konverzace v německém jazyce	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence k řešení problémů Kompetence občanská Kompetence k podnikavosti Kompetence k učení Kompetence komunikativní Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	- komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	Tematické okruhy týkající se konkrétních témat z oblasti osobní, osobnostní, vzdělávací a pracovní - domov, škola a budoucí povolání, životopis, cestování, služby, zdravý životní styl, tradice a zvyky, příroda, počasí, krajina a její ochrana

Konverzace v německém jazyce	3. ročník	
identifikuje strukturu textu a rozliší hlavní a doplňující informace	- porozumí textu nebo promluvě s malým množstvím neznámých výrazů, pokud nejsou rozhodující pro pochopení sdělení	Fonetika - výslovnost a intonace
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického čteného textu či písemného projevu složitějšího obsahu na aktuální téma		
identifikuje strukturu textu a rozliší hlavní a doplňující informace	- rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různé styly a citová zbarvení promluvy	praktický nácvik větných konstrukcí v souvětích, trpného rodu a skloňování přídavných jmen v přívlastku
rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různý styl, citové zbarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích		
s porozuměním přijímá a srozumitelně i gramaticky správně předává obsahově složitější informace		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Problematika vztahů organismů a prostředí		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		

Konverzace v německém jazyce	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo

Konverzace v německém jazyce	4. ročník	
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	- komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	Tematické okruhy - opakování a prohlubování dosavadních tematických oblastí Nově: město a region, ve kterém žijí, Česká republika, německy mluvící země, novodobá historie a aktuální politické dění, problémy současného světa a představy o budoucnosti
identifikuje strukturu textu a rozliší hlavní a doplňující informace	- identifikuje strukturu jednoduchého textu a rozliší hlavní informace	Kultura - film, divadlo, výtvarné umění, hudba, literatura, významné osobnosti vědy a kultury
rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různý styl, citové zabarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích		
volí adekvátní komunikační strategie, zohledňuje partnera a publikum; rozeznává manipulativní komunikaci a dovede se jí bránit	- volí adekvátní gramatické prostředky při vyjadřování - rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různé styly a citová zabarvení promluvy	morfologie - využití podmiňovacího způsobu přítomného a minulého, budoucí čas, informace o existenci nepřímé řeči a konjunktivu I., modální slovesa - další způsoby použití
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Mediální produkty a jejich významy		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Problematika vztahů organismů a prostředí		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		

5.15.4 Společenskovědní seminář

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
0	0	4	9	13
		Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Společenskovědní seminář
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity
Charakteristika předmětu	Cílem společenskovědního semináře ve třetím a čtvrtém ročníku gymnázia je rozšíření, sumarizace, systemizace a prohloubení poznatků, které žáci nabyli v předmětu ZSV. Kromě prohloubení znalostí z psychologie, sociologie, religionistiky, etiky, základů státoprávní teorie a z ekonomie je náplní předmětu též příprava na náročné studium filozofie v závěrečném ročníku gymnázia. Mimoto je, v návaznosti na témata občanské výchovy v nižším gymnáziu, výuka zaměřena zvláště na praktický a konkrétní dosah znalostí
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	SVS je předmět se širokým obsahovým záběrem, který pomáhá upevňovat mezipředmětové vztahy a vytvářet celkový všeobecný přehled, proto je nutná aktivní spolupráce žáků. Cílem je kultivovat intelektuální, osobnostní i občanský profil gymnazistů a formovat i rozvíjet jejich mravní a právní vědomí.
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Biologie • Základy společenských věd
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k řešení problémů: Kompetence občanská: Kompetence k podnikavosti: Kompetence k učení: Kompetence komunikativní : Kompetence sociální a personální :
Způsob hodnocení žáků	Žáci jsou hodnoceni minimálně třemi známkami v každém pololetí - z toho min. jednou za ústní a dvakrát za písemný projev. Klasifikace krom znalostí zahrnuje též vlastní aktivitu žáků, prezentační schopnosti, schopnost argumentace a kritického myšlení.

Společenskovední seminář	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
objasní, proč a jak se lidé odlišují ve svých projevech chování, uvede příklady faktorů, které ovlivňují prožívání, chování a činnost člověka	- objasní, proč a jak se lidé odlišují ve svých projevech chování, uvede příklady faktorů, které ovlivňují prožívání, chování a činnost člověka	Podstata lidské psychiky - prohlubující učivo
vyloží, jak člověk vnímá, prožívá a poznává skutečnost, sebe i druhé lidi a co může jeho vnímání a poznávání ovlivňovat	- vyloží, jak člověk vnímá, prožívá a poznává skutečnost, sebe i druhé lidi a co může jeho vnímání a poznávání ovlivňovat	Psychologie v každodenní praxi
využívá získané poznatky při sebepoznávání, poznávání druhých lidí, volbě profesní orientace	- využívá získané poznatky při sebepoznávání, poznávání druhých lidí, volbě profesní orientace na příkladech ilustruje vhodné způsoby vyrovnávání se s náročnými životními situacemi	Osobnost člověka a jeho sebereflexe
respektuje kulturní odlišnosti a rozdíly v projevu příslušníků různých sociálních skupin, na příkladech doloží, k jakým důsledkům mohou vést předsudky	- respektuje kulturní odlišnosti a rozdíly v projevu příslušníků různých sociálních skupin, na příkladech doloží, k jakým důsledkům mohou vést předsudky	Sociální fenomény a procesy - praktické příklady
objasní podstatu některých sociálních problémů současnosti a popíše možné dopady sociálně-patologického chování na jedince a společnost	- objasní podstatu některých sociálních problémů současnosti a popíše možné dopady sociálně-patologického chování na jedince a společnost	Sociální patologie a možnosti řešení sociálních problémů
vyloží podstatu demokracie, odliší ji od nedemokratických forem řízení sociálních skupin a státu, porovná postavení občana v demokratickém a totalitním státě	- vyloží podstatu demokracie, odliší ji od nedemokratických forem řízení sociálních skupin a státu, porovná postavení občana v demokratickém a totalitním státě	Demokracie a totalitní stát v současném světě
objasní podstatu a význam politického pluralismu pro život ve státě, uvede příklady politického extremismu a objasní, v čem spočívá nebezpečí ideologií	- objasní podstatu a význam politického pluralismu pro život ve státě, uvede příklady politického extremismu a objasní, v čem spočívá nebezpečí ideologií	Ideologie a politický extremismus v praxi

Společenskovední seminář	3. ročník	
obhájí svá lidská práva, respektuje lidská práva druhých lidí a uvážlivě vystupuje proti jejich porušování	- obhájí svá lidská práva, respektuje lidská práva druhých lidí a uvážlivě vystupuje proti jejich porušování	Lidská práva a respekt k jejich porušování
posoudí projevy globalizace, uvede příklady globálních problémů současnosti, analyzuje jejich příčiny a domýšlí jejich možné důsledky	- posoudí projevy globalizace, uvede příklady globálních problémů současnosti, analyzuje jejich příčiny a domýšlí jejich možné důsledky	Globalizace v postmoderním světě
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Vzdělávání v Evropě a ve světě		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		

Společenskovední seminář	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence občanská ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo

Společenskovední seminář	4. ročník	
objasní podstatu filozofického tázání, porovná východiska filozofie, mýtu, náboženství, vědy a umění k uchopení skutečnosti a člověka	- objasní podstatu filozofického tázání, porovná východiska filozofie, mýtu, náboženství, vědy a umění k uchopení skutečnosti a člověka	Podstata filozofie - interpretace textů
eticky a věcně správně argumentuje v dialogu a diskusi, uvážlivě a kriticky přistupuje k argumentům druhých lidí, rozpozná nekorektní argumentaci a manipulativní strategie v mezilidské komunikaci	- eticky a věcně správně argumentuje v dialogu a diskusi, uvážlivě a kriticky přistupuje k argumentům druhých lidí, rozpozná nekorektní argumentaci a manipulativní strategie v mezilidské komunikaci	Filozofická diskuse a argumentace
posuzuje lidské jednání z hlediska etických norem a svědomí jednotlivce, objasní dějinnou proměnlivost základních etických pojmů a norem	- posuzuje lidské jednání z hlediska etických norem a svědomí jednotlivce, objasní dějinnou proměnlivost základních etických pojmů a norem	Etika a životní praxe
rozdlišuje významné náboženské systémy, identifikuje projevy náboženské a jiné nesnášenlivosti a rozezná projevy sektářského myšlení	- rozlišuje významné náboženské systémy, identifikuje projevy náboženské a jiné nesnášenlivosti a rozezná projevy sektářského myšlení	Víra v lidském životě - světová náboženství a jejich dialog, nebezpečí sektářství
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Vzdělávání v Evropě a ve světě		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Role médií v moderních dějinách		

5.15.5 Seminář z matematiky

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
0	0	4	9	13
		Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Seminář z matematiky
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity
Charakteristika předmětu	Pro žáky se zájmem o matematiku je nabízen v posledních dvou ročnících matematický seminář, v němž se prohlubují a rozšiřují kompetence nutné pro studium technických či ekonomických oborů na vysokých školách.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Důraz je kladen na souvislosti mezi jednotlivými matematickými partiemi, ale také na užití matematického aparátu v ostatních vědních disciplínách i v běžném životě. Součástí výuky je podpora účasti žáků na soutěžích se zaměřením na matematiku.
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> Fyzika
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k řešení problémů: Kompetence k podnikavosti: Kompetence k učení:
Způsob hodnocení žáků	Podklady k hodnocení studentů v závěru pololetí: <ul style="list-style-type: none"> průběžné písemné zkoušky, tematicky zaměřené – 25 min., 3x za pololetí písemné zkoušení, propojení témat – 45 min., 2x za pololetí ověřování osvojení pojmů, komunikativních dovedností při frontálním zkoušení – průběžně. aktivita a zapojení studentů při vyučování, kvalita řešení zadaného problému. stupeň zapojení do matematických soutěží.

Seminář z matematiky	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence k řešení problémů Kompetence k podnikavosti Kompetence k učení 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
užívá správně logické spojky a kvantifikátory	- chápe význam logických spojek, umí určit ph složených výroků, negace složených výroků. - rozlišuje pojmy věta, definice. - provádí jednoduché důkazy	VÝROKY, MNOŽINY: Jednoduché výroky, složené výroky; Existenční, obecné výroky; Negace výroků; Základní důkazové metody; Zadání množin, operace s množinami; Vennovy diagramy
čte a zapisuje tvrzení v symbolickém jazyce matematiky	- chápe množinový význam relace - umí zjistit vlastnosti relace podle definice - umí aplikovat operace s množinami na relace	BINÁRNÍ RELACE: Kartézský součin; Binární relace, vlastnosti bin. relace; Obory relace, graf relace; Průnik, sjednocení relací, doplňková relace
reprezentuje graficky soubory dat, čte a interpretuje tabulky, diagramy a grafy, rozlišuje rozdíly v zobrazení obdobných souborů vzhledem k jejich odlišným charakteristikám	- chápe význam pojmu zobrazení, umí zdůvodnit jeho vlastnosti - chápe souvislost pojmů relace, zobrazení, funkce	ZOBRAZENÍ: Zobrazení z množiny do množiny; Prosté zobrazení, vzájemně jednoznačné; Zobrazení, permutace; Inverzní relace. Zobrazení
využívá poznatky o funkcích při řešení rovnic a nerovnic, při určování kvantitativních vztahů	- umí využít vlastností funkce při sestrojování grafů - umí využít grafů funkcí při řešení rovnic, nerovnic - umí využít jednodušších parametrických systémů při řešení rovnic s parametrem	FUNKCE: Definice a vlastnosti funkcí, jejich grafy; Funkce $y = \text{sgn } x$, $y = [x]$; Inverzní funkce, složené funkce; Parametrické systémy funkcí
řeší aplikační úlohy s využitím poznatků o funkcích a posloupnostech	- umí využít spojitosti funkce při řešení rovnic, nerovnic - umí aplikovat věty o limitách na konkrétních příkladech - chápe souvislost pojmů limita funkce v bodě a spojitost funkce v bodě - umí užívat vzorce a pravidla při výpočtu derivace funkcí	DIFERENCIÁLNÍ A INTEGRÁLNÍ POČET: Spojitost funkce; Limita funkce v bodě; Limita funkce v nevlastním bodě; Věty o limitách; Derivace funkce v bodě, derivace součtu, rozdílu, součinu, podílu, složené funkce;

Seminář z matematiky	3. ročník	
	- umí vysvětlit a aplikovat geom, význam derivace fce - umí uplatnit znalosti o absolutních extrémech v úlohách praktického významu v jednoduchých příkladech	Derivace a monotónnost fce, extrémy fce, průběh funkce; Implicitní funkce, její derivace
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		

Seminář z matematiky	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
čte a zapisuje tvrzení v symbolickém jazyce matematiky	- užívá určitého integrálu k výpočtu obsahu rovinného obrazce a objemu rotačního tělesa	Určitý integrál, výpočet urč. integrálu; Aplikace urč. Integrálu, výpočty obsahů obrazců, objemů rotačních těles.
užívá různé způsoby analytického vyjádření přímky v rovině (geometrický význam koeficientů)	- umí využít vektorového součinu k výpočtu obsahu trojúhelníku, čtyřúhelníku, objemu jehlanu, hranolu - ovládá různé způsoby analytického vyjádření přímky a roviny - parametrické rovnice a obecné rovnice - umí určit průsečnici rovin	ANALYTICKÁ GEOMETRIE V PROSTORU: Vektor, souřadnice vektoru, operace s vektory, součet, rozdíl, násobení reál. číslem, skalární a vektorový součin, smíšený součin; Lineární kombinace vektorů, lin. závislé a nezávislé vektory; Analytické vyjádření přímky v prostoru; Analytické vyjádření roviny v prostoru; Vzájemná poloha přímek, rovin, přímky a roviny; Odchylka přímek, rovin, přímky a roviny; Vzdálenost bodu od přímky, od roviny; Vyšetřování množin bodů dané vlastnosti
čte a zapisuje tvrzení v symbolickém jazyce matematiky	- čte a zapisuje tvrzení v symbolickém jazyce matematiky	Systematizace základních poznatků z logiky

Seminář z matematiky	4. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> - užívá správně logické spojky a kvantifikátory - rozliší správný a nesprávný úsudek - vytváří hypotézy, zdůvodňuje jejich pravdivost a nepravdivost, vyvrací nesprávná tvrzení 	
řeší lineární a kvadratické rovnice a nerovnice, řeší soustavy rovnic, v jednodušších případech diskutuje řešitelnost nebo počet řešení	<ul style="list-style-type: none"> - řeší lineární a kvadratické rovnice a nerovnice, řeší soustavy rovnic, v jednodušších případech diskutuje řešitelnost nebo počet řešení - zdůvodňuje svůj postup a ověřuje správnost řešení problému 	Systematizace základních poznatků o řešení rovnic, nerovnic: Výrazy a jejich úpravy, def. obory; Využití rozkladů při řešení rovnic; Ekvivalentní, důsledkové úpravy rovnic; Řešení rovnic metodou substituce; Grafické řešení rovnic, nerovnic, soustav; Řešení rovnic, nerovnic s parametrem; Soustavy tří lineárních rovnic se 3 nezn.
řeší planimetrické a stereometrické problémy motivované praxí	<ul style="list-style-type: none"> - řeší planimetrické problémy motivované praxí - řeší polohové a nepolohové konstrukční úlohy užitím všech bodů dané vlastnosti a pomocí konstrukce na základě výpočtu 	Systematizace poznatků o řeš. geom. úloh
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		

5.15.6 Seminář z fyziky

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
0	0	4	9	13
		Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Seminář z fyziky
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity
Charakteristika předmětu	Volitelný vyučovací předmět seminář z fyziky navazuje na vzdělávací obsah oboru Fyzika ze vzdělávací oblasti Člověk a příroda z RVP GV.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Cílem výuky vyučovacího předmětu seminář z fyziky je systematizovat, prohloubit a rozšířit vědomosti a dovednosti získané v povinné výuce. Je určen pro žáky s větším zájmem o fyziku, především pro ty, kteří chtějí z fyziky složit maturitní zkoušku a dále se věnovat studiu přírodních, technických nebo lékařských věd. Týdenní časová dotace: 3. ročník a septima 2 hodiny, 4. ročník a oktáva 3 hodiny.
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> Fyzika
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k řešení problémů: Kompetence k podnikavosti:
Způsob hodnocení žáků	Žáci jsou hodnoceni minimálně třemi známkami v každém pololetí. Součástí hodnocení je písemné zkoušení, ústní zkoušení a hodnocení aktivity žáků během výuky. Dále se hodnotí obhajoba referátů a seminárních prací z fyziky a výstupy z laboratorních cvičení. Ve zvlášť významných situacích (dosažení výborných výsledků v soutěžích apod.) je žákovi uděleno ocenění.

Seminář z fyziky	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence k řešení problémů Kompetence k podnikavosti 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
objasní procesy vzniku, šíření, odrazu a interference mechanického vlnění	- využívá kinematické a dynamické vztahy k řešení jednoduchých praktických problémů o pohybech v různých situacích (doprava, sport, technika) - orientuje se v grafech závislosti kinematických veličin na čase a používá je při řešení úloh - popíše a využívá souvislost změny mechanické energie s mechanickou prací v praktických příkladech	Pohyb těles a jejich vzájemné působení: Kinematika hmotného bodu; Dynamika hmotného bodu;
určí v konkrétních situacích síly a jejich momenty působící na těleso a určí výslednici sil		Práce; Výkon; Mechanická energie; Gravitační pole;
využívá zákony zachování některých důležitých fyzikálních veličin při řešení problémů a úloh		Mechanika tuhého tělesa; Mechanika tekutin

Seminář z fyziky	3. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> - řeší úlohy a jednoduché praktické problémy na pohyb těles v homogenním a centrálním gravitačním poli - využívá momentovou větu pro řešení problémů z běžného života - fyzikálně objasní podmínky rovnováhy a stability těles - řeší úlohy s použitím Pascalova nebo Archimédova zákona - objasní chování tělesa z dané látky v kapalině - využívá rovnici spojitosti toku a Bernoulliho rovnici při řešení praktických problémů 	
<p>analyzuje vznik a průběh procesu pružné deformace pevných těles</p>	<ul style="list-style-type: none"> - objasní souvislost mezi vlastnostmi látek různých skupenství a jejich vnitřní strukturou 	<p>Stavba a vlastnosti látek: Kinetická teorie látek;</p>
<p>aplikuje s porozuměním termodynamické zákony při řešení konkrétních fyzikálních úloh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - řeší jednoduché úlohy s využitím prvního termodynamického zákona 	<p>Vnitřní energie, práce, teplo; Struktura a vlastnosti plynů;</p>
<p>objasní souvislost mezi vlastnostmi látek různých skupenství a jejich vnitřní strukturou</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sestaví kalorimetrickou rovnici v konkrétních případech a řeší úlohy využitím této rovnice 	<p>Práce plynu; Kruhový děj;</p>
<p>porovná zákonitosti teplotní roztažnosti pevných těles a kapalin a využívá je k řešení praktických problémů</p>	<ul style="list-style-type: none"> - řeší jednoduché úlohy na změnu stavu ideálního plynu pomocí stavové rovnice 	<p>Struktura a vlastnosti pevných látek a kapalin; Změny skupenství</p>
<p>využívá stavovou rovnici ideálního plynu stálé hmotnosti při předvídání stavových změn plynu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - znázorní průběh jednoduchých dějů s ideálním plynem v p-V diagramu - charakterizuje kruhový děj a znázorní jej v p-V diagramu - zhodnotí význam spalovacích motorů a jejich vliv na životní prostředí - používá Hookův zákon pro pružnou deformaci tahem a tlakem - řeší úlohy na délkovou a objemovou teplotní roztažnost pevných a kapalných těles - sestaví a řeší kalorimetrickou rovnici v případech, kdy dochází ke změnám skupenství 	
<p>aplikuje poznatky o mechanismech vedení elektrického proudu v kovech, polovodičích, kapalinách a plynech při analýze chování těles z těchto látek v elektrických obvodech</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vypočítá velikost intenzity elektrického pole v okolí bodového náboje - vypočítá celkovou kapacitu kondenzátorů spojených vedle sebe a za sebou 	<p>Elektromagnetické jevy: Elektrický náboj a elektrické pole; Elektrický proud v kovech, polovodičích, kapalinách a plynech;</p>

Seminář z fyziky	3. ročník	
<p>porovná šíření různých druhů elektromagnetického vlnění v rozličných prostředích</p> <p>porovná účinky elektrického pole na vodič a izolant</p> <p>využívá Ohmův zákon při řešení praktických problémů</p> <p>využívá zákon elektromagnetické indukce k řešení problémů a k objasnění funkce elektrických zařízení</p>	<ul style="list-style-type: none"> - využívá Ohmův zákon při řešení elektrických obvodů - nakreslí normalizovanými elektrotechnickými značkami elektrické obvody, včetně obvodů s polovodičovou diodou, tranzistorem, měřicími přístroji - aplikuje poznatky o mechanismech vedení elektrického proudu v kovech, polovodičích, kapalinách a plynech při analýze chování těles z těchto látek v elektrických obvodech - vypočítá velikost a určí směr magnetické síly působící v homogenním magnetickém poli na vodič s proudem a na částici s nábojem - využívá zákon elektromagnetické indukce při určování indukovaného napětí - řeší jednoduché praktické problémy týkající se magnetického pole a elektromagnetické indukce - vyjádří rovnicí okamžitou hodnotu střídavého napětí a proudu v jednoduchém obvodu střídavého proudu - vypočítá rezistanci, induktanci, kapacitanci jednoduchého obvodu střídavého proudu s R, s L, s C. - řeší jednoduché praktické problémy týkající se obvodů se střídavým proudem - nakreslí schéma oscilačního obvodu LC a popíše kmitání tohoto oscilátoru - vypočítá vlnovou délku elektromagnetického vlnění a řeší jednoduché praktické problémy související s elektromagnetickým vlněním 	<p>Magnetické pole; Elektromagnetická indukce; Střídavý proud; Elektromagnetické kmitání a vlnění</p>
<p>objasní procesy vzniku, šíření, odrazu a interference mechanického vlnění</p>	<ul style="list-style-type: none"> - určí z časového diagramu nebo z rovnice pro okamžitou výchylku harmonického kmitání periodu, frekvenci a počáteční fázi kmitání - objasní pojmy rezonance mechanického oscilátoru, odraz a interference mechanického vlnění - odliší základní druhy mechanického vlnění (postupné, stojaté, podélné, příčné) - řeší jednoduché praktické problémy týkající se 	<p>Mechanické kmitání a vlnění: Mechanické kmitání; Mechanické vlnění; Zvukové vlnění</p>

Seminář z fyziky	3. ročník	
	mechanického vlnění a akustiky - objasní základní charakteristiky zvuku - posoudí možnosti ochrany před nadměrným hlukem	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Problematika vztahů organismů a prostředí		

Seminář z fyziky	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence k podnikavosti 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
objasní procesy vzniku, šíření, odrazu a interference mechanického vlnění	- využívá zákona odrazu a zákona lomu při řešení úloh - vypočítá mezní úhel dopadu	Optika: Zákon odrazu; Zákon lomu, úplný odraz; Vlnová optika; Zobrazování optickými soustavami
využívá zákony šíření světla v prostředí k určování vlastností zobrazení předmětů jednoduchými optickými systémy	- řeší jednoduché úlohy na ohyb a interferenci světla - používá principy paprskové optiky ke konstrukci obrazu vzniklého zobrazením rovinným a kulovým zrcadlem, tenkou spojkou a tenkou rozptylkou - řeší úlohy pomocí zobrazovací rovnice kulového zrcadla a čočky s uplatněním znaménkové konvence - řeší jednoduché praktické problémy týkající se optického zobrazování	
posoudí jadernou přeměnu z hlediska vstupních a výstupních částic i energetické bilance	- vypočítá energii fotonů - používá Einsteinovu rovnici pro vnější fotoelektrický jev při řešení úloh	Fyzika mikrosvěta: Základní poznatky kvantové fyziky; Elektronový obal atomu; Jaderná a částicová fyzika
využívá poznatky o kvantování energie záření a mikročástic k řešení fyzikálních problémů	- charakterizuje vývoj názorů na stavbu atomu - určí frekvenci a vlnovou délku emitovaného či absorbovaného záření při přechodu elektronu z	

Seminář z fyziky	4. ročník	
	jednoho energetického stavu do druhého - popíše princip laseru - posoudí stabilitu jader podle vazebné energie na jeden nukleon - rozliší různé druhy radioaktivního záření - používá zákony zachování elektrického náboje a počtu nukleonů při zápisu jaderných reakcí - objasní jadernou syntézu a štěpení těžkých jader a posoudí jejich využití - navrhne možné způsoby ochrany člověka před nebezpečnými druhy záření	
využívá zákony zachování některých důležitých fyzikálních veličin při řešení problémů a úloh	- vyvodí z principu relativity a principu konstantní rychlosti světla některé jednoduché důsledky - používá vztahy pro dilataci času, kontrakci délek a skládání rychlostí při řešení konkrétních situací - určí ze změny energie soustavy změnu její hmotnosti a naopak	Speciální teorie relativity; Vznik speciální teorie relativity; Důsledky speciální teorie relativity
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		

5.15.7 Seminář z biologie

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
0	0	4	9	13
		Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Seminář z biologie
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity
Charakteristika předmětu	Ve třetím a čtvrtém ročníku studijního oboru si žáci mohou prohloubit poznatky a kompetence v biologii ve volitelném předmětu seminář z biologie.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Podle zájmu žáků se může seminář vyučovat jako jednoletý nebo dvouletý s časovou dotací v předposledním roce studia 2 a v posledním roce 3 hodiny týdně. Seminář je zaměřen na prohloubení očekávaných výstupů v ekologii, etologii, fylogenezi orgánových soustav, obecné biologii a genetice, vzniku a vývoji života a na prohloubení a zopakování poznatků z ostatních biologických okruhů.
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Biologie • Základy společenských věd
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k řešení problémů: Kompetence k podnikavosti: Kompetence k učení:
Způsob hodnocení žáků	<p>Podklady k hodnocení studentů v závěru pololetí: Průběžné písemné zkoušky - tematicky zaměřené, minimálně 3x za pololetí. Ústní zkoušení, minimálně 1x za pololetí. Jestliže žák vypracuje seminární práci, je její hodnocení taktéž podkladem pro klasifikaci. Zohledněna je aktivita a zapojení studentů při vyučování, kvalita řešení problémových úloh. Přihlíží se k zapojení žáků do předmětových soutěží, vypracování prací SOČ.</p>

Seminář z biologie	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
používá správně základní ekologické pojmy	- používá správně základní ekologické pojmy	Základní ekologické pojmy, abiotické a biotické faktory prostředí, ekologická valence; znaky populace, struktura populace, vývoj populace a její růst; společenstvo a jeho základní typy;

Seminář z biologie	3. ročník	
		charakteristika ekosystému biomy
objasňuje základní ekologické vztahy	- objasňuje základní ekologické vztahy	Vzájemné vztahy mezi organismy a populacemi, biologická regulace; potravní ekologie; změny v ekosystému; vzájemné ovlivňování člověka a životního prostředí; charakteristika základních postojů člověka k přírodě a jejich důsledky; objasnění pojmu globální změny, globální problémy lidské populace; charakteristika základních forem a principů ochrany přírody v ČR
posoudí vliv životních podmínek na stavbu a funkci rostlinného těla	- posoudí vliv životních podmínek na stavbu a funkci rostlinného těla	Rostliny a prostředí
zhodnotí problematiku ohrožených rostlinných druhů a možnosti jejich ochrany	- zhodnotí problematiku ohrožených rostlinných druhů a možnosti jejich ochrany	Rostlinné populace a společenstva - ekologie
zhodnotí problematiku ohrožených živočišných druhů a možnosti jejich ochrany	- zhodnotí problematiku ohrožených živočišných druhů a možnosti jejich ochrany	Živočiškové a prostředí, globální problémy
posoudí význam živočichů v přírodě a v různých odvětvích lidské činnosti	- posoudí význam živočichů v přírodě a v různých odvětvích lidské činnosti	Živočiškové a prostředí, ekologie
charakterizuje základní typy chování živočichů	- charakterizuje základní typy chování živočichů	Etologie - opakování a prohloubení učiva
objasní stavbu a funkci strukturních složek a životní projevy prokaryotních a eukaryotních buněk	- objasní stavbu a funkci strukturních složek a životí projevy eukaryotické buňky	Stavba a funkce jednotlivých organel eukaryotické buňky - opakování a prohloubení učiva; rozdíly ve stavbě, funkcích, způsobu výživy a zásobních látkách buňky rostlinné, živočišné, hub - opakování a souhrn
odliší živé soustavy od neživých na základě jejich charakteristických vlastností	- odliší živé soustavy od neživých na základě jejich charakteristických vlastností	Rozmnožování a dědičnost: buněčné dělení - opakování a prohloubení učiva
využívá znalosti o genetických zákonitostech pro pochopení rozmanitosti organismů	- využívá znalosti o genetických zákonitostech pro pochopení rozmanitosti organismů	Molekulární základy dědičnosti: struktura, složení a funkce nukleových kyselin, genetický kód, replikace, transkripce, translace, genová exprese; buněčné základy dědičnosti: srovnání genetiky

Seminář z biologie	3. ročník	
		prokaryotní a eukaryotní buňky; genetické důsledky mitózy a meiózy; základní genetické pojmy; genetika kvalitativních a kvantitativních znaků; dědičnost a proměnlivost; genetika populací: genetické zákonitosti v autogamické a panmiktické populaci, Hardyho-Weinbergův zákon
analyzuje možnosti využití znalostí z oblasti genetiky v běžném životě	- analyzuje možnosti využití znalostí z oblasti genetiky v běžném životě	Genetika člověka: základní metody výzkumu genetiky člověka - genealogická, populační, gemellilogická, cytogenetická; příklady dědičných chorob člověka, dědičné dispozice k chorobám, možnosti profylaxe, mutace; dědičnost a proměnlivost
porovná významné hypotézy o vzniku a evoluci živých soustav na Zemi	- porovná významné hypotézy o vzniku a evoluci živých soustav na Zemi	Vývoj evolučních teorií; Lamarckismus; Darwinismus; Teorie vzniku života na Zemi
odvodí hierarchii recentních organismů ze znalostí o jejich evoluci	- odvodí hierarchii recentních organismů ze znalostí o jejich evoluci	Hlavní evoluční události v evoluci prokaryot, rostlin a živočichů a jejich zařazení do geologických období
porovná složení a strukturu jednotlivých zemských sfér a objasní jejich vzájemné vztahy	- porovná složení a strukturu jednotlivých zemských sfér a objasní jejich vzájemné vztahy	Geologická období vývoje Země, evoluce bioty a prostředí
objasní princip životních cyklů a způsoby rozmnožování rostlin	- objasní princip životních cyklů a způsoby rozmnožování rostlin	Životní cykly a rozmnožování zástupců systému rostlin - opakování a shrnutí učiva
porovná společné a rozdílné vlastnosti stélkatých a cévnatých rostlin	- porovná společné a rozdílné vlastnosti stélkatých a cévnatých rostlin	Systém a evoluce rostlin - opakování a shrnutí učiva
pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné rostlinné druhy a uvede jejich ekologické nároky	- pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné rostlinné druhy a uvede jejich ekologické nároky	Systém a evoluce rostlin - opakování a shrnutí učiva
pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné zástupce hub a lišejníků	- pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné zástupce hub a lišejníků	Stavba a funkce hub, stavba a funkce lišejníků - opakování a souhrn učiva

Seminář z biologie	3. ročník	
posoudí ekologický, zdravotnický a hospodářský význam hub a lišejníků	- posoudí ekologický, zdravotnický a hospodářský význam hub a lišejníků	Význam hub a lišejníků - opakování a souhrn učiva; Význam kvasinek a jiných druhů hub v potravinářském a farmaceutickém průmyslu - opakování a souhrn učiva
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Problematika vztahů organismů a prostředí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		

Seminář z biologie	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence k učení • Kompetence k podnikavosti 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
odliší živé soustavy od neživých na základě jejich charakteristických vlastností	- odliší živé soustavy od neživých na základě jejich charakteristických vlastností	Obecné vlastnosti organismů - opakování a prohloubení učiva; jednotný princip chemického složení organismů - opakování a prohloubení učiva
vysvětlí význam diferenciaci a specializaci buněk pro mnohobuněčné organismy	- vysvětlí význam diferenciaci a specializaci buněk pro mnohobuněčné organismy	Stupně organizovanosti živých soustav - opakování a prohloubení učiva
charakterizuje viry jako nebuněčné soustavy	- charakterizuje viry jako nebuněčné soustavy	Stavba a funkce virů; životní cykly virů; viroidy, priony
zhodnotí způsoby ochrany proti virovým onemocněním a metody jejich léčby	- zhodnotí způsoby ochrany proti virovým onemocněním a metody jejich léčby	Přenos virové infekce, virová onemocnění zejména člověka
zhodnotí pozitivní a negativní význam virů	- zhodnotí pozitivní a negativní význam virů	Klasifikace virů podle hostitele, význam virů zejména jako původců nemocí

Seminář z biologie	4. ročník	
odvodí hierarchii recentních organismů ze znalostí o jejich evoluci	- odvodí hierarchii recentních organismů ze znalostí o jejich evoluci	Taxonomie organismů, příbuznost organismů, přehled současného systému organismů -opakování a souhrn; Hlavní fylogenetické vztahy mezi jednotlivými odděleními rostlin a kmeny živočichů - opakování a souhrn
objasní stavbu a funkci strukturních složek a životní projevy prokaryotních a eukaryotních buněk	- objasní stavbu a funkci strukturních složek prokaryotické buňky	Stavba prokaryotické buňky - opakování a prohloubení učiva; Stavba buňky sinic - opakování a prohloubení učiva
charakterizuje bakterie z ekologického, zdravotnického a hospodářského hlediska	- charakterizuje bakterie z ekologického, zdravotnického a hospodářského hlediska	Charakteristika prokaryot; stavba a funkce bakterií a sinic; systém prokaryot:nejdůležitější zástupci bakterií a sinic
zhodnotí způsoby ochrany proti bakteriálním onemocněním a metody jejich léčby	- zhodnotí způsoby ochrany proti bakteriálním onemocněním a metody jejich léčby	Bakteriální onemocnění člověka a jejich původci; morfologie a anatomie rostlin - opakování a shrnutí učiva, fyziologie rostlin - opakování a shrnutí učiva
objasní princip životních cyklů a způsoby rozmnožování rostlin	- objasní princip životních cyklů a způsoby rozmnožování rostlin	Životní cykly a rozmnožování zástupců systému rostlin - opakování a shrnutí učiva
porovná společné a rozdílné vlastnosti stélkatých a cévnatých rostlin	- porovná společné a rozdílné vlastnosti stélkatých a cévnatých rostlin	Systém a evoluce rostlin - opakování a shrnutí učiva
pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné zástupce hub a lišejníků	- pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné rostlinné druhy a uvede jejich ekologické nároky	Systém a evoluce rostlin - opakování a shrnutí učiva
zhodnotí rostliny jako primární producenty biomasy a možnosti využití rostlin v různých odvětvích lidské činnosti	- zhodnotí rostliny jako primární producenty biomasy a možnosti využití rostlin v různých odvětvích lidské činnosti	Fyziologie rostlin. ekologie rostlin - opakování a shrnutí učiva; látkový a energetický metabolismus - prohloubení učiva
posoudí ekologický, zdravotnický a hospodářský význam hub a lišejníků	- pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné zástupce hub a lišejníků	Stavba a funkce hub, stavba a funkce lišejníků - opakování a souhrn učiva;
pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné zástupce hub a lišejníků	- posoudí ekologický, zdravotnický a hospodářský význam hub a lišejníků	význam hub a lišejníků - opakování a souhrn učiva; význam kvasinek a jiných druhů hub v potravinářském a farmaceutickém průmyslu - opakování a souhrn učiva

Seminář z biologie	4. ročník	
charakterizuje protista z ekologického, zdravotnického a hospodářského hlediska	- charakterizuje protista z ekologického, zdravotnického a hospodářského hlediska	Stavba a funkce protist - opakování a souhrn učiva; charakteristika významných skupin prvoků či jejich zástupců - opakování a souhrn učiva; nejvýznamnější nemoci člověka způsobené prvoky a možnosti prevence - opakování a souhrn učiva
popíše evoluci a adaptaci jednotlivých orgánových soustav	- popíše evoluci a adaptaci jednotlivých orgánových soustav	Evoluce orgánových soustav; fyziologie živočichů - opakování a souhrn
objasní principy základních způsobů rozmnožování a vývoj živočichů	- objasní principy základních způsobů rozmnožování a vývoj organismů	Popis základních typů rozmnožování a ontogeneze u zástupců systému živočichů - opakování a shrnutí učiva
charakterizuje hlavní taxonomické jednotky živočichů a jejich významné zástupce	- charakterizuje hlavní taxonomické jednotky živočichů a jejich významné zástupce	Systém a evoluce živočichů - opakování a shrnutí učiva
pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné živočišné druhy a uvede jejich ekologické nároky	- pozná a pojmenuje (s možným využitím různých informačních zdrojů) významné živočišné druhy a uvede jejich ekologické nároky	Charakteristika a rozpoznání významných zástupců zoologického systému - opakování a shrnutí učiva
charakterizuje pozitivní a negativní působení živočišných druhů na lidskou populaci	- charakterizuje pozitivní a negativní působení živočišných druhů na lidskou populaci	Příklady parazitických zástupců živočichů, přenašečů chorob; posouzení možnosti uplatnění živočichů v různých odvětvích lidské činnosti a ve výživě člověka
podle předloženého schématu popíše a vysvětlí evoluci člověka	- podle předloženého schématu popíše evoluci člověka	Původ a vývoj člověka - opakování a souhrn učiva
využívá znalosti o orgánových soustavách pro pochopení vztahů mezi procesy probíhajícími v lidském těle	- využívá znalosti o orgánových soustavách pro pochopení vztahů mezi procesy probíhajícími v lidském těle	Opěrná a pohybová soustava - opakování a shrnutí učiva; Tělní tekutiny - opakování a shrnutí učiva; Imunita - opakování a shrnutí učiva; Oběhová soustava - opakování a shrnutí učiva; Dýchací soustava - opakování a shrnutí učiva; Trávicí soustava - opakování a shrnutí učiva; Nervová soustava - opakování a shrnutí učiva; Endokrinní žlázy - opakování a shrnutí učiva; Smysly - opakování a shrnutí učiva; Vylučovací soustava - opakování a shrnutí učiva;

Seminář z biologie	4. ročník	
		Kožní soustava - opakování a shrnutí učiva; Rozmnožovací soustava - opakování a shrnutí učiva
analyzuje možnosti využití znalostí z oblasti genetiky v běžném životě	- charakterizuje individuální vývoj člověka a posoudí faktory ovlivňující jej v pozitivním a negativním směru	Oplození, průběh těhotenství, prenatalní a postnatalní vývoj člověka - opakování a shrnutí učiva; příklady civilizačních chorob spojených se znečištěním prostředí a změnou způsobu života - opakování a shrnutí učiva; ekologie - opakování učiva; genetika - opakování učiva; evoluce organismů, vznik života, historický vývoj Země - opakování učiva
porovná významné hypotézy o vzniku a evoluci živých soustav na Zemi		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Problematika vztahů organismů a prostředí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		

5.15.8 Seminář z chemie

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
0	0	4	9	13
		Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Seminář z chemie
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity

Název předmětu	Seminář z chemie
Charakteristika předmětu	V předmětu seminář z chemie jsou prohlubovány, tříděny a rozšiřovány vědomosti, dovednosti a znalosti žáků nabyté v hodinách předmětu chemie. Důraz je kladen na řešení přírodních problémů, hledání odpovědi prostřednictvím zákonitostí chemických dějů, ověřování hypotéz a provázanost jednotlivých oborů chemie. Žáci jsou vedeni k používání adekvátních matematických a grafických modelů, k popisu přírodních objektů, k praktické aplikaci poznatků a vědomostí pro řešení problémových úloh, k analýze průběhu chemických dějů a předpovědi průběhu reakcí. Podporována je samostatná práce s přiměřeným odborným textem či jiným informačním zdrojem s chemickou tematikou. Nadaní žáci mohou pracovat na pracích SOČ vedených na škole nebo na některém odborném pracovišti podle nabídky, např. na Biologickém centru AV ČR.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Žáci mají možnost a příležitost postupně si osvojit vybrané empirické i teoretické metody přírodovědného výzkumu, aktivně je spolu s přírodovědnými poznatky využívat při řešení teoretických úloh i praktických úloh v chemické laboratoři. Předmět seminář z chemie je vyučován v septimě 2 hodiny týdně, v oktávě 3 hodiny týdně. Výuka probíhá v odborné učebně chemie, popřípadě v laboratoři chemie.
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Chemie
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k řešení problémů: Kompetence k učení: Kompetence komunikativní :
Způsob hodnocení žáků	Podklady k hodnocení studentů v závěru pololetí: Průběžné písemné zkoušky - tematicky zaměřené, minimálně 3x za pololetí. Ústní zkoušení, minimálně 1x za pololetí. Jestliže žák vypracuje seminární práci, je její hodnocení taktéž podkladem pro klasifikaci. Zohledněna je aktivita a zapojení studentů při vyučování, kvalita řešení problémových úloh. Přihlíží se k zapojení žáků do předmětových soutěží, vypracování prací SOČ.

Seminář z chemie	3. ročník
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní

Seminář z chemie	3. ročník	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin	- využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin	Anorganické názvosloví - opakování a prohloubení učiva Typy chemických vzorců Teorie VSEPR a teorie hybridizace - opakování a prohloubení učiva; Odvození tvarů jednoduchých molekul
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin	Výpočty ze vzorce, výpočty složení sloučenin, výpočty stechiometrického a molekulového vzorce
využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin	- provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	Hmotnost a tomů a mokolul, výpočty hmotnosti atomů, molekul, atomové a molekulové relativní hmotnosti, molární hmotnosti; Disperzní soustavy, roztoky: - výpočty složení roztoků, směšování a ředění roztoků - vyjadřování složení roztoků
předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin	- předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin	Chemická rovnováha: - le Chatelierův princip - acidobazické rovnováhy Hydrolyza solí Výpočty z chemických rovnic Redoxní reakce, vyrovnávání redoxních rovnic
předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin	- předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin	pH, výpočet pH silných a slabých kyselin
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	Srážecí reakce, součin rozpustnosti
využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v anorganické chemii	- využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v anorganické chemii	Analytická chemie Třídy kationtů a důkazové reakce Třídy aniontů a důkazové reakce Základní metody instrumentální analýzy, Analýza některých organických látek

Seminář z chemie	3. ročník	
předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin	- využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin	Chemická analýza kvalitativní
využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin	- předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin	Neutralizační, srážecí, komplexotvorná, redoxní titrace a analýza
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v anorganické chemii	Chemická analýza kvantitativní
využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin	- využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin - provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	
předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin	- využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin	Typy chemických reakcí
využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin	- předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin - využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích	
objasní strukturu a funkci sloučenin nezbytných pro důležité chemické procesy probíhající v organismech	- objasní strukturu a funkci sloučenin nezbytných pro důležité chemické procesy probíhající v organismech	Léčiva, vitamíny, hormony
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		

Seminář z chemie	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence k učení ● Kompetence komunikativní 	

Seminář z chemie	4. ročník	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů	- využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích - aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů	Karboxylové kyseliny a jejich deriváty - opakování a prohloubení učiva
charakterizuje základní metabolické procesy a jejich význam	- objasní strukturu a funkci sloučenin nezbytných pro důležité chemické procesy probíhající v organismech - charakterizuje základní metabolické procesy a jejich význam	Lipidy - opakování a prohloubení učiva - metabolismus lipidů - izoprenoidy, terpeny, steroidy - opakování a prohloubení učiva, detergenty
objasní strukturu a funkci sloučenin nezbytných pro důležité chemické procesy probíhající v organismech	- objasní strukturu a funkci sloučenin nezbytných pro důležité chemické procesy probíhající v organismech	Sacharidy - opakování a prohloubení učiva - metabolismus sacharidů - fotosyntéza - oxidativní metabolismus sacharidů, fermentace Bílkoviny - opakování a prohloubení učiva Nukleové kyseliny - stavba, význam, metabolismus - proteosyntéza - degradace a využití bílkovin v organismu Enzymy
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	Chemická kinetika - opakování a prohloubení učiva
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	- provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	Termodynamika - opakování a prohloubení učiva - termochemické zákony, spalné, slučovací teplo - výpočty tepelného zabarvení reakce - enthalpie, entropie, Gibbsova energie - vlivy na průběh chemické reakce
aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů	- charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	Heterocykly - opakování a prohloubení učiva - alkaloidy, jejich význam - drogy
charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich	- aplikuje pravidla systematického názvosloví organické	

Seminář z chemie	4. ročník	
surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů	
aplikuje znalosti o průběhu organických reakcí na konkrétních příkladech	- aplikuje znalosti o průběhu organických reakcí na konkrétních příkladech	Organická barviva
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	Chemická rovnováha - opakování a prohloubení učiva - protolytické reakce, pH, výpočty pH - redoxní reakce a rovnováhy, elektrochemie - komplexotvorné reakce a rovnováhy - srážecí reakce, součin rozpustnosti
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	- provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů - využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích	
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	Soustavy látek, roztoky a jejich složení, výpočty - opakování a prohloubení učiva
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů - využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích	Stavba atomu - opakování a prohloubení učiva
předvídá vlastnosti prvků a jejich chování v chemických procesech na základě poznatků o periodické soustavě prvků	- předvídá vlastnosti prvků a jejich chování v chemických procesech na základě poznatků o periodické soustavě prvků	Periodická soustava prvků - opakování a prohloubení učiva
využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích	- využívá znalosti o chemické vazbě	Chemická vazba - opakování a prohloubení učiva
předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin	- využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin	Vodík, s - prvky, p - prvky, d- a f - prvky - systematizace a prohloubení učiva
využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin	- předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin	
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	- využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	

Seminář z chemie	4. ročník	
využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálně-chemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích	- využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích	
aplikuje znalosti o průběhu organických reakcí na konkrétních příkladech	- využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích - charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí - aplikuje znalosti o průběhu organických reakcí na konkrétních příkladech - aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů	Halogenderiváty, organokovové sloučeniny, pesticidy - opakování a systematizace učiva Alkoholy, ethery, karbonylové sloučeniny - opakování a prohloubení učiva Dusíkaté deriváty uhlovodíků - opakování a prohloubení učiva
aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů	- aplikuje pravidla systematického názvosloví organické chemie při popisu sloučenin s možností využití triviálních názvů	Syntetické makromolekulární látky - opakování a prohloubení učiva
charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	- charakterizuje základní skupiny organických sloučenin a jejich významné zástupce, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky		

5.15.9 Seminář z dějepisu

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
0	0	4	9	13
		Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Seminář z dějepisu
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity
Charakteristika předmětu	Seminář z dějepisu je na naší škole vyučován ve třetím ročníku s časovou dotací dvě hodiny týdně a ve čtvrtém ročníku s časovou dotací tři hodiny týdně.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Ve třetím ročníku se dějepisný seminář zaměřuje především na prohlubování již probraného učiva, na regionální dějiny a na problematiku dějin 19. století v návaznosti na pochopení dějin 20. století. Ve čtvrtém ročníku jsou žáci v rámci opakování maturitních témat seznamováni s dalším rozšiřujícím učivem světových i českých dějin. Žáci by měli být schopni rozvíjet takové hodnotové postoje, jakými jsou: úcta ke kulturnímu dědictví lidstva i vlastního národa, mít smysl pro civilizační odlišnosti. Žáci se naučí zaujímat vlastní názor, racionálně argumentovat a kultivovaně diskutovat.
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Základy společenských věd
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence občanská: Kompetence k učení: Kompetence komunikativní : Kompetence sociální a personální :
Způsob hodnocení žáků	Minimálně 3 známky za pololetí, z toho 1 ústní; průběžné písemné zkoušky tematicky zaměřené.

Seminář z dějepisu	3. ročník
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence občanská • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní

Seminář z dějepisu	3. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
vymezí základní znaky hlavních totalitních ideologií a dovede je srovnat se zásadami demokracie; objasní příčiny a podstatu agresivní politiky a neschopnosti potenciálních obětí jí čelit	- vymezí základní znaky hlavních totalitních ideologií a dovede je srovnat se zásadami demokracie	První světová válka
vymezí základní znaky hlavních totalitních ideologií a dovede je srovnat se zásadami demokracie; objasní příčiny a podstatu agresivní politiky a neschopnosti potenciálních obětí jí čelit	- objasní příčiny a podstatu agresivní politiky a neschopnosti potenciálních obětí jí čelit	Ruské revoluce
vysvětlí expanzivní záměry velmocí v okrajových částech Evropy a v mimoevropském světě, jež byly příčinou četných střetů a konfliktů daného období	- vysvětlí souvislost mezi světovou hospodářskou krizí a vyhocením politických problémů, které byly provázány radikalizací pravicových i levicových protidemokratických sil	Poválečná Evropa
popíše a zhodnotí způsob života v moderní evropské společnosti, zhodnotí význam masové kultury	- popíše a zhodnotí způsob života v moderní evropské společnosti, zhodnotí význam masové kultury	Československo 1918-1938
charakterizuje vznik, vývoj a rozpad bipolárního světa, jeho vojenská, politická a hospodářská seskupení, vzájemné vztahy a nejvýznamnější konflikty	- charakterizuje vznik, vývoj a rozpad bipolárního světa, jeho vojenská, politická a hospodářská seskupení, vzájemné vztahy a nejvýznamnější konflikty	Meziválečné totalitní systémy a autoritativní režimy; demokratické velmoci; světová hospodářská krize
charakterizuje vznik, vývoj a rozpad bipolárního světa, jeho vojenská, politická a hospodářská seskupení, vzájemné vztahy a nejvýznamnější konflikty	. vysvětlí základní problémy vnitřního vývoje zemí západního a východního bloku; zejména se zaměří na pochopení vnitřního vývoje a vzájemných vztahů supervelmocí USA, SSSR a na situaci ve střední Evropě a v naší zemi	Rozpad versailleského systému, úsilí o kolektivní bezpečnost, válečné konflikty 30. let
porovná a vysvětlí způsob života a chování v nedemokratických společnostech a v demokraciích	- porovná a vysvětlí způsob života a chování v nedemokratických společnostech a v demokraciích	Prohlubování učiva 1. - 3.ročníku s důrazem na dějiny 20. století; Exkurz do regionálních dějin
popíše mechanismy a prostředky postupného sjednocování Evropy na demokratických principech, vysvětlí lidská práva v souvislosti s evropskou kulturní tradicí; zná základní instituce sjednocující se Evropy, jejich úlohu a fungování	- popíše mechanismy a prostředky postupného sjednocování Evropy na demokratických principech, vysvětlí lidská práva v souvislosti s evropskou kulturní tradicí; zná základní instituce sjednocující se Evropy, jejich úlohu a fungování	Hledání národní identity
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		

Seminář z dějepisu	3. ročník	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Morálka všedního dne		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		

Seminář z dějepisu	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence občanská • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
vymezí základní problémy soudobého světa a možnosti jeho dalšího vývoje	- vymezí základní problémy soudobého světa a možnosti jeho dalšího vývoje	Problematika moderního světa; Systematická příprava na státní maturitní zkoušku
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Účinky mediální produkce a vliv médií		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		

5.15.10 Seminář z geografie

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
0	0	4	9	13
		Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Seminář z geografie
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity
Charakteristika předmětu	Seminář z geografie je směřován k prohloubení a rozšíření znalostí již získaných, zároveň je kladen důraz na praktickou aplikaci nabytých vědomostí, využití moderních informačních technologií.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Žáci se důkladněji seznamují se svým regionem a porovnávají sociokulturní situaci různých částí světa. Seminář je vypisován ve dvou variantách - roční a dvouleté. V prvním případě je látka z chybějícího (třetího) ročníku probírána na začátku čtvrtého ročníku.
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Základy společenských věd • Biologie • Chemie • Fyzika • Dějepis
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence občanská: Kompetence komunikativní : Kompetence sociální a personální :
Způsob hodnocení žáků	Žák získá minimálně 1 známku z ústního zkoušení, 3 známky z písemného, hodnocení alespoň 1x za pol. z referátů a obhajoby práce. Studenti, kteří přestupují ve 4. roč. do dvouletého semináře, mají povinnost si doplnit látku z předchozího roku do konce listopadu - forma: písemný test.

Seminář z geografie	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence občanská • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
identifikuje obecné základní geografické znaky a funkce sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení	- zhodnotí význam a postavení geografie v minulosti a v dnešní společnosti	Geografie jako věda - vývoj geografie s důrazem na: a) starověkou geografii; b) geografii 15. – 16. století; c) rozvoj geografie jako vědy od 18. století; geografická pracoviště, instituce; významní geografové světoví i čeští ; geografická prognóza
analyzuje na konkrétních příkladech přírodní a kulturní (společenské) krajinné složky a prvky krajiny	- posoudí význam krajinné sféry jako systému na život člověka	Krajinná sféra jako systém
porovná postavení Země ve vesmíru a podstatné vlastnosti Země s ostatními tělesy sluneční soustavy	- analyzuje jednotlivé teorie o vzniku vesmíru - porovná postavení Země ve vesmíru a podstatné vlastnosti Země s ostatními tělesy sluneční soustavy - na konkrétních příkladech vysvětlí důsledky pohybu Země	Planetární geografie: Vesmír – vznik, vývoj, složení, vzdálenosti ve vesmíru, mapa hvězdné oblohy; Hvězdy jako vesmírná tělesa; Země jako vesmírné těleso – tvar, velikost, pohyby a jejich důsledky, vztah k ostatním vesmírným objektům
používá s porozuměním vybranou geografickou, topografickou a kartografickou terminologii	- zhodnotí vývoj kartografie - používá dostupné kartografické produkty a další geografické zdroje dat a informací v tištěné i elektronické podobě pro řešení geografických problémů - orientuje se s pomocí map v krajině - posoudí význam GIS pro dnešní společnost	Kartografie: vývoj kartografie jako vědní disciplíny; historie mapování českého území; druhy kartografických zobrazení; GIS a jeho využití v praxi
porovná složení a strukturu jednotlivých zemských sfér a objasní jejich vzájemné vztahy	- analyzuje podrobněji jednotlivé části pevného zemského tělesa z chemického a fyzikálního hlediska	Geologie a geomorfologie: Bullenův model zemského tělesa – pásma diskontinuit;
využívá vybrané metody identifikace minerálů	- posoudí vliv evropského vrásnění na tvar reliéfu ČR - porovná na příkladech tvary reliéfu a jejich činitele v jednotlivých částech světa	vznik a vývoj horninového složení Země; Wegenerova teorie kontinentálního driftu; evropská vrásnění; epeirogeneze a orogeneze;

Seminář z geografie	3. ročník	
		tvary reliéfu v důsledku působení endogenních a exogenních činitelů na konkrétních příkladech ze světa a z ČR
analyzuje na konkrétních příkladech přírodní a kulturní (společenské) krajinné složky a prvky krajiny hodnotí vodstvo a půdní obal Země jako základ života a zdroje rozvoje společnosti	- zhodnotí význam jednotlivých klimatogeografických činitelů na utváření klimatických pásů - pracuje se synoptickou mapou - posoudí význam vody v krajině	Atmosféra a hydrosféra: klimatogeografické činitelé; meteorologické prvky; synoptická mapa - předpověď počasí; atmosférické poruchy – El Nino; globální oteplování; malý a velký koloběh vody v krajině; pohyby oceánské vody; chemické a fyzikální vlastnosti vody a jejich vliv na ostatní složky krajinné sféry
hodnotí vodstvo a půdní obal Země jako základ života a zdroje rozvoje společnosti	- analyzuje význam jednotlivých půdních typů a druhů na zemědělskou činnost člověka - rozliší hlavní biomy světa a posoudí jejich složení na základě působení dalších složek FG sféry	Pedosféra a biosféra: degradace půd; utváření typů a druhů půd; biodiverzita; evoluce; biomy a jejich závislost na ostatních složkách krajinné sféry
identifikuje obecné základní geografické znaky a funkce sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení	- posoudí a analyzuje problémy spojené s existencí lidstva - posoudí rozsah globálních problémů v dnešním světě vzhledem k vývoji ve 20. století - zhodnotí možný dopad globálních problémů dnes a v budoucnosti	Sociopatologické jevy ve společnosti - projekty studentů - témata: Kácení lesů; Postavení ženy ve společnosti; Práce dětí; Konfliktní oblasti
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globální problémy, jejich příčiny a důsledky		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Psychosociální aspekty interkulturality		

Seminář z geografie	3. ročník	
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce		

Seminář z geografie	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence občanská • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
identifikuje obecné základní geografické znaky a funkce sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení	- posoudí rozsah globálních problémů v dnešním světě vzhledem k vývoji ve 20. století	Globální problémy; Historie a vývoj: ekologický problém, problém výživy; Obyvatelstvo a sídla: vývoj lidské populace, demografické revoluce;
zhodnotí na příkladech dynamiku vývoje obyvatelstva na Zemi, geografické, demografické a hospodářské aspekty působící na chování, pohyb, rozmístění a zaměstnanost obyvatelstva	- zhodnotí možný dopad globálních problémů dnes a v budoucnosti - zhodnotí na příkladech dynamiku vývoje obyvatelstva na Zemi, geografické, demografické a hospodářské aspekty působící na chování, pohyb, rozmístění a zaměstnanost obyvatelstva	demografické ukazatele a jejich vliv na rozmístění lidské populace; demografický globální problém - suburbanizace, pseudourbanizace
zhodnotí nerovnoměrné rozmístění, objem a distribuci světových surovinových a energetických zdrojů	- objasní význam zelené revoluce pro vývoj lidstva ve 20. století - porovná zemědělské systémy v rozvojových a rozvinutých státech světa - posoudí důsledky surovinové a energetické krize v 70. letech 20. století	Světové hospodářství; Zemědělství a rybolov; vnik a vývoj zemědělství – zemědělské revoluce; zelená revoluce a její důsledky pro lidstvo; agroprůmyslový komplex, plantážní zemědělství; potravinová pomoc; problematika nadměrného rybolovu; Těžební průmysl: historie těžby ve světě a na území ČR; surovinová a energetická krize v 70. letech 20. století a její důsledky
zhodnotí na příkladech dynamiku vývoje obyvatelstva na Zemi, geografické, demografické a hospodářské	- zhodnotí význam lokalizačních faktorů pro rozmístění průmyslových odvětví ve světě	Zpracovatelský průmysl: FG, SG a aglomerační lokalizační faktory;

Seminář z geografie	4. ročník	
<p>aspekty působící na chování, pohyb, rozmístění a zaměstnanost obyvatelstva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - porovná průmyslovou produkci v rozvojovém a rozvinutém světě - posoudí závislost dopravních systémů v jednotlivých částech světa na ekonomické vyspělosti dané oblasti - objasní závislost dopravy na primární a sekundární složce světového hospodářství 	<p>porovnání zpracovatelského průmyslu - regionu Severní Amerika a Afrika, Evropa, Asie; Doprava: pasiva a aktiva jednotlivých druhů doprav, dopravní systémy světa</p>
<p>lokalizuje na mapách hlavní rozvojová jádra a periferní oblasti České republiky, rozlišuje jejich specifika</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zhodnotí význam terciéru a kvartéru v současném světovém hospodářském systému - rozliší a porovnává státy světa a mezinárodní integrační uskupení a organizace podle kritérií vzájemné podobnosti a odlišnosti - lokalizuje na mapách hlavní sídelní a hospodářské jádrové a periferní oblasti světa, zdůvodní příčiny perifernosti v konkrétních regionech - lokalizuje na politické mapě světa hlavní aktuální geopolitické změny s přihlédnutím k historickému vývoji s důrazem na 20. století; posoudí změny ve vývoji na současný stav - lokalizuje nejvyspělejší a nejméně vyspělé regiony světa 	<p>Terciér a kvartér: druhy a formy cestovního ruchu, faktory ovlivňující jeho rozmístění; mezinárodní obchod – historie a současnost svobodné ekonomické zóny; inkubační jádra, technopark, technopolis; Světová integrace; Globalizace; Jádrové a periferní oblasti světa: vývoj politické a hospodářské mapy světa, regionální politika</p>
<p>lokalizuje na mapách hlavní rozvojová jádra a periferní oblasti České republiky, rozlišuje jejich specifika</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje na konkrétních územních příkladech mikroregionální, regionální, státní, makroregionální a globální geografickou dimenzi - analyzuje význam jednotlivých regionů světa v globálním měřítku - na příkladech posoudí problematiku spojenou s daným regionem - lokalizuje na mapách hlavní sídelní a hospodářské jádrové a periferní oblasti jednotlivých kontinentů, zdůvodní příčiny perifernosti v konkrétních regionech 	<p>Regionální geografie; Region: vývoj regionálního uspořádání světa v minulosti a dnes, porovnání jednotlivých regionů světa a ČR z hlediska FG a SG geografie; toponomika světa a ČR</p>
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Životní prostředí regionu a České republiky		

Seminář z geografie	4. ročník
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce	
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy	

5.15.11 Seminář z informatiky

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
0	0	4	9	13
		Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Seminář z informatiky
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity
Charakteristika předmětu	<p>Povinně volitelný předmět programování vychází ze vzdělávacího oboru Informatika a informační a komunikační technologie.</p> <p>Náplň vzdělávací oblasti i tematického okruhu připravuje žáky na využívání informačních a komunikačních technologií v ostatních vyučovacích předmětech a umožňuje jim dosáhnout vysoké úrovně informační gramotnosti, tj. v dovednosti ovládnutí výpočetní techniky, moderních informačních technologií, tvořivě algoritmicky myslet, zvládnout základní a vyšší programovací jazyky, programovat algoritmy různých typů, tvořivě pracovat s informacemi a využívat je při dalším vzdělávání na vysokých školách i v praktickém životě.</p> <p>Získané dovednosti jsou v informační společnosti nezbytným předpokladem uplatnění na trhu práce i podmínkou efektivního rozvíjení profesní a zájmové činnosti.</p>
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p>Předmět programování je určen žákům 3. a 4. ročníku čtyřletého gymnázia, septimy a oktávy osmiletého gymnázia v rozsahu 2 a 3 vyučovacích hodin týdně.</p> <p>Žáci jsou rozděleni do skupin, vyučování probíhá ve specializovaných počítačových učebnách. Učební osnovy jsou zpracovány jednotně pro všechny skupiny čtyřletého i vyššího osmiletého gymnázia.</p>
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Informační a komunikační technologie

Název předmětu	Seminář z informatiky
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k řešení problémů: Kompetence k podnikavosti: Kompetence komunikativní : Kompetence sociální a personální :
Způsob hodnocení žáků	Podklady k hodnocení studentů v závěru pololetí: Průběžné písemné zkoušky minimálně 3x za pololetí. Ověřování osvojení pojmů, komunikativních dovedností při frontálním zkoušení – průběžně. Aktivita a zapojení studentů při vyučování, kvalita řešení zadaného problému a samostatnost při řešení.

Seminář z informatiky	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence k podnikavosti • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů	- dokáže kontrolovat tok dat v PC, bezpečně manipuluje s perifériemi, ovládá práci s běžnými operačními systémy a práci v počítačových sítích	Hardwarová konfigurace PC, základní deska, paměťová média periferní zařízení. Operační paměť a její konfigurace (BIOS, SETUP). Tok dat v PC, univerzální sběrnice. Operační systémy (Windows, Windows server, Novel, Linux, MAC). Počítačové sítě : lokální - intranet, globální - internet. Ochrana počítačových sítí před průnikem, ochrana dat.
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu		
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů	- zvládá syntax a sémantiku formálního a vyššího programovacího jazyka	Algoritmus a jeho vlastnosti, zápis algoritmické úlohy - formální programovací jazyk, jeho lexikální jednotky. Struktura programu, programovací jazyk Borland Pascal, Dev-Pascal, zdrojový kód, kompilace. Datové typy, jednoduché, strukturované. Příkazy vstupu, výstupu a přiřazení hodnoty proměnné. Deklarace objektů.
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu		
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů		

Seminář z informatiky	3. ročník	
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- dokáže analyzovat problém, navrhnout datovou strukturu pro řešení problému a sestavit správný a efektivní algoritmus	Jednoduché algoritmy, vst: proměnné, podmínky, výst.: proměnné, podmínky, důkaz správnosti algoritmu, krokování algoritmu, ladění programu
aplikuje algoritmicke přístup k řešení problémů	- dokáže analyzovat složitější algoritmicke úlohy a využít všechny vyšší programové konstrukce	Rozklad úlohy na podúlohy disjunktí, konjunktí a repetiční. Algoritmicke konstrukce sekvence, větvení, cykly. Důkazy správnosti, časová náročnost algoritmu.
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh		
aplikuje algoritmicke přístup k řešení problémů	- zvládá založení a využívání vlastní knihovny podprogramů	Strukturalizace algoritmu a programu - podprogramy, procedury a funkce, parametry formání a skutečné, proměnné lokální a globální.
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT		
aplikuje algoritmicke přístup k řešení problémů	- umí využít vlastností textového souboru pro komunikaci programu s uživatelem	Datový typ soubor. Deklarace textového souboru, otevření souboru, zpracování komponent souboru, zavření souboru. Vlastnosti indexsekvencního zpracování komponent. Relativní a absolutní adresa souboru z hlediska OS a programu
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu		
aplikuje algoritmicke přístup k řešení problémů	- zvládá systematicky řešit projektovou úlohu a zdárně ji obhájit prezentací	Projekt 1: Samostatné zpracování komplexní úlohy obsahující práci s předepsanými datovými strukturami - jedno a dvojrozměrné pole (statická datová struktura) a textový soubor. Dokumentace, struktura algoritmu, zdrojový kód a odladěná úloha.
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Média a mediální produkce		

Seminář z informatiky	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence k podnikavosti ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
aplikuje algoritmicke přístup k řešení problémů		

Seminář z informatiky	4. ročník	
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT	- uvědomuje si význam základních algoritmů pro efektivní získávání a zpracování informací, dokáže realizovat základní algoritmy v programech skutečných úloh	Základní algoritmy vyhledávání a třídění, Lineární a binární výběr prvků daných vlastností Třídění zaměřování, výběrem a zatřídováním Efektivnost a časová náročnost třídících algoritmů
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh		
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu		
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů	- zvládá zvláštní kategorii úloh s implicitně zadanými parametry	Rekurze, efektivita rekurzivních algoritmů Matematické algoritmy Rekurzivní třídění, binární stromy, haldování
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh		
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu		
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů	- dokáže vytvořit databázovou strukturu dat a uložit do typového souboru, modifikovat strukturu dat.	Nehomogenní statické datové struktury Datový typ záznam Binární soubory- typové a netypové
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh		
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu		
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů	- prezentuje svůj projekt před skupinou studentů a obhájí algoritmus zvolené úlohy, vhodnost použité datové struktury pro zvolený typ úlohy	Projekt 1: s využitím datové struktury záznam a typového souboru, vytvořte efektivní databázi s vlastním tématem. Databáze musí být kreativní v rozsahu zadání projektu
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh		
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu		
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů	- dokáže sestavit funkce pro řešení problému, uvědomuje si význam a zvláštnosti aritmetiky PC, značně rozdílné svojí konečností od klasické matematiky	Numerické algoritmy Rovnice typu $f(x)=0$, metody startovací a zpřesňující, prohledávání a půlení intervalu, Operace s vektory a maticemi Řešení soustav lineárních algebraických rovnic
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu		

Seminář z informatiky		4. ročník	
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů	posuzuje tvůrčím způsobem aktuálnost, relevanci a věrohodnost informačních zdrojů a informací	- uvědomuje si vztahy mezi počítačovým modelem a reálnou skutečností	Nenumerické algoritmy Deterministické a nedeterministické modelování jevů na PC Modelování reálných dějů na PC, skutečné objekty, reprezentanti reálných objektů, datová struktura modelu a reálného děje, Počítačová simulace reálných dějů.
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu			
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů			
orientuje se v možnostech uplatnění ICT v různých oblastech společenského poznání a praxe	zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- prezentuje počítačový model skutečného biologického děje, dokáže prezentovat a simulovat na PC měnící se podmínky života reálných biologických objektů, tj. simulovat důsledky měnícího se životního prostředí	Projekt 2: S využitím základních algoritmů počítačové simulace navrhne, zpracuje a odladí úlohu reprezentující libovolný přírodní biologický děj. Úlohu zpracuje formou závěrečného projektu k maturitní zkoušce. Prezentuje svůj projekt ve skupině studentů programování, semináře biologie a chemie.
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu			
Průřezová témata, přesahy, souvislosti			
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti			
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů			
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž			

5.15.12 Seminář z estetické výchovy

Počet vyučovacích hodin za týden				Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	
0	0	4	9	13
		Volitelný	Volitelný	

Název předmětu	Seminář z estetické výchovy
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity

Název předmětu	Seminář z estetické výchovy
Charakteristika předmětu	Seminář hudební a výtvarné výchovy slouží k rozšíření teoretických znalostí – dějin těchto oborů a pochopení a uvědomění si základních tvůrčích principů – a k přípravě ke studiu na vysoké škole. S výukou na středních školách paralelně fungují i umělecké školy, proto připravuje gymnázium žáky právě na teorii.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Předešlá výuka je prakticky i teoreticky vyrovnaná, semináře jsou proto teoretické. Je jim ale také ponechána jistá volnost ve výběru témat, vyplývající z možných budoucích potřeb žáků.
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Základy společenských věd • Hudební výchova • Výtvarná výchova
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k učení: Kompetence komunikativní : Kompetence sociální a personální :
Způsob hodnocení žáků	Počet známek za pololetí - minimálně 3 (1 x ústní projev, 2x písemný). Žák je hodnocen pětibodovou škálou známek. 1 - Žákův projev je samostatný, má znalost prvků jednotlivých stylů a orientuje se v časové ose jednotlivých stylů / porovnává, specifikuje/ 2 - Žák má celkový přehled jednotlivých stylů, rozeznává znaky, zařadí hlavní představitele s drobnými nepřesnostmi. 3 - Žák má základní přehled jednotlivých stylů a jejich znaků, v podrobnějších souvislostech se neorientuje. 4-Znalosti nejsou souvisle uspořádány, bez propojení. 5 - Žák nemá základní znalosti v dějinách umění a neorientuje se v nich.

Seminář z estetické výchovy	4. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
na příkladech vysvětlí umělecký výraz jako neukončený a nedefinitivní ve svém významu; uvědomuje si vztah mezi subjektivním obsahem znaku a významem získaným v komunikaci	- vyděluje podstatné hudební znaky z proudu znějící hudby, rozpoznává hudebně výrazové prostředky užité ve skladbě, uvědomuje si hudební formu díla a k dílu přistupuje jako k logicky utvářenému celku	Komplexní přehled základů: hudební nauka, harmonie, hudební formy, hudební nástroje v rámci jednotlivých hudebních etap

Seminář z estetické výchovy	4. ročník	
vysvětlí umělecký znakový systém jako systém vnitřně diferencovaný a dokáže v něm rozpoznat a nalézt umělecké znaky od objevných až po konvenční	- popíše a na vybraných hudebních dílech (částech hudebního díla) - ukáže důležité znaky tvorby a interpretace, vysvětlí, v čem tkví originální a nezaměnitelný přínos skladatele a interpreta, možná poselství sdělovaná prostřednictvím hudby na základě svých schopností, znalostí i získaných zkušeností dešifruje a interpretuje	Komplexní přehled základů: kompoziční principy
objasní podstatné rysy aktuálního (pluralitního, postmodernistického) přístupu k uměleckému procesu a na základě toho vysvětlí proces vzniku „obecného vkusu“ a „estetických norem“	- interpretuje hudbu na základě vědomostí a individuálních hudebních schopností; vytváří vlastní soudy a preference, které dokáže v diskusi obhájit	Referáty na libovolné téma umělecké hudby 20.století
dokáže vystihnout nejpodstatnější rysy dnešních proměn a na příkladech uvést jejich vliv na proměnu komunikace v uměleckém procesu	- orientuje se ve vývoji hudebního umění - uvědomuje si rozdílnost hudebního myšlení v jednotlivých etapách - rozlišuje hudební slohy podle charakteristických hudebních znaků - na základě historických, společenských a kulturních kontextů popíše podmínky a okolnosti vzniku hudebního díla	Lidová hudba; Vývoj opery; Umělecká hudba 20.století - přehled hlavních stylů: Muzikál (x opereta); Vývoj jazzu; Neofolklorismus, neoklasicismus, neobaroko atd. Pařížská šestka; Mladá Francie - Olivier Messiaen; Elektronická, konkrétní, počítačová hudba, music for tape; Minimalismus; Multimediální produkce, hudba grafická, instrumentální divadlo, projektová kompozice; Aleatorika; Mikrointervalová hudba
vysvětlí, jaké předpoklady jsou zapotřebí k recepci uměleckého díla a zejména k porozumění uměleckým dílům současnosti	- odliší hudbu podle jejího stylového zařazení, významu a funkce, rozpozná vhodnost či nevhodnost využití určité hudby v konkrétních situacích Moderní populární hudba 20.století - se zaměřením na 60., 70. a 80.léta - rozpozná nejnovější styly a tendence moderní populární hudby	Moderní populární hudba 20. století - se zaměřením na 60., 70. a 80.léta; Nejnovější styly a tendence moderní populární hudby
vědomě uplatňuje tvořivost při vlastních aktivitách a chápe ji jako základní faktor rozvoje své osobnosti; dokáže objasnit její význam v procesu umělecké tvorby i v životě	- uvědomuje si roli hudebního průmyslu v současném světě; popíše možnosti využití hudby v „mimohudební“ oblasti a je schopen poukázat na příklady jejího zneužívání	Elektronická, konkrétní, počítačová hudba, music for tape, filmová hudba
objasní podstatné rysy aktuálního (pluralitního, postmodernistického) přístupu k uměleckému procesu a na základě toho vysvětlí proces vzniku „obecného vkusu“ a „estetických norem“	- uvědomuje si rozdílnost přístupů jednotlivých lidí k hudbě a hudební tvorbě, vnímá hudbu jako způsob prezentace vlastních idejí a názorů i idejí, pocitů a	Některé osobnosti moderní hudby 20. a 21. století

Seminář z estetické výchovy	4. ročník	
	názorů ostatních lidí a na základě toho je schopen se s hudbou ztotožnit, či ji odmítnout	
dokáže vystihnout nejpodstatnější rysy dnešních proměn a na příkladech uvést jejich vliv na proměnu komunikace v uměleckém procesu	- upozorní na ty znaky hudební tvorby, které s sebou nesou netoleranci, rasismus a xenofobii, a dokáže se od takové hudby distancovat	Některé hudební styly moderní hudby 20. a 21. století
objasní podstatné rysy aktuálního (pluralitního, postmodernistického) přístupu k uměleckému procesu a na základě toho vysvětlí proces vzniku „obecného vkusu“ a „estetických norem“	- porovnává různé znakové systémy, např. mluveného i psaného jazyka, hudby, dramatického umění	Techniky výtvarného umění
objasní podstatné rysy magického, mytického, univerzalistického, modernistického přístupu k uměleckému procesu, dokáže je rozpoznat v současném umění a na příkladech vysvětlí posun v jejich obsahu		
vědomě uplatňuje tvořivost při vlastních aktivitách a chápe ji jako základní faktor rozvoje své osobnosti; dokáže objasnit její význam v procesu umělecké tvorby i v životě	- rozpoznává specifičnosti různých vizuálně obrazných znakových systémů a zároveň vědomě uplatňuje jejich prostředky k vytváření obsahu při vlastní tvorbě a interpretaci v konkrétních příkladech vizuálně obrazných vyjádření vlastní i umělecké tvorby identifikuje pro ně charakteristické prostředky	Vývoj námětu v dějinách výtvarné kultury
vysvětlí, jaké předpoklady jsou zapotřebí k recepci uměleckého díla a zejména k porozumění uměleckým dílům současnosti	- objasní roli autora, příjemce a interpreta při utváření obsahu a komunikačního účinku vizuálně obrazného vyjádření na příkladech vizuálně obrazných vyjádření uvede, rozliší a porovná osobní a společenské zdroje tvorby, identifikuje je při vlastní tvorbě	Představitelé jednotlivých etap v dějinách výtvarné kultury
na příkladech vysvětlí umělecký výraz jako neukončený a nedefinitivní ve svém významu; uvědomuje si vztah mezi subjektivním obsahem znaku a významem získaným v komunikaci	- na příkladech uvede vliv společenských kontextů a jejich proměn na interpretaci obsahu vizuálně obrazného vyjádření a jeho účinku v procesu komunikace	Dějiny výtvarného umění od nejstarších projevů v pravěku, antické umění, románské umění gotiku, renesanci, baroku, klasicismus a empír, romantismus, realismus, počátek moderního umění na přelomu a v první polovině 20. stol., umělecké směry 20. a 21. století
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		

Seminář z estetické výchovy	4. ročník	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		

6 Hodnocení žáků a autoevaluace školy

6.1 Pravidla pro hodnocení žáků

6.1.1 Způsoby hodnocení

Podrobný způsob klasifikace je popsán v 5. části školního řádu (Pravidla pro hodnocení výsledků vzdělávání žáků).

6.1.2 Kritéria hodnocení

OBSAH

1. Pravidla hodnocení a klasifikace žáka
2. Opravné zkoušky
3. Klasifikace ve vyučovacích předmětech s převahou teoretického zaměření
4. Klasifikace ve vyučovacích předmětech s převahou výchovného zaměření
5. Zásady klasifikace
6. Získávání podkladů pro hodnocení a klasifikaci
7. Klasifikace chování
8. Maturitní zkouška

1. Pravidla hodnocení a klasifikace žáka

1.1. Prospěch žáka v jednotlivých vyučovacích předmětech je klasifikován těmito stupni:

- 1 - výborný
- 2 - chvalitebný
- 3 - dobrý
- 4 - dostatečný
- 5 - nedostatečný.

1.2. Chování žáka je klasifikováno těmito stupni:

1 - velmi dobré

2 - uspokojivé

3 - neuspokojivé.

1.3. Celkové hodnocení žáka se na vysvědčení vyjadřuje stupni:

a) "prospěl s vyznamenáním", není-li v žádném povinném předmětu hodnocen při celkové klasifikaci stupněm horším než "chvalitebný", průměr z povinných předmětů nemá horší než 1,5 a jeho chování je velmi dobré

b) "prospěl", není-li v žádném z povinných předmětů hodnocen při celkové klasifikaci stupněm "nedostatečný";

c) "neprospěl", je-li v některém povinném předmětu hodnocen při celkové klasifikaci stupněm "nedostatečný".

d) "nehodnocen", není – li možné žáka hodnotit z některého z předmětů, uvede se na vysvědčení u příslušného předmětu místo stupně prospěchu slovo „nehodnocen(a)“

1.4. Do vyššího ročníku postoupí žák, který na konci druhého pololetí příslušného ročníku prospěl ze všech povinných předmětů stanovených školním vzdělávacím programem.

1.5. Nelze-li žáka hodnotit na konci prvního pololetí, určí ředitel školy pro jeho hodnocení náhradní termín, a to tak, aby hodnocení za první pololetí bylo provedeno nejpozději do konce června. Není-li možné žáka hodnotit ani v náhradním termínu, žák se za první pololetí nehodnotí. Není-li žák hodnocen z povinného předmětu vyučovaného pouze v prvním pololetí ani v náhradním termínu, neprospěl.

1.6. Nelze-li žáka hodnotit na konci druhého pololetí, určí ředitel školy pro jeho hodnocení náhradní termín, a to tak, aby hodnocení za druhé pololetí bylo provedeno nejpozději do konce září následujícího školního roku. Do doby hodnocení navštěvuje žák nejbližší vyšší ročník. Není-li žák hodnocen ani v tomto termínu, neprospěl.

1.7 Má-li zletilý žák nebo zákonný zástupce nezletilého žáka pochybnosti o správnosti hodnocení na konci prvního nebo druhého pololetí, může do 3 pracovních dnů ode dne, kdy se o hodnocení prokazatelně dozvěděl, nejpozději však do 3 pracovních dnů od vydání vysvědčení, požádat ředitele školy o přezkoumání výsledků hodnocení žáka; je-li vyučujícím žáka v daném předmětu ředitel školy, krajský úřad. Pokud není dále stanoveno jinak, ředitel školy nebo krajský úřad nařídí komisionální přezkoušení žáka, které se koná nejpozději do 14 dnů od doručení žádosti nebo v termínu dohodnutém se zákonným zástupcem žáka.

1.8. Komise pro komisionální zkoušky je nejméně tříčlenná. Jejím předsedou je ředitel školy nebo jím pověřený učitel, zkoušející učitel vyučující žáka danému předmětu a přisedící, který má odbornou kvalifikaci pro výuku téhož nebo příbuzného předmětu. Pokud je ředitel školy zároveň vyučujícím, jmenuje předsedu komise krajský úřad. Členy komise jmenuje ředitel školy. Výsledek zkoušky vyhlásí předseda veřejně v den konání zkoušky.

1.9 . V případě pochybností o správnosti hodnocení žáka (požádá – li z tohoto důvodu zletilý žák nebo zákonný zástupce nezletilého žáka o jeho komisionální přezkoušení), může být žák v příslušném pololetí z daného předmětu komisionálně přezkoušen pouze jednou.

2. Opravné zkoušky

2.1 . Opravné zkoušky jsou zkoušky komisionální. Žák může v jednom dni skládat pouze jednu opravnou zkoušku.

2.2. Žák, který na konci druhého pololetí neprospěl nejvýše ze 2 povinných předmětů, nebo žák, který neprospěl na konci prvního pololetí nejvýše ze 2 povinných předmětů vyučovaných pouze v prvním pololetí, koná z těchto předmětů opravnou zkoušku nejpozději do konce příslušného školního roku v termínu stanoveném ředitelem školy. Žák, který nevykoná opravnou zkoušku úspěšně nebo se k jejímu konání nedostaví, neprospěl. Ze závažných důvodů může ředitel školy žákovi stanovit náhradní termín opravné zkoušky nejpozději do konce září následujícího školního roku. Do doby náhradního termínu opravné zkoušky navštěvuje žák nejbližší vyšší ročník.

3. Klasifikace ve vyučovacích předmětech s převahou teoretického zaměření

3.1. Převahu teoretického zaměření mají jazykové, společenskovední, přírodovědné předměty a matematika.

3.2. Při klasifikaci výsledků ve vyučovacích předmětech uvedených v bodu 3.1. se v souladu s požadavky ŠVP hodnotí:

a) ucelenost, přesnost a trvalost osvojení požadovaných poznatků, faktů, pojmů, definic, zákonitostí a vztahů,

b) kvalita a rozsah získaných dovedností vykonávat požadované intelektuální a motorické činnosti,

c) schopnost uplatňovat osvojené poznatky a dovednosti při řešení teoretických a praktických úkolů, při výkladu a hodnocení společenských a přírodních jevů a zákonitostí,

d) kvalita myšlení, především jeho logika, samostatnost a tvořivost,

e) aktivita v přístupu k činnostem, zájem o ně a vztah k nim,

f) přesnost, výstižnost a odborná i jazyková správnost ústního a písemného projevu.

g) kvalita výsledků činností,

h) osvojení účinných metod samostatného studia.

3.3. Výchovně vzdělávací výsledky se klasifikují podle těchto kritérií:

Stupeň 1 (výborný):

Žák ovládá požadované poznatky, fakta, pojmy, definice a zákonitosti uceleně, přesně a úplně a chápe vztahy mezi nimi. Pohotově vykonává požadované intelektuální a motorické činnosti. Samostatně a tvořivě uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti při řešení teoretických a praktických úkolů, při výkladu a hodnocení jevů a zákonitostí. Myslí logicky správně, zřetelně se u něho projevuje samostatnost a tvořivost. Jeho ústní a písemný projev je správný, přesný a výstižný. Grafický projev je přesný a estetický. Výsledky jeho činnosti jsou kvalitní, pouze s menšími nedostatky. Je schopen samostatně studovat vhodné texty.

Stupeň 2 (chvalitebný):

Žák ovládá požadované poznatky, fakta, pojmy, definice a zákonitosti v podstatě uceleně, přesně a úplně. Pohotově vykonává požadované intelektuální a motorické činnosti. Samostatně a produktivně nebo podle menších podnětů učitele uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti při řešení teoretických a praktických úkolů, při výkladu a hodnocení jevů a zákonitostí. Myslí správně, v jeho myšlení se projevuje logika a tvořivost. Ústní a písemný projev má menší nedostatky ve správnosti, přesnosti a výstižnosti. Kvalita výsledků činnosti je zpravidla bez podstatných nedostatků. Grafický projev je estetický, bez větších nepřesností. Je schopen samostatně nebo s menší pomocí studovat vhodné texty.

Stupeň 3 (dobrý):

Žák má v ucelenosti, přesnosti a úplnosti osvojení si požadovaných poznatků, faktů, pojmů, definic a zákonitostí nepodstatné mezery. Při vykonávání požadovaných intelektuálních a motorických činností projevuje nedostatky. Podstatnější nepřesnosti a chyby dovede za pomoci učitele korigovat. V uplatňování osvojených poznatků a dovedností při řešení teoretických a praktických úkolů se dopouští chyb. Uplatňuje poznatky a provádí hodnocení jevů a zákonitostí podle podnětů učitele. Jeho myšlení je vcelku správné, ale málo tvořivé, v jeho logice se vyskytují chyby. V ústním a písemném projevu má nedostatky ve správnosti, přesnosti a výstižnosti. V kvalitě výsledků jeho činnosti se projevují častější nedostatky, grafický projev je méně estetický a má menší nedostatky. Je schopen samostatně studovat podle návodu učitele.

Stupeň 4 (dostatečný):

Žák má v ucelenosti, přesnosti a úplnosti osvojení si požadovaných poznatků závažné mezery. Při provádění požadovaných intelektuálních a motorických činností je málo pohotový a má větší nedostatky. V uplatňování osvojených poznatků a dovedností při řešení teoretických a praktických úkolů se vyskytují závažné chyby. Při využívání poznatků pro výklad a hodnocení jevů je nesamostatný. V logice myšlení se vyskytují závažné chyby, myšlení není tvořivé. Jeho ústní a písemný projev má vážné nedostatky ve správnosti, přesnosti a výstižnosti. V kvalitě výsledků jeho činnosti a v grafickém projevu se projevují nedostatky, grafický projev je málo estetický. Závažné nedostatky a chyby dovede s pomocí učitele opravit. Při samostatném studiu má velké těžkosti.

Stupeň 5 (nedostatečný):

Žák si požadované poznatky neosvojil uceleně, přesně a úplně, má v nich závažné a značné mezery. Jeho dovednost vykonávat požadované intelektuální a motorické činnosti má velmi podstatné nedostatky. V uplatňování osvojených vědomostí a dovedností při řešení teoretických a praktických úkolů se vyskytují velmi závažné chyby. Při výkladu a hodnocení jevů a zákonitostí nedovede své vědomosti uplatnit ani s podněty učitele. Neprojevuje samostatnost v myšlení, vyskytují se u něho časté logické nedostatky. V ústním a písemném projevu má závažné nedostatky ve správnosti, přesnosti i výstižnosti. Kvalita výsledků jeho činnosti a grafický projev mají vážné nedostatky. Závažné nedostatky a chyby nedovede opravit ani s pomocí učitele. Nedovede samostatně studovat.

4. Klasifikace ve vyučovacích předmětech s převahou výchovného zaměření

4.1. Převahu výchovného zaměření mají: výtvarná výchova, hudební výchova, tělesná výchova a občanská výchova + předměty ŠVP sportovního gymnázia (jednohodinové) (ŠVP ZV).

4.2. Při průběžné klasifikaci předmětů uvedených v bodu 4.1. se klasifikuje teoretická část podle bodu 3.

4.3. Žák se při částečném uvolnění z tělesné výchovy nebo úlevách doporučených lékařem klasifikuje s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu.

4.4. Při klasifikaci v předmětech uvedených v bodu 4.1. se v souladu s požadavky učebních osnov hodnotí zejména:

- a) stupeň tvořivosti a samostatnosti projevu,
- b) osvojení potřebných vědomostí, zkušeností, činností a jejich tvořivá aplikace,
- c) poznání zákonitostí daných činností a jejich uplatňování ve vlastní činnosti,
- d) kvalita projevu,

e) vztah žáka k činnostem a zájem o ně,

f) estetické vnímání, přístup k uměleckému dílu a k estetice ostatní společnosti,

g) v tělesné výchově s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu žáka všeobecná, tělesná zdatnost, výkonnost a jeho péče o vlastní zdraví.

e) projektová činnost – účast, kvalita projektu

4.5. Výchovně vzdělávací výsledky se klasifikují podle těchto kritérií:

Stupeň 1 (výborný):

Žák je v činnostech velmi aktivní. Pracuje tvořivě, samostatně, plně využívá své osobní předpoklady a velmi úspěšně podle požadavků osnov je rozvíjí v individuálních a kolektivních projevech. Jeho projev je esteticky působivý, originální, procítěný, v hudební, výtvarné a tělesné výchově přesný. Osvojené vědomosti, dovednosti a návyky aplikuje tvořivě. Má výrazně aktivní zájem o umění, estetiku a tělesnou kulturu a projevuje k nim aktivní vztah. Úspěšně rozvíjí svůj estetický vkus a tělesnou zdatnost.

Stupeň 2 (chvalitebný):

Žák je v činnostech aktivní, tvořivý, převážně samostatný na základě využívání svých osobních předpokladů, které úspěšně rozvíjí v individuální a kolektivním projevu. Jeho projev je esteticky působivý a má jen menší nedostatky z hlediska požadavků osnov. Tvořivě aplikuje osvojené vědomosti, dovednosti a návyky v nových úkolech. Má aktivní zájem o umění, o estetiku a tělesnou zdatnost. Rozvíjí si v požadované míře estetický vkus a tělesnou zdatnost.

Stupeň 3 (dobrý):

Žák je v činnostech méně aktivní, tvořivý, samostatný a pohotový. Nevyužívá dostatečně své schopnosti v individuální a kolektivním projevu. Jeho projev je málo působivý, dopouští se v něm chyb. Jeho vědomosti a dovednosti mají četnější mezery a při jejich aplikaci potřebuje pomoc učitele. Nemá dostatečný aktivní zájem o umění, estetiku a tělesnou kulturu. Nerozvíjí v požadované míře svůj estetický vkus a tělesnou zdatnost.

Stupeň 4 (dostatečný):

Žák je v činnostech málo aktivní a tvořivý. Rozvoj jeho schopností a jeho projev jsou málo uspokojivé. Úkoly řeší s častými chybami. Vědomosti a dovednosti aplikuje jen se značnou pomocí učitele. Projevuje velmi malou snahu a zájem o činnosti, nerozvíjí dostatečně svůj estetický vkus a tělesnou zdatnost.

Stupeň 5 (nedostatečný):

Žák je v činnostech převážně pasivní. Rozvoj jeho schopností je neuspokojivý. Jeho projev je povětšinou chybný a nemá estetickou hodnotu. Minimální osvojené vědomosti a dovednosti nedovede aplikovat. Neprojevuje zájem o práci a nevyvíjí úsilí rozvíjet svůj estetický vkus a tělesnou zdatnost.

5. Zásady klasifikace

5.1. Při celkové klasifikaci přihlíží učitel k věkovým zvláštnostem žáka i k tomu, že žák mohl v průběhu klasifikačního období zakolísat v učebních výkonech pro určitou indispozici.

5.2. Klasifikace zahrnuje ohodnocení píle žáka a jeho přístupu ke vzdělávání i v souvislostech, které ovlivňují jeho výkon.

5.3. Při určování klasifikačního stupně posuzuje učitel výsledky práce objektivně, nesmí podléhat žádnému subjektivnímu vlivu.

5.4. Přechází - li žák do jiné školy, zašle ředitel dosavadní školy škole, na níž žák přechází dokumentaci a záznam o jeho chování a prospěchu za neukončené klasifikační období.

5.5. Ve výsledné známce na vysvědčení jsou zohledněny: domácí příprava, práce v hodině, přístup k předmětu. Výsledná známka nemusí odpovídat průměru z elektronické žákovské knížky.

5.6. Vyučující seznámí žáky se zásadami klasifikace ve svém předmětu na začátku školního roku. V tomto případě je možná korekce bodu 6.2a (např. náhrada ústního zkoušení za písemné).

5.7. Pokud se žák zúčastní soustředění a je vyučujícím předem informován o písemném testu, je pro něj povinný.

5.8. Pokud byl žák během celého víkendu na závodech, zápasech či soustředění a je – li tato skutečnost předem uvedena v třídní knize, nebude následující den zkoušen.

5.9. Ředitel školy může s písemným doporučením školského poradenského zařízení povolit nezletilému žákovi se speciálními vzdělávacími potřebami nebo s mimořádným nadáním na žádost jeho zákonného zástupce a zletilému žákovi se speciálními vzdělávacími potřebami nebo s mimořádným nadáním na jeho žádost vzdělávání podle individuálního vzdělávacího plánu. Ve středním vzdělávání může ředitel školy povolit vzdělávání podle individuálního vzdělávacího plánu i z jiných závažných důvodů. Třídám se sportovním zaměřením nebo žákům a studentům vykonávajícím sportovní přípravu může ředitel školy odlišně upravit organizaci vzdělávání. Na žádost zákonného zástupce nezletilého žáka či na žádost zletilého žáka může ředitel školy přiznat dílčí úpravy organizace vzdělávání (příloha klasifikačního řádu – žádost o individuální zkoušení (IZ). Cílem je umožnit žákům zvládnutí všech požadavků na vzdělávání při zachování náročnosti sportovní přípravy a sportovní výkonnosti.

6.0. Ředitel školy posoudí žádost o uvolňování z rodinných důvodů, na akce sportovního klubu či reprezentace. Při neuspokojivých výsledcích žáka ve vzdělávání nebude žák na akce sportovního klubu či reprezentace uvolňován. K žádosti zákonného zástupce nezletilého žáka či zletilého žáka se písemně vyjádří zástupce ředitele, trenér (u oboru „Gymnázium se sportovní přípravou“), třídní učitel.

6. Získávání podkladů pro hodnocení a klasifikaci

6.1. Podklady pro hodnocení a klasifikaci získávají vyučující zejména: soustavným diagnostickým pozorováním žáků, sledováním jejich výkonů a připravenosti na vyučování, různými druhy zkoušek (písemné, ústní, grafické, praktické, pohybové,...), kontrolními písemnými pracemi, analýzou výsledků různých činností žáků, konzultacemi s ostatními vyučujícími a podle potřeby i s psychologickými a zdravotnickými pracovníky.

6.2a Klasifikace ve vyučovacích předmětech s převahou teoretického zaměření: Žák školy musí mít z každého předmětu alespoň tři známky za každé pololetí, u předmětů s hodinovou dotací tři nebo čtyři hodiny týdně stanovuje minimální počet klasifikace ŠVP. Znamky získávají vyučující průběžně během celého klasifikačního období. Není přípustné ústně přezkušovat žáky koncem klasifikačního období z látky celého tohoto období. Výjimku tvoří vědomosti nutné k zvládnutí zkoušené látky. Zkoušení je prováděno zásadně před kolektivem třídy, nepřípustné je individuální přezkušování po vyučování v kabinetech. Výjimka je možná jen při diagnostikované vývojové poruše, kdy je tento způsob doporučen ve zprávě psychologa.

6.2.b Klasifikace ve vyučovacích předmětech s převahou výchovného zaměření: Je vyučující povinen dodržovat stanovené zásady klasifikace viz. článek 5. Hodnocení zohledňuje individuální přístup, potřeby a odlišnosti jednotlivce. Kritéria hodnocení jsou uvedena v odst. 4.5. Klasifikuje se průběžně, s ohledem na specifika a časovou dotaci jednotlivých předmětů. Vyučující seznámí žáky se zásadami klasifikace na začátku školního roku.

6.3. Učitel oznamuje žákovi výsledek každé klasifikace, klasifikaci zdůvodňuje a poukazuje na klady a nedostatky hodnocených projevů, výkonů, výtvorů. Po ústním vyzkoušení oznámí učitel žákovi výsledek hodnocení okamžitě. Výsledky hodnocení písemných zkoušek a prací a praktických činností oznámí žákovi nejpozději do 14 dnů. Učitel sděluje všechny známky, které bere v úvahu při celkové klasifikaci, zástupcům žáka zejména prostřednictvím zápisů do elektronické žákovské knížky.

6.4. Kontrolní písemné práce a další druhy zkoušek rozvrhne učitel rovnoměrně na celý školní rok, aby se nadměrně nenahromadily v určitých obdobích.

6.5. O termínu písemné zkoušky, která má trvat více než 20 minut, informuje vyučující žáky dostatečně dlouhou dobu předem. Ostatní vyučující o tom informuje formou zápisu do třídní knihy. Takové zkoušky může žák absolvovat v jednom dni nejvýše dvě, v primě a sekundě jednu.

6.6. Učitel je povinen vést soustavnou evidenci o každé klasifikaci žáka průkazným způsobem tak, aby mohl vždy doložit správnost celkové klasifikace žáka i způsob získání známek (ústní zkoušení, písemné,...). Průkazným způsobem je zveřejnění známek v elektronické žákovské knížce. V případě dlouhodobé nepřítomnosti nebo rozvázání pracovního poměru v průběhu klasifikačního období předá tento klasifikační přehled zastupujícímu učiteli nebo vedení školy.

6.7. Klasifikační stupeň určí učitel, který vyučuje příslušnému předmětu. Při dlouhodobějším pobytu žáka mimo školu (lázeňské léčení, léčebné pobyty, dočasné umístění v ústavech, apod.) vyučující respektuje známky žáka, které škole sdělí škola při instituci, kde byl žák umístěn. Žák se znovu nepřezkoušuje.

6.8. Při určování stupně prospěchu v jednotlivých předmětech na konci klasifikačního období se hodnotí kvalita práce a učební výsledky, jichž žák dosáhl za celé klasifikační období. Stupeň prospěchu se neurčuje na základě průměru z klasifikace za příslušné období. Výsledná známka za klasifikační období musí odpovídat známkám, které žák získal a které byly sděleny rodičům.

6.9. Případy zaostávání žáků v učení a nedostatky v jejich chování se projednají v pedagogické radě.

6.10. Na konci klasifikačního období, v termínu, který určí ředitel školy, zapíše učitelé příslušných předmětů výsledky celkové klasifikace do třídního výkazu v počítači a připraví návrhy na umožnění opravných zkoušek, na hodnocení v náhradním termínu apod.

6.11. Zákonné zástupce žáka informuje o prospěchu a chování žáka třídní učitel a učitelé jednotlivých předmětů.

6.12. Informace jsou rodičům předávány převážně při osobním jednání na třídních schůzkách nebo při pohovorech, na které jsou rodiče písemně zváni. Rodičům, kteří se nemohli dostavit na školou určený termín, poskytnou vyučující možnost individuální konzultace.

6.13. V případě mimořádného zhoršení prospěchu žáka informuje rodiče vyučující předmětu bezprostředně a prokazatelným způsobem.

6.14. Pokud je klasifikace žáka stanovena na základě písemných nebo grafických prací, vyučující tyto práce uschovávají po dobu, během které se klasifikace žáka určuje nebo ve které se k ní mohou zákonní zástupci žáka odvolat - tzn. celý školní rok včetně hlavních prázdnin, v případě žáků s odloženou klasifikací nebo opravnými zkouškami až do 30. 9. dalšího školního roku. Opravené písemné práce musí být předloženy všem žákům a na požádání ve škole také rodičům[1].

6.15. Při určování klasifikačního stupně posuzuje učitel výsledky práce objektivně, nesmí podléhat žádnému vlivu subjektivnímu ani vnějšímu.

6.16. Vyučující dodržují zásady pedagogického taktu, zejména:

- neklasifikují žáky ihned po jejich návratu do školy po nepřítomnosti delší než jeden týden,
- účelem zkoušení není nacházet mezery ve vědomostech žáka, ale hodnotit to, co umí, rozsah požadovaných znalostí vymezuje ŠVP,
- učitel klasifikuje jen probrané učivo, zadávání nové látky celé třídě formou samostudia a následná klasifikace takové látky bez předchozího výkladu učitele nejsou přípustné,
- před prověřováním znalostí musí mít žáci dostatek času k naučení a procvičení učiva.

6.17. Třídní učitelé případně výchovný poradce jsou povinni seznamovat ostatní vyučující s doporučením psychologických vyšetření, které mají vztah ke způsobu hodnocení a klasifikace žáka a způsobu získávání podkladů. Údaje o nových vyšetřeních jsou součástí zpráv učitelů nebo výchovného poradce na pedagogické radě a jsou důvěrné.

6.18 . Klasifikace u žáků s individuálním vzdělávacím plánem (IVP), úpravou vzdělávacího plánu (ÚVP) a u žáků s individuálním zkoušením (IZ, sportovní gymnázium) probíhá v souladu s navržením harmonogramem vzdělávání stanoveným po dohodě s vyučujícími jednotlivých předmětů

7. Zásady pro hodnocení chování ve škole

7. 1. Klasifikaci chování žáků navrhuje třídní učitel po projednání s učiteli, kteří ve třídě vyučují, a s ostatními učiteli a rozhoduje o ní ředitel po projednání v pedagogické radě.

7.2. Kritériem pro klasifikaci chování je dodržování pravidel slušného chování a dodržování školního řádu školy během klasifikačního období.

7.3. Škola hodnotí a klasifikuje žáky za jejich chování ve škole a při akcích organizovaných školou.

7.4. Kritéria pro jednotlivé stupně klasifikace chování jsou následující:

Stupeň 1 (velmi dobré):

Žák uvědoměle dodržuje pravidla chování a ustanovení školního řádu školy. Méně závažných přestupků se dopouští ojediněle, je však přístupný výchovnému působení a snaží se své chyby napravit.

Stupeň 2 (uspokojivé):

Chování žáka je v rozporu s pravidly chování a s ustanoveními školního řádu školy. Dopustí se závažného přestupku proti pravidlům slušného chování nebo vnitřnímu řádu školy; nebo se opakovaně dopustí méně závažných přestupků. Dosavadní kázeňská opatření nebyla účinná, žák se dopouští dalších přestupků, narušuje výchovně vzdělávací činnost školy. Ohrožuje bezpečnost a zdraví svoje nebo jiných osob.

Stupeň 3 (neuspokojivé):

Chování žáka ve škole je v příkrém rozporu s pravidly slušného chování. Dopustí se takových závažných přestupků proti školnímu řádu nebo provinění, že je jimi vážně ohrožena výchova nebo bezpečnost a zdraví jiných osob. Záměrně narušuje hrubým způsobem výchovně vzdělávací činnost školy. Dosavadní kázeňská opatření a udělení sníženého stupně z chování nebyla účinná, žák se opakovaně dopouští dalších přestupků

8. Maturitní zkouška

8.1. Organizace, průběh a klasifikace profilové maturitní zkoušky probíhá dle platné legislativy (Vyhláška č. 177/2009 Sb., o bližších podmínkách ukončování vzdělávání ve středních školách maturitní zkouškou, ve znění vyhlášky č. 90/2010 Sb., vyhlášky č. 274/2010 Sb., vyhlášky č. 54/2011 Sb. a vyhlášky č. 273/2011 Sb. (znění účinné od 30. září 2011 s vyznačením změn podle vyhlášky č. 273/2011 Sb. a následných změn).

8.2. Výsledná známka profilové maturitní zkoušky odpovídá kritériím uvedených v 3.3., klasifikace státní maturitní zkoušky je dána MŠMT (Sdělení MŠMT čj.: MSMT-10054/2012-23)

Individuální zkoušení (IZ), sportovní gymnázium

1. Žádost o jeho přiznání podávají do 15. září na školním formuláři zákonní zástupci žáka, který dosahuje vysoké sportovní výkonnosti, ale nebyl dosud zařazen do reprezentačního výběru České republiky, popř. žáka, který by mohl požádat o IVP, ale postačuje mu nižší forma studijní úpravy.
 2. Žádost musí obsahovat: vyjádření mateřského klubu žáka, trenéra školy, vyjádření třídního učitele žáka, vyjádření obou ZŘ
 3. Žádost bude posouzena ve vedení školy do 22. září a následně bude výsledek sdělen:
 - zákonnému zástupci žáka
 - žáku
 - třídnímu učiteli
 - vyučujícím, trenérovi
 - sportovnímu klubu
1. Do 30. září si žák, kterému bylo přiznáno IZ, domluví s jednotlivými vyučujícími počet a formu zkoušení v jednotlivých čtvrtletích 1. pololetí, zaznamenaná je do přehledu termínů zkoušení a nechá si je vyučujícím parafovat. Znamky si žák zaznamená do svého studijního průkazu. U zkoušení ve 2. pololetí tak učiní do 31. ledna.
 2. Přiznání IZ nemá vliv na úpravy přítomnosti žáka ve vyučování, pokud toto není uvedeno v písemném sdělení. Žák je povinen absolvovat předem hlášené písemné testy a kontrolní práce.

3. Žák předloží každý první týden v měsíci svému TU ke kontrole svůj přehled zkoušení a studijní průkaz.
4. V případě změny sportovního programu, zranění, onemocnění je povinen žák okamžitě

sdělit vyučujícímu změnu a domluvit si nový termín zkoušení, zásadně však v daném

čtvrtletí, protože u IZ není prodloužen termín klasifikace v jednotlivých pololetích.

1. V případě, že je žák dlouhodobě zraněn, či z jiných důvodů vyřazen dlouhodobě ze sportovní přípravy, je tuto skutečnost povinen sdělit ZŘ/SP a platnost IZ bude na toto období upravena, popř. i pozastavena.
2. V případě vzniklých problémů informují vyučující nejprve TU, který záležitost řeší se žákem a trenérem. V případě opakování problémů do řešení vstupují oba ZŘ.
3. V případě, že - nedošlo ke zlepšení, či alespoň udržení dosavadního prospěchu

- došlo ke zhoršení sportovní výkonnosti

- chování žáka je v rozporu se školním řádem

může být možnost IZ žáku ukončena. Hodnocení bude vedení školy provádět na konci každého

pololetí.

1. V případě, že vznikne nárok po termínu uvedeném v bodě č. 1, bude projednán za stejných podmínek po obdržení žádosti.
2. Na přiznání IZ není právní nárok, jedná se o formu, která může škola pomoci lépe skloubit nároky studia se sportovní přípravou.

Příloha: Úprava vzdělávacího plánu (ÚVP) [2]

pro školní rok/.....

Jméno a příjmení žáka/žákyně:

Bydliště:

Datum narození:

Třída:

Žádám o úpravu vzdělávacího plánu z těchto důvodů:

Zdůvodnění:

(důvod žádosti o úpravu vzdělávacího plánu – vyplňuje zákonný zástupce)

Předměty, ve kterých má dojít k úpravě vzdělávacího plánu (hodiny, které jsou v rámci ÚVP, nebudou počítány do zameškaných hodin)

(název předmětu – den v týdnu – hodina v rozvrhu - vyučující)

Způsob ověřování vědomostí, hodnocení, klasifikace:

(dle klasifikačního řádu, ŠVP a školního řádu, v případě potřeby specifikuje daný vyučující)

Při předčasném opuštění řádné výuky dle rozvrhu označte způsob opuštění školy (jednu z možností):

a) samostatně (po opuštění třídy přebírá zodpovědnost za žáka zákonný zástupce)

b) se zákonnými zástupci

c) jinak: _____

Jsem si vědom/a všech právních důsledků, které toto rozhodnutí může mít a činím jej dobrovolně.

Jméno a příjmení zákonného zástupce, bydliště (hůlkovým písmem nebo na PC)

V _____ dne _____

Podpis zákonného zástupce:

Rozhodnutí o úpravě vzdělávacího plánu *(vyplňuje ředitel školy)*

Od ředitel školy povoluje v souladu s § 17 zákona č. 561/2004 Sb. (školský zákon) v platném znění, na základě žádosti zákonného zástupce výše uvedenou úpravu vzdělávacího plánu žáka.

Dojde-li k výraznému zhoršení prospěchu nebo porušení předem stanovených pravidel ve schválené úpravě vzdělávacího plánu, ředitel školy tuto úpravu žákovi zruší.

[1] Zákonní zástupci nezletilých žáků/rodiče zletilých žáků mohou po předchozí domluvě s vyučujícím nahlédnout do písemných prací svého dítěte. Pořizování opisů či kopií testů a zadání písemných prací je však možné pouze se souhlasem autora zadání testu či písemné práce.

[2] Tato úprava vzdělávacího plánu se vztahuje k § 17 školského zákona, v platném znění. Důvodem takové úpravy může být pouze: vytváření podmínek pro rozvoj nadání žáků a odlišná úprava organizace vzdělávání žákům vykonávajícím sportovní přípravu.

6.2 Autoevaluace školy

6.2.1 Oblasti autoevaluace

Projekt Cesta ke kvalitě byl zaměřený na všestrannou podporu škol v oblasti vlastního hodnocení. Partnersky ho realizoval Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků a Národní institut pro další vzdělávání. Projekt byl financován z Evropského sociálního fondu a ze státního rozpočtu České republiky. Byl ukončen k 31.8.2012. Nyní je portál evaluačních nástrojů zprovozněn na portálu www.rvp.cz.

Základní a střední školy pravidelně hodnotí svou vlastní práci. Podívat se s určitým nadhledem na své vlastní působení není ovšem nic jednoduchého. Přitom jedině dobře provedené vlastní hodnocení (autoevaluace) ukáže klady i zápory dosavadní práce školy a může se stát odrazovým můstkem k pozitivním změnám.

6.2.2 Cíle a kritéria autoevaluace

Podmínky ke vzdělání: obsah a průběh vzdělávání - mimovýukové aktivity (ankety pro rodiče),
obsah a průběh vzdělávání - plánování výuky,
obsah a průběh vzdělávání - podpůrné výukové materiály,
obsah a průběh vzdělávání - realizace výuky (interakce učitele a žáků/děti, strategie učení cizímu jazyku, rozvoj kompetencí k učení),
obsah a průběh vzdělávání - školní vzdělávací program,
podmínky ke vzdělávání bezpečnostní a hygienické,
podmínky ke vzdělávání ekonomické,

podmínky ke vzdělávání materiální,
podmínky ke vzdělávání personální,
úroveň výsledků práce školy - kvalitativní analýza,
úroveň výsledků práce školy - kvantitativní analýza,
vedení a řízení školy, kvalita personální práce a dalšího vzdělávání ped. pracovníků - organizační řízení školy,
vedení a řízení školy, kvalita personální práce a dalšího vzdělávání ped. pracovníků - partnerství školy a externí vztahy,
vedení a řízení školy, kvalita personální práce a dalšího vzdělávání ped. pracovníků - pedagogické řízení školy,
vedení a řízení školy, kvalita personální práce a dalšího vzdělávání ped. pracovníků - strategické řízení,
výsledky vzdělávání žáků/děti - hodnocení výuky (interakce učitele a žáků/děti),
výsledky vzdělávání žáků/děti - motivace (motivace žáků),
výsledky vzdělávání žáků/děti - postoje (postoje žáků ke škole),
výsledky vzdělávání žáků/děti - úspěšnost absolventů,
výsledky vzdělávání žáků/děti - znalosti a dovednosti

6.2.3 Nástroje autoevaluace

Analýza školní dokumentace, anketa pro rodiče, anketa pro učitele, anketa pro žáky/děti, hospitace vedením (ředitel, zástupce ředitele, zástupce předmětové komise apod.), vzájemné hospitace pedagogů, zjišťování a vyhodnocování výsledků vzdělávání žáků/děti, zpětná vazba absolventů, zpětná vazba externích subjektů.

6.2.4 Časové rozvržení autoevaluačních činností

Autoevaluační činnosti jsou prováděny pravidelně každé pololetí.

Časový harmonogram

- ZÁŘÍ: Zahajovací pedagogická porada – naplánování autoevaluačních činností
- LISTOPAD: Čtvrtletní pedagogická porada, rodičovské schůzky
- PROSINEC: Kontrola plnění tematických plánů, schůzky předmětových komisí, rekapitulace výsledků soutěží za uplynulé období
- LEDEN: Pololetní pedagogická porada, statistické vyhodnocení prospěchu a chování
- BŘEZEN: Schůzky předmětových komisí
- DUBEN: Písemné maturitní zkoušky, rodičovské schůzky, čtvrtletní pedagogická porada
- KVĚTEN: Statistika výsledků olympiád, SOČ
- ČERVEN: Závěrečná pedagogická porada, statistické vyhodnocení prospěchu a chování

Průběžně:

Hospitační činnost

Vzájemná hospitační činnost učitelů

Schránka důvěry

Portfolio učitele

Vzdělávací kurzy pro učitele