

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

Gymnázium - čtyřleté sportovní

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.....	7
2.6	Dlouhodobé projekty	9
2.7	Mezinárodní spolupráce	12
2.8	Formy spolupráce se zákonnými zástupci a dalšími sociálními partnery	12
2.9	Spolupráce s dalšími institucemi.....	15
3	Charakteristika ŠVP	16
3.1	Zaměření školy	16
3.2	Profil absolventa	16
3.3	Organizace přijímacího řízení.....	17
3.4	Organizace maturitní zkoušky.....	17
3.5	Výchovné a vzdělávací strategie	19
3.6	Zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.....	19
3.7	Zabezpečení výuky žáků nadaných a mimořádně nadaných	22
3.8	Začlenění průřezových témat	25
4	Učební plán	28
4.1	Celkové dotace - přehled	28
4.1.1	Poznámky k učebnímu plánu	29
5	Učební osnovy.....	30
5.1	Český jazyk a literatura	30
5.2	Anglický jazyk	46
5.3	Další cizí jazyk.....	63
5.3.1	Německý jazyk	63
5.4	Matematika.....	74
5.5	Fyzika.....	85
5.6	Chemie	95
5.7	Biologie.....	105
5.8	Geografie.....	117
5.9	Základy společenských věd	131
5.10	Dějepis.....	147

5.11	Umění a kultura	156
5.11.1	Hudební výchova.....	156
5.11.2	Výtvarná výchova.....	167
5.12	Sportovní trénink	175
5.13	Teorie sportovní přípravy.....	343
5.14	Informační a komunikační technologie.....	352
5.15	Volitelné předměty	359
5.15.1	Literární seminář	359
5.15.2	Konverzace v anglickém jazyce	363
5.15.3	Konverzace v německém jazyce.....	367
5.15.4	Společenskovědní seminář	370
5.15.5	Seminář z matematiky	376
5.15.6	Seminář z matematiky II.....	380
5.15.7	Seminář z fyziky.....	385
5.15.8	Seminář z biologie	390
5.15.9	Seminář z chemie	397
5.15.10	Seminář z dějepisu	403
5.15.11	Seminář z geografie.....	409
5.15.12	Seminář z informatiky	415
5.15.13	Seminář z estetické výchovy	419
6	Hodnocení žáků a autoevaluace školy	424
6.1	Pravidla pro hodnocení žáků.....	424
6.1.1	Způsoby hodnocení.....	424
6.1.2	Kritéria hodnocení.....	424
6.2	Autoevaluace školy	437
6.2.1	Oblasti autoevaluace	437
6.2.2	Cíle a kritéria autoevaluace.....	437
6.2.3	Nástroje autoevaluace	438
6.2.4	Časové rozvržení autoevaluačních činností	438

1 Identifikační údaje

1.1 Název ŠVP

NÁZEV ŠVP: Gymnázium - čtyřleté sportovní

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: 02.09.2019

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:

Všechny třídy jsou vybaveny audiovizuální technikou (PC stanice, dataprojektor, reproduktory). V některých třídách je navíc interaktivní tabule nebo interaktivní dataprojektor. To umožňuje vyšší interaktivitu výuky.

Škola navíc disponuje dvěma učebnami výpočetní techniky. Každá učebna je vybavena 17 studentskými a jedním učitelským počítačem. Samozřejmostí je audiovizuální technika. Kapacita učeben je až 34 míst. Učebny jsou využívány převážně v hodinách IVT, matematiky a cizích jazyků.

Každý učitel má svoji PC stanici v kabinetě pro přípravu el. učebních materiálů. Na škole máme i mobilní tabletovou učebnu, kterou mohou ve svých hodinách využívat učitelé všech předmětů.

Všechny počítače na škole jsou propojeny v lokální síti a mají přístup k vysokorychlostnímu internetu.

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 těmto povinnostem věnují navíc vedle své výchovně vzdělávací práce.

Výchovný poradce

Řeší problematiku související s příchodem žáků do prvního ročníku 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.

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, 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 gamblerství, 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.

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 se stal 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.

S portovní 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.

S portovní 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 předmětovou 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:

- Otevřená věda
- 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 německou Sigmund – Wann - Realschule Wunsiedel. 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 umisťovat 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 ústavem 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 sklonění 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

- skloněním 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
- je schopen se pohybovat v různorodém prostředí a reagovat na změny (je flexibilní)
- 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 vsouladu s § 60 odst. 3 písm. a) zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), vplatném 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 • 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. Nenahlížejí 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 , Ms2 , Fys , Bis , Sinf	ST , TSP , Aj , M , Nj , Ak , Ms , Ms2 , 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 , Ms2 , Fys , Chs , Geos	ST , TSP , Čj , M , Ls , Svs , Ms2 , 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 , Ms2 , 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

Průřezové téma/Tematický okruh	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
Spolupráce a soutěž	ST, TSP, Čj, Vv	ST, TSP, Čj, Hv, Nj	ST, TSP, M, Nj, Svs, Ms, Ms2	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
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
Geo	Geografie
Geos	Seminář z geografie
Hv	Hudební výchova
Ivt	Informační a komunikační technologie
Ls	Literární seminář
M	Matematika
Ms	Seminář z matematiky
Ms2	Seminář z matematiky II
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 matematiky II • 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 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
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"> • 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
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Český jazyk a literatura
Mezipředmětové vztahy	<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, pravopisného cvičení nebo korektury textu 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 výpovědí 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 vědy
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 ukázky 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 slohotvorných 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 slohotvorných 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	- 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
samostatně interpretuje dramatické, filmové a televizní zpracování literárních děl	- 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
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	- 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
při interpretaci literárního textu ve všech jeho kontextech uplatňuje prohloubené znalosti o struktuře literárního textu, literárních žánrech a literárněvědných termínech		
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		
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 - zobrazení 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</p> <p>získané schopnosti a dovednosti tvořivě využívá v produktivních činnostech rozvíjejících jeho individuální styl</p>	<p>- postihne základní znaky uměleckých textů</p> <p>- 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</p> <p>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</p> <p>- 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</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>- píše gramaticky správně i složité větné konstrukce</p> <p>- analyzuje různorodé syntaktické struktury a chápe zákonitosti jejich správné výstavby</p> <p>- využívá slovníků a mluvnic 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</p> <p>volí adekvátní komunikační strategie, zohledňuje partnera a publikum; rozeznává manipulativní komunikaci a dovede se jí bránit</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>- rozumí zákonitostem výstavby a členění textu</p> <p>- 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 specifičnost 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 specifičnost 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 přijímané 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 shledáno 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
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	<ul style="list-style-type: none"> představí sebe a své vlastnosti uvede, co mají lidi na sobě, jak vypadají, co dělají popíše člena rodiny a jeho vlastnosti 	Slovní zásoba: osobní vlastnosti kladné i záporné, pocity, obavy, postoje v neobvyklých situacích, hudební styly a hudební nástroje, záliby a koníčky,

Anglický jazyk	1. ročník	
<p>čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce</p> <p>formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule</p> <p>komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích</p> <p>podrobně popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související</p>	<ul style="list-style-type: none"> - popíše ústně i písemně své každodenní činnosti - povídá o svých zájmech a o svých plánech v blízké budoucnosti - stručně charakterizuje své běžné zájmové i sportovní aktivity a vyjádří svůj vztah k nim 	<p>příslovce vyjadřující míru; gramatika: přítomný čas prostý a průběhový, frekvenční příslovce, dějová a stavová slovesa, vazby sloves, slovesa s infinitivem a -ing tvarem, tvorba otázek; výslovnost: koncového “-s</p>
<p>adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů</p> <p>čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce</p> <p>formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule</p> <p>komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích</p> <p>sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dovede pojmenovat sporty, popsat je a definovat - umí okomentovat průběh zápasu či soutěže a jejich výsledek - dovede stručně popsat svůj sport - zeptá se na místo a čas konání sportovní události a na její průběh a dovede poskytnout informace o tomtéž - umí vyjádřit vztah ke svému sportu a popsat své začátky - dovede připravit krátký rozhovor se zajímavou osobností - umí se zeptat na okolnosti události a sám je umí vysvětlit - dovede shrnout získané informace - dovede vylíčit situaci a popsat jednoduchý děj - umí vyprávět krátký příběh 	<p>Slovní zásoba: sport, sportovní vybavení, slovesa spojená se sportovní tematikou, sportovní disciplíny, průběh sportovní události, neobvyklé sporty, deskriptivní přídavná jména, časové výrazy, vyjádření následnosti děje, neformální slovní zásoba, sportovní vybavení, dárky k narozeninám, hovorové výrazy, adresa, datum; gramatika: slovesa play, do, go, minulý čas prostý a průběhový, tvorba otázky a záporu; slovesa pravidelná a nepravidelná, příčestí minulé, otázka zjišťovací a doplňovací, stažené tvary, rozlišení formálního a neformálního stylu; výslovnost: koncového „-ed“, intonace otázek;</p>
<p>adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů</p> <p>čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce</p> <p>formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule</p> <p>komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dovede popsat místo, kde studuje a bydlí - zeptá se na cestu a umí poradit, jak se kam dostat - dovede zhodnotit místo z hlediska ekologického - dovede napsat inzerát na byt a popis místa - dovede napsat blog z prázdnin 	<p>Slovní zásoba: město a venkov, předložky místa a pohybu, životní prostředí města, životní náklady, byt, nábytek, nájemné, prázdninové aktivity, synonymní přídavná jména vyjadřující rozdílnou míru; gramatika: výrazy vyjadřující kvantitu, vazba there is, rozkazovací způsob, zájmena, počítatelná a nepočítatelná podstatná jména, užití členů</p>

Anglický jazyk	1. ročník	
podrobně popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související		
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	- dovede vyjádřit své záliby ohledně filmového umění a zhodnotit co a proč se mu na filmu líbilo či nelíbilo - umí vyjádřit návrh, přijmout ho nebo zdvořile odmítnout	Slovní zásoba: svět filmu, filmové žánry, přídavná jména popisující film, profese filmového průmyslu; Gramatika: přídavná jména – porovnání a stupňování, slovtvorba, spojovací výrazy k vyjádření kontrastu, užití interpunkce; Výslovnost: intonace otázek
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce		
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	- umí si koupit či objednat lístky do kina - umí napsat filmovou recenzi - umí vyjádřit, že něčemu nerozumí	
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích		
postihne zápletku i sled událostí ve filmu či hře		
volně a srozumitelně reprodukuje přečtený nebo vyslechnutý autentický text se slovní zásobou a jazykovými strukturami odpovídajícími náročnějšímu textu		
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	- umí si koupit zboží v obchodě - dovede napsat neformální email o nedávných událostech	Slovní zásoba: obchody, nakupování, online nákupy zboží, formální výrazy v korespondenci; Gramatika: předpřítomný čas – tvoření a užití, použití předložek for a since, rozdíl v použití předpřítomného a minulého času; Výslovnost: intonace vět oznamovacích a zvolání
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce	- umí vyjádřit stížnost či nespokojenost se zakoupeným zbožím	
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	- umí napsat formální dopis vyjadřující stížnost ohledně nedostatku zakoupeného zboží	
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	- osvojí si fráze, zápis adresy, data, oslovení a rozloučení ve formálním dopise	
při setkání s rodilými mluvčími zahájí, vede a zakončí dialog a zapojí se do živé diskuse na různá témata týkající se odbornějších zájmů		
sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko		
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
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	-dovede popsat nejčastěji používané elektronické či domácnostní přístroje a vysvětlit k čemu k čemu je používá
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce	-umí vyjádřit svůj názor, slib, rozhodnutí a předpověď podle vnějších skutečností
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	-je schopen vyjádřit své představy o budoucnosti
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	- vysvětlí výhody i nevýhody společenských médií a sítí - dovede vyjádřit možnost a pravděpodobnost situací - rozumí článku z časopisu na téma IT a moderní vynálezy
využívá různé druhy slovníků, informativní literaturu, encyklopedie a média	- dovede popsat jednodušší vynálezy a jejich funkci - je schopen učinit návrh, přijmout ho nebo zdvořile odmítnout - umí napsat krátký vzkaz a poskytnout jednoduché instrukce
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	- umí vysvětlit, jak se lidé zdraví a jak se nonverbálně dorozumívají, - pohovoří o svátcích, které jsou pro něj důležité,
	Učivo
	Slovní zásoba. IT, elektronické přístroje, frázová slovesa, příslovce, volnočasové aktivity, přístroje pro domácnost, Gramatika: vyjádření budoucnosti pomocí will a going to, vyjádření předpovědi, nabídky, slibu a rozhodnutí, nulová podmínková věta, modální slovesa a vyjádření možnosti, tvoření příslovcí, Výslovnost: intonace nabídky, přijetí či odmítnutí pozvání
	Slovní zásoba: lidské tělo, řeč těla, gesta, mimické výrazy, významné dny v kalendáři a v rodině, společenské události, velké rodinné svátky, Vánoce,

Anglický jazyk	2. ročník	
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	- popíše, jak jeho rodina slaví Vánoce - vyjádří svůj názor na pověry	dárky, návštěvy a etiketa, pověry, zkratky v neformální korespondenci Gramatika: modální slovesa must, mustn't, needn't, vyjádření zákazu a nutnosti, první podmínková věta
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	- dovede vyjádřit, co se stane za určitých podmínek - umí poradit a doporučit - dovede se zeptat na potřebné informace a rozumí jim	
rozlišuje v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různý styl, citové zabarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích	- napíše pozvání kamarádovi, - písemně přijme nebo zdvořile odmítne pozvání	
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	- dovede popsat katastrofickou událost ze své zkušenosti - napíše esej na environmentální téma	Slovní zásoba: globální problémy, přírodní katastrofy, slovo tvorba, nebezpečné situace a jejich následky, životní prostředí a jeho ochrana, Gramatika: druhá podmínková věta – ‚kdyby ...‘, přací věty
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	- čte s porozuměním text na environmentální téma	
odvodí význam neznámých slov na základě již osvojené slovní zásoby, kontextu, znalosti tvorby slov a internacionalismů		
reaguje spontánně a gramaticky správně v složitějších, méně běžných situacích užitím vhodných výrazů a frazeologických obrátů		
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	- porozumí krátké aktuální slyšené zprávě na dané téma - čte s porozuměním článek z časopisu na dané téma - dovede vysvětlit problém ohledně ukradené věci	Slovní zásoba: zločin a trest, Gramatika: předminulý čas, nepřímá řeč Výslovnost: intonace otázek a zdvořilých žádostí
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	- je schopen napsat neformální email	
identifikuje strukturu textu a rozlišuje hlavní a doplňující informace		
porozumí hlavním bodům a myšlenkám autentického ústního projevu složitějšího obsahu na aktuální téma, postihne jeho hlavní a doplňující informace		
sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko		

Anglický jazyk	2. ročník	
volně a srozumitelně reprodukuje přečtený nebo vyslechnutý autentický text se slovní zásobou a jazykovými strukturami odpovídajícími náročnějším textu		
vyjádří a obhájí své myšlenky, názory a stanoviska vhodnou písemnou i ústní formou		
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	- je schopen mluvit s svých čtenářských zájmech - má povědomí o WS a významu jeho díla - umí napsat neformální dopis	Slovní zásoba: publikace - beletrie a naučná literatura, kniha a její struktura, Gramatika: trpný rod ve všech časech, Psaní – neformální dopis
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule		
přednese souvislý projev na zadané téma		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
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
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	- popíše oblečení - pohovoří o módě a o tom co lidé nosí - zná materiály ze kterých se vyrábí základní oblečení	Slovní zásoba: popis oblečení, materiály, složená přídavná jména, předpony přídavných jmen, výrazy a fráze s „look“, neformální fráze v dopise; gramatika:

Anglický jazyk	3. ročník	
<p>čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce</p> <p>formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule</p> <p>komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích</p> <p>odvodí význam neznámých slov na základě již osvojené slovní zásoby, kontextu, znalosti tvorby slov a internacionalismů</p> <p>podrobně popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související</p> <p>používá bohatou všeobecnou slovní zásobu k rozvíjení argumentace, aniž by redukoval to, co chce sdělit</p> <p>s porozuměním přijímá a srozumitelně i gramaticky správně předává obsahově složitější informace</p>		<p>pořadí přídavných jmen, slovesné vazby ing/to, statická a dynamická slovesa, přítomný prostý a průběhový čas; výslovnost: koncové s a ing</p>
<p>adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů</p> <p>čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce</p> <p>formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule</p> <p>komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích</p> <p>přednese souvislý projev na zadané téma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže převyprávět pamětihodnou událost - vyjádří abstraktní pojmy a myšlenky - zvládne žánr vypravování - hovoří o minulých rutinách 	<p>Slovní zásoba: pocity, tvorba abstraktních podstatných jmen, slovíčka týkající se války, identita, fráze pro tvorbu struktury příběhu, frázová slovesa; gramatika: kontrast minulých časů, přídavná jména končící na –ed/-ing; výslovnost: výslovnost used to</p>
<p>adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů</p> <p>čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce</p> <p>formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ovládá slovní zásobu týkající se práce - pojmenuje pracovní pozice - parafrázuje 	<p>Slovní zásoba: popis pracovních aktivit práce, oddělitelná frázová slovesa, práce a gender, pracovní kvality, adresa ve formálním dopise; gramatika: vztažné věty a zájmena, defining a non-defining clauses, tázací dovětky, ; výslovnost: výslovnosti profesí</p>

Anglický jazyk	3. ročník	
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích		
podrobně popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související		
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		
využívá výkladové a odborné slovníky při zpracování písemného projevu na neznámé téma		
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže vysvětlit, co má za zdravotní problém - pojmenuje části lidského těla - dokáže poradit - pozná rozdíl mezi homonymy 	Slovní zásoba: části těla, časové výrazy, zdravá výživa, homonyma, symptomy; gramatika: minulý prostý a předpřítomý čas, předpřítomný průběhový čas, řečnické otázky; výslovnost: dávání rad
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce		
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		
přednese souvislý projev na zadané téma		
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	<ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje položky týkající se počítačů - dokáže navrhnout a přijmout návrh - vyjádří nejistotu - vyjádří se o budoucích plánech a dokončených dějích 	Slovní zásoba: počítače a IT, slovesné a jmenné kolokace navrhování a přijímání návrhů; gramatika: podmínkové věty, modály-could, may, might, will, předbudoucí čas, budoucí průběhový čas, časové věty, will, going to, might, may; výslovnost: zkratky
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce		
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		

Anglický jazyk	3. ročník	
logicky a jasně strukturuje formální i neformální písemný projev různých slohových stylů		
sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi z různého kulturního prostředí		
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
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	- jednoduchým způsobem ústně popíše kriminální čin - vypráví o minulé události - převypráví co kdo řekl	Slovní zásoba: snadno zaměnitelná slova, kriminální příběh, nedělitelná frázová slovesa; gramatika: rozdíl mezi say a tell, nepřímá řeč, nepřímé otázky, spekulování; výslovnost: spekulování o událostech
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce	- vyjádří možnost a nejistotu	
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule		

Anglický jazyk	4. ročník	
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích		
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	<ul style="list-style-type: none"> - vyjádří se o vztazích - dokáže vyjádřit nesouhlas - vyjádří přání - dokáže kontrastovat 	<p>Slovní zásoba: randění a vztahy, idiomy o lásce, podstatná jména a předložky, spory; gramatika: srovnávání, struktury s wish a if only,; výslovnost: vyjádření kontrastu</p>
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce		
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule		
identifikuje strukturu textu a rozliší hlavní a doplňující informace		
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích		
s porozuměním přijímá a srozumitelně i gramaticky správně předává obsahově složitější informace		
využívá výkladové a odborné slovníky při zpracování písemného projevu na neznámé téma		
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	<ul style="list-style-type: none"> - sdělí, jaké dopravní prostředky běžně používá při cestování - oznámí, co právě bylo uděláno - popíše život v zahraničí - vypráví o nedávných událostech a místech 	<p>Slovní zásoba: expediční aktivity, cestování, turismus, přídavná jména popisující místa; gramatika: trpný rod, neurčitá zájmena; výslovnost: přízvuk</p>
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce		
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		
přednese souvislý projev na zadané téma		
sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko		

Anglický jazyk	4. ročník	
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	- popíše a stručně charakterizuje finanční situaci a reklamu	Slovní zásoba: peníze a platby, reklama, předložky, popis fotografie, spojovací slova; gramatika: fráze „nechat si něco udělat“, třetí podmínková věta; výslovnost: napojování
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce	- vysvětlí služby, které někdo poskytuje	
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	- popíše fotografii a obrázek	
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	- vyjádří lítost nad minulostí	
podrobně popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související	- napojí text správně a srozumitelně	
přednese souvislý projev na zadané téma		
sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko		
adekvátně a gramaticky správně okomentuje a prodiskutuje odlišné názory různých faktografických i imaginativních textů	- popíše hudební představení	Slovní zásoba: hudba a hudební představení, složená slova, umění, popis knihy a příběhu; gramatika: věty s příčestím minulém, determinátory – all, each, very, every, few, little atd., so a such; psaní: vyjádření názoru
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce	- vyjádří, co se mu líbí a co nelíbí	
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	- vyjádří množství a kvantitu	
komunikuje plynule a foneticky správně na témata abstraktní i konkrétní v méně běžných i odborných situacích	- vyjádří svůj názor	
logicky a jasně strukturuje formální i neformální písemný projev různých slohových stylů		
přednese souvislý projev na zadané téma		
vyhledá a shromáždí informace z různých textů na méně běžné, konkrétní téma a pracuje se získanými informacemi		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Humanitární pomoc a mezinárodní rozvojová spolupráce		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sociální komunikace		

Anglický jazyk	4. ročník
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	
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	Němčina se vyučuje jako další cizí jazyk od prvního do čtvrtého ročníku 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 přípravou prošli v předchozím stupni vzdělání. V souladu se svou

Název předmětu	Německý jazyk
	<p>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. 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 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

Název předmětu	Německý jazyk
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 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

Název předmětu	Německý jazyk
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 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

Název předmětu	Německý jazyk
	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Používáme tradiční stupnici známek 1 až 5. 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	představení se, slovní zásoba k okruhům věci a lidé kolem nás, členy substantiv; fonetika - správná výslovnost a intonace, členy substantiv
rozumí hlavním bodům či myšlenkám autentického ústního projevu i psaného textu na běžné a známé téma		

Německý jazyk	1. ročník	
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, umí samostatně promluvit na dané téma	Vizitka, jednoduchý přihlašovací formulář, w-otázky, osobní zájmena, pravidelná slovesa, novinový článek
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	rodina a přátelé - členové rodiny, jednoduché představení a údaje k osobám
využívá různé druhy slovníků při čtení nekomplikovaných faktografických textů	- hovoří gramaticky a foneticky správně, uvede základní časové údaje	interview, inzerát předložka in, číslovky
vysvětlí gramaticky správně své názory a stanoviska písemnou i ústní formou a v krátkém a jednoduchém projevu na téma osobních zájmů nebo každodenního života		
reaguje adekvátně a gramaticky správně v běžných, každodenních situacích užitím jednoduchých, vhodných výrazů a frazeologických obrátů	- hovoří o jídle a pití a aktivitách, tvoří jednoduchá souvětí	jídlo a pití, cena, množství, nepravidelná slovesa
s jistou mírou sebedůvěry komunikuje foneticky správně s použitím osvojené slovní zásoby a gramatických prostředků	- vede krátké dialogy, hovoří o koníčcích	bydlení, popis bytu/domu a zařízení, další nepravidelná slovesa, negace
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.	substantiva bez členu, plurál substantiv, spojky souřadící
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 tematických okruhů učebnice)	jednoduchý telefonní rozhovor, slovesa s odlučitelnou předponou
shrne a ústně i písemně sdělí běžné, obsahově jednoduché informace	- ústně i písemně umí podat jednoduchou informaci a požádat o ni	můj den denní aktivity, časové údaje, předložky
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		

Německý jazyk	1. ročník	
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 • 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	volný čas, povolání a práce, aktivity ve škole, rozhovor v restauraci
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.	počasí, roční období, světové strany, reálie německy mluvících zemí, přivlastňovací zájmena,
využívá různé druhy slovníků při čtení nekomplikovaných faktografických textů	- správně používá dvojjazyčné slovníky	inzeráty – čtení a odpověď
rozliší v mluveném projevu jednotlivé mluvčí, identifikuje různé styly a citová zbarvení promluvy	- rozumí mluvenému projevu učitele a standardním zvukovým nahrávkám k učebnici	zprávy o počasí, v cizím městě, na hotelové recepci, zájmeno als
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 - dokáže po přípravě vést s učitelem nebo spolužákem rozhovor o skutečnostech blízkých jeho zájmům	rozhovor při nakupování, svátky, zdraví, životní styl, části těla
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, názvy zaměstnání

Německý jazyk	2. ročník	
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 tematických okruhů a gramatiky)	pravopis – interpunkce, doch v odpovědi, modální slovesa
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	- dokáže pracovat s obrazovým podnětem, s grafem	samostatný ústní projev – popis, srovnání, vyprávění, krátké oznámení
využívá překladové slovníky při zpracování písemného projevu na méně běžné téma	- při písemném projevu pracuje s pomocí dvojjazyčného slovníku	zprávy v lokálních novinách, neobvyklá povolání, zeměpisné názvy, jednoduchý mail/dopis
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	ve městě – otázky na cestu, oblečení, cestování

Německý jazyk	3. ročník		
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	svátky, vzhled, nemoci, místní údaje	
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	jízdni řád, dopravní prostředky, na nádraží	
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	v obchodě, rozhovor prodavač – zákazník	
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	zdvořilá otázka a odpověď, časové předložky, předložky ve spojení s pádem, tázací a vztažná zájmena, osobní zájmena, řadové číslovky	
s jistou mírou sebedůvěry komunikuje foneticky správně s použitím osvojené slovní zásoby a gramatických prostředků			životopis, zájmenná příslovce
srozumitelně reprodukuje přečtený nebo vyslechnutý, méně náročný autentický text se slovní zásobou na běžná témata	- dokáže (po přípravě) vést s učitelem nebo spolužákem rozhovor na zadané probírané téma	německy mluvící země - politika, kultura	
logicky a jasně strukturuje středně dlouhý písemný projev, formální i neformální text na běžné či známé téma	- 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 úrovně obtížnosti	vlastní jména v genitivu, perfektum pravidelných a nepravidelných sloves	
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	informační text, domluvit si termín schůzky, záliby a hodnocení – zdůvodnění, zážitky z cest, minulý čas sloves s odlučitelnou i neodlučitelnou předponou	
sestaví ústně i písemně souvislý text na jednoduché téma jako lineární sled myšlenek			
shrne a ústně i písemně sdělí běžné, obsahově jednoduché informace			
využívá překladové slovníky při zpracování písemného projevu na méně běžné téma	- používá dvojjazyčné, případně výkladové slovníky pro výuku němčiny jako cizího jazyka	písemná sdělení, blahopřání, rodokmen	

Německý jazyk	3. ročník	
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		
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, texty písní, novinové články, nabídky kurzů dalšího vzdělávání
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, rozhovory se známými i neznámými lidmi, pozvání
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	spojky podřadící, neurčitá zájmena, konjunktiv II, zvrtná zájmena, sloveso s předložkou, rozšíření min. času – perfektum, préteritum
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	stravovací zvyky, sport, vzdělání a kariéra, svátky a dárky, činnosti v domácnosti

Německý jazyk	4. ročník	
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
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, rozhovor ve škole a na pracovišti, životopis, vyjádření pocitu a zájmu, prosba a doporučení, sváteční zvyky,
jednoduše a souvisle popíše své okolí, své zájmy a činnosti s nimi související		
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; kultura, školství
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	příběh, stručný popis; formální i neformální rozhovor, inf. s zu; korespondence, supletivnost, řízenost, shoda
sestaví ústně i písemně souvislý text na jednoduché téma jako lineární sled myšlenek		

Německý jazyk	4. ročník	
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		
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	Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Matematika vychází z oboru Matematika a její aplikace z Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia. 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.

Název předmětu	Matematika
	<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, logická olympiáda, Pythagoriáda, Klokan). V rámci individuálních konzultací jim poskytujeme odbornou pomoc při vyhledávání doplňujících informací, a tím zvyšujeme jejich zájem o daný obor.</p> <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, vytrvalosti a přesnosti • vytvářet schopnost žáků vyslovovat vlastní hypotézy na základě zkušenosti, ověřovat a vyvracet je

Název předmětu	Matematika
	<ul style="list-style-type: none"> • 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
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
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Seminář z matematiky • Seminář z matematiky II
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) umožníme rozvíjet podnikatelské myšlení žáků

Název předmětu	Matematika
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 <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.</p> <p>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)
rozliši definici a větu, rozliši předpoklad a závěr věty	- užívá správně logické spojky a kvantifikátory	
rozliši správný a nesprávný úsudek	- rozliši definici a větu, rozliši předpoklad a závěr věty	
užívá správně logické spojky a kvantifikátory	- rozliši správný a nesprávný úsudek	
odhaduje výsledky numerických výpočtů a efektivně je provádí, účelně využívá kalkulátor	- užívá vlastnosti dělitelnosti přirozených čísel	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	- operuje s intervaly, aplikuje geometrický význam absolutní hodnoty	
provádí operace s mocninami a odmocninami, upravuje číselné výrazy	- provádí operace s mocninami a odmocninami, upravuje číselné výrazy	
užívá vlastnosti dělitelnosti přirozených čísel	- odhaduje výsledky numerických výpočtů a efektivně je provádí, účelně využívá kalkulátor	
vytváří hypotézy, zdůvodňuje jejich pravdivost a nepravdivost, vyvrací nesprávná tvrzení	- 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	
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	
modeluje závislosti reálných dějů pomocí známých funkcí	- načrtne grafy požadovaných funkcí (zadaných jednoduchým funkčním předpisem) a určí jejich vlastnosti	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	- modeluje závislosti reálných dějů pomocí známých funkcí	

Matematika	1. ročník	
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		
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 - analyzuje a řeší problémy, v nichž aplikuje řešení lineárních a kvadratických rovnic a jejich soustav - geometricky interpretuje číselné, algebraické a funkční vztahy, graficky znázorňuje řešení rovnic, nerovnic a jejich soustav	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		
řeší lineární a kvadratické rovnice a nerovnice, řeší soustavy rovnic, v jednodušších případech diskutuje řešitelnost nebo počet řešení		
řeší planimetrické a stereometrické problémy motivované praxí	- určuje vzájemnou polohu lineárních útvarů, vzdálenosti a odchylky - využívá náčrt při řešení rovinného nebo prostorového problému - řeší planimetrické problémy motivované praxí	Prohloubení základních poznatků z planimetrie: přímka, úhel, dvojice úhlů, dvě přímky, trojúhelník, vztahy v trojúhelníku, shodnost a podobnost trojúhelníků, kružnice, kruh, středový a obvodový úhel, vzájemná poloha kružnic a přímek.
určuje vzájemnou polohu lineárních útvarů, vzdálenosti a odchylky		
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		
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		

Matematika	1. ročník	
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 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
řeší planimetrické a stereometrické problémy motivované praxí	- v úlohách početní geometrie aplikuje funkční vztahy, trigonometrii a úpravy výrazů, pracuje s proměnnými a iracionálními čísly	Pythagorova a Eukleidovy věty, trigonometrie pravoúhlého trojúhelníku, čtyřúhelníky a mnohoúhelníky, obsahy a obvody rovinných obrazců.
určuje vzájemnou polohu lineárních útvarů, vzdálenosti a odchylky		
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 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 - využívá náčrt při řešení rovinného problému - řeší planimetrické problémy motivované praxí - řeší polohové a nepolohové konstrukční úlohy pomocí shodných zobrazení - řeší polohové a nepolohové konstrukční úlohy pomocí stejnolehlosti	konstrukční úlohy; Zobrazení v rovině: shodnost: osová souměrnost, středová souměrnost, posunutí, otočení, stejnolehlost
řeší planimetrické a stereometrické problémy motivované praxí		
řeší polohové a nepolohové konstrukční úlohy užitím všech bodů dané vlastnosti, pomocí shodných zobrazení a pomocí konstrukce na základě výpočtu		
využívá náčrt při řešení rovinného nebo prostorového problému		
aplikuje algoritmičtý přístup k řešení problémů		

Matematika	2. ročník	
aplikuje vztahy mezi hodnotami exponenciálních, logaritmických a goniometrických funkcí a vztahy mezi těmito funkcemi	- 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, mocinná funkce, mocnina s racionálním exponentem, 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	- formuluje a zdůvodňuje vlastnosti studovaných funkcí - 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 - používá geometrické pojmy, zdůvodňuje a využívá vlastnosti geometrických útvarů v rovině a v prostoru, na základě vlastností třídí útvary	Stereometrie: základní pojmy, zobrazení ve volném rovnoběžném promítání, krychle, hranol, jehlan.
využívá náčrt při řešení rovinného nebo prostorového problému	- 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 	

Matematika	3. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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: vzájemná poloha přímk a rovin, řezy těles, kolmost přímk a rovin, vzdálenost bodů, přímk a rovin, odchylka přímk a rovin, mnohostěny, rotační tělesa, objemy a povrchy mnohostěnu 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 útvarcích 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 přímk, kolmost přímk, vzdálenost bodu od přímky; Analytická geometrie kružnice: kružnice a kruh, vzájemná poloha kružnice a přímky, tečna kružnice
užívá různé způsoby analytického vyjádření přímky v rovině (geometrický význam koeficientů)	- řeší analyticky polohové a metrické úlohy o lineárních útvarcích v rovině	
řeší analyticky úlohy na vzájemnou polohu přímky a kuželosečky	- využívá charakteristické vlastnosti kuželoseček k určení analytického vyjádření, z analytického vyjádření (z osové nebo vrcholové rovnice) určí základní údaje o kuželosečce	Další kvadratické útvary: parabola, elipsa, hyperbola, tečna středové kuželosečky
využívá charakteristické vlastnosti kuželoseček k určení analytického vyjádření	- řeší analyticky úlohy na vzájemnou polohu přímky a kuželosečky	
z analytického vyjádření (z osové nebo vrcholové rovnice) určí základní údaje o kuželosečce		
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: faktoriál, kombinační číslo, binomický rozvoj.
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	

Matematika	3. ročník	
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
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 - řeší reálné problémy s kombinatorickým podtextem (charakterizuje možné případy, vytváří model pomocí kombinatorických skupin a určuje jejich počet) - upravuje výrazy s faktoriály a kombinačními čísly	Kombinatorika: kombinatorická pravidla, variace bez opakování, variace s opakováním, permutace, kombinace, další kombinatorické úlohy.
vytváří hypotézy, zdůvodňuje jejich pravdivost a nepravdivost, vyvrací nesprávná tvrzení		
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	- 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, finanční matematika, limita posloupnosti, věty o limitách; Důkaz matematickou indukcí
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,	

Matematika	4. ročník	
řeší aplikační úlohy s využitím poznatků o funkcích a posloupnostech	aplikuje exponenciální funkci a geometrickou posloupnost ve finanční matematice	
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		
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 přítom 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 hojné 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 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> <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. K žákům se specifickými poruchami učení přistupujeme dle druhu diagnostikované poruchy. Používáme individuální přístup při řešení úloh, hodnocení, konzultace mimo běžné výukové hodiny.</p>

Název předmětu	Fyzika
	<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 • 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>

Název předmětu	Fyzika
	<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
Způsob hodnocení žáků	<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. Součástí hodnocení je písemné zkoušení, ústní zkoušení a hodnocení aktivity žáků během výuky. Dále hodnotíme obhajobu referátů a výstupy z laboratorních cvičení. 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

Název předmětu	Fyzika
	<ul style="list-style-type: none"> 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;
rozliší 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, frekvence, dráha a trajektorie - na základě relativnosti klidu a pohybu volí vhodnou vztažnou soustavu pro řešení úloh	Mechanika hmotného bodu, těleso a hmotný bod; Vztažná soustava, poloha a změna polohy tělesa, jeho rychlost a zrychlení; Rovnoměrný přímočarý pohyb. Rovnoměrně zrychlený 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	Mechanika tuhého tělesa; Tuhé těleso. Pohyb tuhého tělesa; Moment síly; Skládání a rozkládání sil, dvojice sil; Těžiště tuhého tělesa; Rovnovážná poloha tuhého tělesa.

Fyzika	1. ročník	
	znalostí stability tělesa popíše chování těles podle polohy jejich těžiště	
využívá (Newtonovy) pohybové zákony k předvídání pohybu těles	<ul style="list-style-type: none"> - aplikuje 1. N. P. Z. na situace ve svém okolí - využívá souvislostí 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 vztažná soustava.
využívá zákony zachování některých důležitých fyzikálních veličin při řešení problémů a úloh	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 homogenním a centrálním gravitačním poli Země; Pohyby těles v gravitačním poli Slunce.
využívá (Newtonovy) pohybové zákony k předvídání pohybu těles	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí důvody různé velikosti gravitačního zrychlení na povrchu Země 	
využívá (Newtonovy) pohybové zákony k předvídání pohybu těles	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - s využitím kinetické teorie látek objasní souvislost mezi vlastnostmi látek různých skupenství a jejich vnitřní strukturou - na základě znalostí modelů struktur odhadne 	Základy kinetické teorie látek. Modely struktur látek. Charakter pohybu a vzájemných interakcí částic v látkách různých skupenství. Stavové veličiny.

Fyzika	1. ročník	
	vzájemné hodnoty vnitřní kinetické a potenciální energie, vysvětlí makroskopické vlastnosti pevného, kapalného a plynného skupenství - k popisu stavu tělesa používá 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
aplikuje s porozuměním termodynamické zákony při řešení konkrétních fyzikálních úloh	- 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)	Vnitřní energie, práce a teplo. Změna vnitřní energie konáním práce a tepelnou výměnou. Teplo. Měrná tepelná kapacita. Kalorimetrická rovnice. První termodynamický zákon. Různé způsoby přenosu vnitřní energie v rozličných systémech. Druhý termodynamický zákon.
využívá stavovou rovnici ideálního plynu stálé hmotnosti při předvídání stavových změn plynu	- objasní pojem ideální plyn, popíše rozdělení molekul podle rychlosti	Struktura a vlastnosti plynů. Ideální plyn. Stavová rovnice ideálního plynu.

Fyzika	2. ročník	
	- využívá stavovou rovnici ideálního plynu stálé hmotnosti při předvídání stavových změn plynů	Izotermický děj s ideálním plynem. Izochorický, izobarický a adiabatický děj. Kruhový děj s ideálním plynem.
analyzuje vznik a průběh procesu pružné deformace pevných těles	- 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	Struktura a vlastnosti pevných látek. Deformace tělesa. Normálové napětí. Hookův zákon.
porovná zákonitosti teplotní roztažnosti pevných těles a kapalin a využívá je k řešení praktických problémů	- 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	Teplotní objemová roztažnost, součinitel teplotní roztažnosti pevných látek a kapalin.
objasní souvislost mezi vlastnostmi látek různých skupenství a jejich vnitřní strukturou	- s využitím znalostí stavby kapalin vysvětlí chování povrchové vrstvy a kapilaritu - využívá znalosti o skupenských přeměnách k popisu přírodních jevů	Struktura a vlastnosti kapalin. Povrchová vrstva kapaliny. Povrchové napětí. Kapilární jevy. Změny skupenství látek. Tání a tuhnutí. Skupenská a měrná skupenská tepla. Anomálie vody. Sublimace a desublimace. Vypařování a kapalnění. Fázový diagram.
porovná účinky elektrického pole na vodič a izolant	- vysvětlí princip nabíjení těles, zákon zachování el. náboje - z Coulombova zákona určí velikost sil působících mezi bodovými náboji, intenzitu el. pole kolem náboje - využije znalosti o polarizaci dielektrika a indukci el. náboje ve vodiči - 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	- 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.

Fyzika	2. ročník	
aplikuje poznatky o mechanismech vedení elektrického proudu v kovech, polovodičích, kapalinách a plynech při analýze chování těles z těchto látek v elektrických obvodech	- 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	- 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)		
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 	

Fyzika	3. ročník	
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 kmitý. 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 člověka, navrhne zásady bezpečnosti práce s el. proudem. 	<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>
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. 	<p>Šíření a rychlost světla v různých prost. Zákony odrazu a lomu světla, index lomu, úplný odraz. Optické spektrum.</p> <p>Optické zobrazování. Zobrazení odrazem na rovinném a kulovém zrcadle. Zobrazení lomem na tenkých čočkách. Zorný úhel. Oko jako optický systém. Lupa</p>
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 	<p>Elektromagnetická vlna Vlastnosti elektromag. vlnění. Světlo jako elmag. vlnění. Interference, ohyb a polarizace světla. Spektrum elektromagnetického záření</p>

Fyzika	3. ročník	
využívá poznatky o kvantování energie záření a mikročástic k řešení fyzikálních problémů	- posoudí, kdy lze světlo popsat jako vlnění a kdy jako proud částic - 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	- 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	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	- 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		
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 ze základní školy. Žáci odvozují zákonitosti chemických dějů, vyvozují a ověřují hypotézy, zkoumají přírodu jako systém. 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. Do výuky je integrováno učivo geologie oblasti Člověk a anorganická příroda.</p> <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 1. ročníku lze učivo o vodě doplnit exkurzí čistírky odpadních vod v Českých Budějovicích. V 2. ročníku 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 ve třetím ročníku v pivovaru Budvar. 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 1. a 2. ročníku, 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:</p>

Název předmětu	Chemie
	<p>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 spoluprací 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
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<p>Metody a formy:</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. Doplňkově 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

Název předmětu	Chemie
	<ul style="list-style-type: none"> • Geologie
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Biologie • Fyzika • Geografie • Seminář z chemie • Seminář z geografie • Seminář z matematiky
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 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> <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 <p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vybíráme vhodné strategie učení, zařazujeme samostatné vyhledávání informací <p>Kompetence komunikativní :</p> <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 <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
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
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 - provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- 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	- 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	Chemická vazba - druhy vazeb - vlastnosti látek v závislosti na typu vazby

Chemie	1. ročník	
	chemických procesech na základě poznatků o periodické soustavě prvků	
provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	- 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 - provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	Anorganické názvosloví - výpočty ze vzorců
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů		Dělení chemických látek - homogenní, heterogenní směsi - roztoky, výpočty složení, směšování
		Termochemie - termochemické zákony - výpočty reakčního tepla
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	- využívá osvojené principy kinetiky chemických reakcí - vysvětlí průběh chemické reakce - odvodí vztah pro kinetickou rovnici a reakční rychlost - popíše vlivy na rychlost chemické reakce	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 - vysvětlí a pozná kyseliny a zásady, předvídá jejich reakce - vysvětlí stupnici pH, odvodí kyselost a zásaditost látek, hydrolyzu solí, vypočítá pH silných kyselin a zásad	Chemická rovnováha - acidobazické rovnováhy - Arrheniova a Bronstedtova teorie - pH, acidobazické indikátory - hydrolyza solí
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů		
předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin	- 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	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		

Chemie	1. ročník	
využívá vybrané metody identifikace minerálů	- předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin - využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v anorganické chemii - 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 • 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	- 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
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 odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	Tvary molekul - teorie VSEPR, hybridizace

Chemie	2. ročník	
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	- využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	Elektrochemie - redoxní potenciál - elektrolýza - galvanické články
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	
posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	- využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích	Výroba kovů
posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí	- charakterizuje významné zástupce prvků a jejich sloučeniny, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv 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	- posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí - posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	
charakterizuje významné zástupce prvků a jejich sloučeniny, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	- uplatňuje znalosti o d-prvcích	d-prvky
předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin	- 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	
využívá názvosloví anorganické chemie při popisu sloučenin	- předvídá průběh typických reakcí anorganických sloučenin - 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 vybrané metody identifikace minerálů	
využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v anorganické chemii		
posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	- využívá vybrané metody identifikace minerálů	Minerály, horniny p-, d-, f-prvků, vlastnosti, význam
posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí	- posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí	

Chemie	2. ročník	
využívá vybrané metody identifikace minerálů	- posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	
charakterizuje významné zástupce prvků a jejich sloučeniny, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	- charakterizuje významné zástupce prvků a jejich sloučeniny, zhodnotí jejich surovinové zdroje, využití v praxi a vliv na životní prostředí	f-prvky
zhodnotí vlastnosti atomu uhlíku významné pro strukturu organických sloučenin	- zhodnotí vlastnosti atomu uhlíku významné pro strukturu organických sloučenin - využívá znalosti základů kvalitativní a kvantitativní analýzy k pochopení jejich praktického významu v organické chemii	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
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	Surovinové zdroje uhlovodíků
posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí	- posuzuje geologickou činnost člověka z hlediska možných dopadů na životní prostředí	

Chemie	2. ročník	
	- posoudí význam i ekologickou únosnost těžby a zpracovatelských technologií v daném regionu	

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
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

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	- 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
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	Chemie přírodních látek
objasní strukturu a funkci sloučenin nezbytných pro důležité chemické procesy probíhající v organismech	- charakterizuje základní metabolické procesy a jejich význam	- 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
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	<p>Předmět biologie je vyučován v prvním ročníku gymnázia 2,5 hodiny týdně, druhý rok 3 hodiny týdně a třetí rok 2,5 hodiny týdně.</p> <p>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.</p> <p>Vyučuje se celá třída v odborné učebně biologie nebo v kmenových učebnách.</p> <p>Při praktických cvičeních je třída dělena na poloviny a výuka je vedena v laboratoři biologie.</p> <p>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.</p>

Název předmětu	Biologie
	<p>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 • 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.</p>

Název předmětu	Biologie
	<p>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 v prvním nebo druhém ročníku. Učivo etologie je realizováno projektovým dnem Ekologie a etologie vodního ptactva u Českovrbenkých rybníků. Ekologii je věnován také projektový den zaměřený na vodní bezobratlé a organismy lesa popřípadě lomu, zároveň jde o propojení teoretické výuky a pozorování determinálních 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> <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 determinálních 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

Název předmětu	Biologie
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 • 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

Název předmětu	Biologie
	<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	<p>Žáci jsou hodnoceni stupněm 1 až 5, bez slovního hodnocení. 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). 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 	

Biologie	1. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> 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
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 diferenciací a specializace buněk pro mnohobuněčné organismy	- vysvětlí význam diferenciací a specializace 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, kapradorosty, semenné rostliny

Biologie	1. ročník	
porovná společné a rozdílné vlastnosti stélkatých a cévnatých rostlin	- porovná společné a rozdílné vlastnosti stélkatých a cévnatých rostlin	System 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
posoudí ekologický, zdravotnický a hospodářský význam hub a lišejníků	- posoudí ekologický, zdravotnický a hospodářský význam hub a lišejníků	Přehled významných zástupců
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, mechorosty, 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 	

Biologie	2. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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
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

Biologie	2. ročník	
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
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

Biologie	3. ročník	
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
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 	<p>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</p>

Biologie	3. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>charakterizuje individuální vývoj člověka a posoudí faktory ovlivňující jej v pozitivním a negativním směru</p> <p>využívá znalosti o orgánových soustavách pro pochopení vztahů mezi procesy probíhajícími v lidském těle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje individuální vývoj člověka a posoudí faktory ovlivňující jej v pozitivním i negativním směru - 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 	<p>Ontogenetický vývoj člověka, rozmnožovací soustava, ontogeneze člověka, reprodukce člověka, orgánové soustavy člověka - nemoci, prevence, choroby a jejich prevence v rámci jednotlivých soustav, základy první pomoci</p>
<p>projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu 	<p>Civilizační choroby v rámci orgánových soustav, poruchy příjmu potravy,</p>
<p>zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování 	<p>Choroby přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy, psychotropní a návykové látky a jejich vliv</p>

Biologie	3. ročník	
		na nervovou soustavu a lidské tělo - v rámci orgánových soustav
uveďte důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činnostmi pod jejich vlivem, sexuálně motivovanou kriminalitou, skrytými formami individuálního násilí a vyvozuje z nich osobní odpovědnost	- uveďte důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činnostmi pod jejich vlivem, sexuálně motivovanou kriminalitou, skrytými formami individuálního násilí a vyvozuje z nich osobní odpovědnost	Choroby přenosné pohlavním stykem, 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; 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		

Biologie	3. ročník
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

Název předmětu	Geografie
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 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
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<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)

Název předmětu	Geografie
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 obhajování svých výroků, k odpovědím na otevřené otázky, k práci s chybou
	<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>

Název předmětu	Geografie
	<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 	

Geografie	1. ročník	
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 pohybů 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 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
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	
rozliší složky a prvky fyzickogeografické sféry a rozpozná vztahy mezi nimi	- rozliší složky a prvky fyzickogeografické sféry a rozpozná vztahy mezi nimi, objasní mechanismy v ní	Fyzickogeografická sféra – vzájemné vazby a souvislosti složek fyzickogeografické sféry, základní

Geografie	1. ročník	
	probíhající a zákonitosti v rozmístění uvedených složek a prvků	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
analyzuje energetickou bilanci Země a příčiny vnitřních a vnějších geologických procesů	- porovná složení a strukturu jednotlivých zemských sfér a objasní jejich vzájemné vztahy	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; zeměřesení a vulkanismus
analyzuje různé druhy poruch v litosféře	- analyzuje jednotlivé části pevného zemského tělesa z chemického a fyzikálního hlediska	
objasní mechanismy globální cirkulace atmosféry a její důsledky pro vytváření klimatických pásů	- analyzuje energetickou bilanci Země a příčiny vnitřních a vnějších geologických procesu	
porovná na příkladech mechanismy působení endogenních (včetně deskové tektoniky) a exogenních procesů a jejich vliv na utváření zemského povrchu a na život lidí	- porovná na příkladech mechanismy působení endogenních a exogenních procesu včetně deskové tektoniky a jejich vliv na utváření zemského povrchu a na život lidí	
porovná složení a strukturu jednotlivých zemských sfér a objasní jejich vzájemné vztahy	- analyzuje různé druhy poruch v litosféře	
objasní mechanismy globální cirkulace atmosféry a její důsledky pro vytváření klimatických pásů	- objasní mechanismy globální cirkulace atmosféry a její důsledky pro vytváření klimatických pásů	Atmosféra – jako složka zemského klimatického systému (složení, význam); všeobecný oběh atmosféry; pojmy – podnebí, počasí; podnebné pásy Země
objasní velký a malý oběh vody a rozliší jednotlivé složky hydrosféry a jejich funkci v krajině	- žák pracuje se synoptickou mapou	
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	Hydrosféra – vysvětlení pojmu, význam, rozložení vody na zemi;

Geografie	1. ročník	
objasní velký a malý oběh vody a rozliší jednotlivé složky hydrosféry a jejich funkci v krajině	složky hydrosféry a jejich funkci v krajině - objasní základní charakteristiku vody v oceánech a na pevninách	Oběh vody na Zemi, voda na pevnině a v oceánech a mořích;
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	pohyby mořské vody; kryosféra - povrchové vody – jejich rozložení na Zemi; 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 - zhodnotí některá rizika působení přírodních a společenských faktorů na životní prostředí v lokální, regionální a globální úrovni	
vyhodnotí bezpečnost ukládání odpadů a efektivitu využívání druhotných surovin v daném regionu	- zhodnotí na příkladech různé krajiny jako systém pevninské části krajinné sféry se specifickými znaky, určitými složkami, strukturou, okolím a funkcemi	
využívá geologickou mapu ČR k objasnění geologického vývoje regionů		
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		

Geografie	1. 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 - 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
<p>analyzuje hlavní rasová, etnická, jazyková, náboženská, kulturní a politická specifika s ohledem na způsob života a životní úroveň v kulturních regionech světa</p> <p>analyzuje na konkrétních příkladech přírodní a kulturní (společenské) krajinné složky a prvky krajiny</p> <p>identifikuje obecné základní geografické znaky a funkce sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení</p> <p>zhodnotí na příkladech dynamiku vývoje obyvatelstva na Zemi, geografické, demografické a hospodářské aspekty působící na chování, pohyb, rozmístění a zaměstnanost obyvatelstva</p>	<p>- analyzuje na konkrétních příkladech přírodní a kulturní (společenské) krajinné složky a prvky krajiny</p> <p>- rozliší složky a prvky socioekonomické sféry a rozpozná vztahy mezi nimi</p> <p>- zhodnotí na příkladech dynamiku vývoje obyvatelstva na Zemi, geografické, demografické a hospodářské aspekty působící na chování, pohyb, rozmístění a zaměstnanost obyvatelstva</p> <p>- posoudí aspekty působící na chování, pohyb, rozmístění a zaměstnanost obyvatelstva</p> <p>- analyzuje hlavní rasová, etnická, jazyková, náboženská, kulturní a politická specifika s ohledem na způsob života a životní úroveň v kulturních regionech světa</p> <p>- identifikuje obecné základní geografické znaky sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení</p> <p>- posoudí a analyzuje problémy spojené s existencí lidstva a vytvoří vlastní budoucnost lidstva na Zemi</p>	<p>Socioekonomická sféra: úvod, socioekonomická, sféra jako systém;</p> <p>Obyvatelstvo – základní geografické, demografické, etnické a hospodářské charakteristiky;</p> <p>kulturní a politické prostředí – struktura obyvatelstva (rasy, jazyky, národy a náboženství; základní charakteristiky), státní zřízení, geopolitické procesy, hlavní světová ohniska napětí;</p> <p>Pohyb obyvatelstva: sídla a osídlení – sídelní, struktura a její vývoj, sídlo, obec, město, jejich funkce, venkovská a městská sídla;</p> <p>Proces urbanizace</p>

Geografie	2. ročník	
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;
rozliší 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); kvartétní 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	- 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 - 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 geopolitické změny s přihlédnutím k historickému vývoji s důrazem na 20. století; posoudí změny ve vývoji na současný stav	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
identifikuje obecné základní geografické znaky a funkce sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení	- identifikuje obecné základní geografické znaky sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení	Česká republika – hospodářské a politické postavení České republiky v Evropě a ve světě, charakteristiky

Geografie	2. ročník	
využívá geologickou mapu ČR k objasnění geologického vývoje regionů	- posoudí územní vývoj ČR a vztah ČR k Evropě ve 20. století hlavně z hlediska ekonomického	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 znázornění na mapách, geografická poloha a rozloha; 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; 3) Socioekonomická složka ČR: a) Obyvatelstvo a sídla - vývoj počtu obyvatel v minulosti a do budoucnosti, hustota osídlení, základní demografické ukazatele, migrace, náboženská a národnostní struktura, typy sídel, urbanizace, suburbanizace
lokalizuje na mapách hlavní rozvojová jádra a periferní oblasti České republiky, rozlišuje jejich specifika	- zhodnotí polohu, přírodní poměry a zdroje České republiky	
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	
využívá geologickou mapu ČR k objasnění geologického vývoje regionů	- zhodnotí dynamiku vývoje a hlavní pozitiva a negativa obyvatelstva ČR	
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	
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; těžební průmysl – nerostné bohatství ČR a jeho využití; Průmysl ČR – základní charakteristika strojírenského, chemického, energetického, potravinářského a spotřebního průmyslu; Průmyslové zóny, zahraniční obchod ČR, doprava – základní charakteristika silniční, železniční, vodní, letecké a potrubní dopravy, cestovní ruch ČR, kulturní sféra ČR – památky, školství, věda a výzkum ČR
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	
zhodnotí na příkladech světové hospodářství jako otevřený dynamický systém s určitými složkami, strukturou a funkcemi a zohlední faktory územního rozmístění hospodářských aktivit, vymezí jádrové a periferní oblasti světa	- posoudí postavení ČR v současném ekonomickém světě s důrazem na postavení mezi státy EU	

Geografie	2. ročník	
rozlišuje na konkrétních územních příkladech mikroregionální, regionální, státní, makroregionální a globální geografickou dimenzi	- vytváří a využívá vlastní mentální (myšlenková) schémata a mentální (myšlenkové) mapy pro orientaci v konkrétním regionu	c) Regiony ČR: administrativní a správní členění ČR; Euroregiony; kraje ČR:
vytváří a využívá vlastní mentální schémata a mentální mapy pro orientaci v konkrétním území	- analyzuje význam jednotlivých regionu v rámci ČR - rozlišuje na konkrétních územních příkladech mikroregionální, regionální, státní, makroregionální a globální geografickou dimenzi	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
vymezí 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	- vymezí 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		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Žijeme v Evropě		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Problematika vztahů organismů a prostředí		

Geografie	2. ročník	
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 zhodnotí nerovnoměrné rozmístění, objem a distribuci světových surovinových a energetických zdrojů	<ul style="list-style-type: none"> - 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 regionu světa - posoudí dynamiku vývoje jednotlivých regionu světa - lokalizuje na mapách hlavní sídelní a hospodářské jádrové a periferní oblasti jednotlivých kontinentů, zdůvodní příčiny perifernosti v konkrétních regionech 	<p>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;</p> <p>Základní socioekonomická charakteristika evropského kontinentu s důrazem na současné problémy; Charakteristika regionu Evropy – společné a rozdílné znaky, význam;</p> <p>1) Západní Evropa – VB, Irsko, Francie, Německo, Benelux, Monako, Andorra;</p> <p>2) Severní Evropa – Švédsko, Norsko, Dánsko, Finsko, Island;</p> <p>3) Střední Evropa: a) Alpské země – Rakousko, Švýcarsko, Lichtenštejnsko, b) Polsko, Maďarsko, Slovensko;</p> <p>4) Jižní Evropa: a) Iberský poloostrov – Španělsko, Portugalsko, Gibraltar, b) Itálie, San Marino, Vatikán,</p>

Geografie	3. ročník	
		<p>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, vymezení 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</p> <p>Charakteristika regionu Afriky – vymezení a základní charakter; Regionální geografie – Austrálie a Oceánie – vymezení kontinentu, základní charakteristiky, postavení ve světě; Polární oblasti – Antarktida a Arktida; Regionální geografie – Světový oceán; Vymezení, základní charakteristiky, hospodářské využití oceánu, námořní právo, problematika</p>

Geografie	3. ročník	
		znečištění; Regionální geografie – Amerika – vymezení kontinentu, základní charakteristiky, postavení ve světě; Charakteristika regionu Ameriky – vymezení a základní charakter
<p>používá s porozuměním vybranou geografickou, topografickou a kartografickou terminologii</p> <p>vytváří a využívá vlastní mentální schémata a mentální mapy pro orientaci v konkrétním území</p>	<ul style="list-style-type: none"> - aplikuje své znalosti a dovednosti z průběhu tří let studia geografie a geologie v praxi, tzn. ve fyzickogeografického a socioekonomickém prostředí - 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>Práce v terénu a geologická exkurze; geografická kartografie a topografie – praktické aplikace s kartografickými produkty; 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; metamorfózní 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		
VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH - Globalizační a rozvojové procesy		
MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA - Základní problémy sociokulturních rozdílů		
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		

Geografie	3. ročník
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>Předmět základy společenských věd se vyučuje v prvním až čtvrtém ročníku čtyřletého gymnázia v časové dotaci dvou vyučovacích hodin týdně (v prvním ročníku 1,5 hodiny týdně). Výuka probíhá v nedělených kmenových třídách školy.</p> <p>Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami:</p> <p>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</p>

Název předmětu	Základy společenských věd
	<p>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 • Společenskovědní seminář • Seminář z geografie • Seminář z dějepisu • Seminář z biologie • Seminář z estetické výchovy • Dějepis

Název předmětu	Základy společenských věd
	<ul style="list-style-type: none"> • 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> <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

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

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 	

Základy společenských věd	1. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> 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
porovná osobnost v jednotlivých vývojových fázích života, vymezí, co každá etapa přináší do lidského života nového a jaké životní úkoly před člověka staví		Obecná psychologie Vývojová psychologie Psychologie osobnosti
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 doloží, k jakým důsledkům mohou vést předsudky	Sociální psychologie - sociální komunikace Člověk v sociálních vztazích. Sociální struktura Socializace a sociální kontrola. Sociální útvary
respektuje kulturní odlišnosti a rozdíly v projevu příslušníků různých sociálních skupin, na příkladech doloží, k jakým důsledkům mohou vést předsudky	- objasní, jaký význam má sociální kontrola ve skupině a ve větších sociálních celcích	
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

Základy společenských věd	1. ročník	
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		
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	Učivo
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
prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel		
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
rozdělí 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

Základy společenských věd	2. ročník	
rozlišuje trestný čin a přestupek, vymezení podmínky trestní postizitelnosti občanů a uvede příklady postihů trestné činnosti	- rozlišuje trestný čin a přestupek, vymezení 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
vymezení, jakou funkci plní ve státě ústava a které oblasti života upravuje	- vymezení, 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 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	Aktivní občan

Základy společenských věd	2. ročník	
	- uvede příklady projevů korupce, analyzuje její příčiny a domýšlí její možné důsledky	
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	- objasní funkci odborů	
uvede svá pracovní práva a vyžaduje jejich respektování od ostatních, respektuje své pracovní povinnosti	- 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		

Základy společenských věd	2. ročník	
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
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

Základy společenských věd	3. ročník	
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
rozlišuje trestný čin a přestupek, vymezí podmínky trestní postížitelnosti občanů a uvede příklady postihů trestné činnosti	- rozlišuje trestný čin a přestupek, vymezí podmínky trestní postížitelnosti 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

Základy společenských věd	3. ročník	
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
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
uvede okruhy problémů, s nimiž se může občan obracet na jednotlivé státní instituce, zvládá komunikaci ve styku s úřady	- uvede okruhy problémů, s nimiž se může občan obracet na jednotlivé státní instituce, zvládá komunikaci ve styku s úřady	Aktivní občan
uvede příklady projevů korupce, analyzuje její příčiny a domýšlí její možné důsledky	- uvede příklady projevů korupce, analyzuje její příčiny a domýšlí její možné důsledky	Aktivní občan
rozlišuje a porovnává historické i současné typy států (forem vlády)	- orientuje se v základech státoprávní teorie	Základy státoprávní teorie - pojem a vznik státu

Základy společenských věd	3. ročník	
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
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 uveče příklady, jak se důsledkům inflace bránit	- vysvětlí podstatu inflace a její důsledky na příjmy obyvatelstva, vklady a úvěry, dlouhodobé finanční plánování a uveče příklady, jak se důsledkům inflace bránit	Makroekonomické ukazatele

Základy společenských věd	3. ročník	
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
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

Základy společenských věd	3. ročník	
rozdělí 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		
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 	

Základy společenských věd	4. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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
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

Základy společenských věd	4. ročník	
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	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 ve 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

Název předmětu	Dějepis
	<p>vybavena moderní IT technikou, 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 národních.</p> <p>Nadaní žáci pracují na samostatných projektech, kterými oživují výkladové hodiny a aktivně pomáhají slabším spolužákům. 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>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 • projektová činnost s obhajobou • vyučování formou her • návštěvy muzeí, výstav, diskuzních pořadů a historických exkurzí • odborná práce v semináři, případně SVOČ
<p>Integrace předmětů</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dějepis
<p>Mezipředmětové vztahy</p>	<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
	<p>Kompetence k řešení problémů:</p>

Název předmětu	Dějepis
<p>Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</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 • 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>	

Název předmětu	Dějepis
	<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</p> <p>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	Paleolit
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	Doba bronzová
zařadí časově a prostorově hlavní archeologické kultury pravěku		

Dějepis	1. ročník	
zdůvodní civilizační přínos vybraných starověkých společností, 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	- poukáže na velikost Říma v zrcadle historického vývoje	Antický starověk, úvod do raného středověku
popíše určující procesy a události, uvede významné osobnosti starověkých dějin		
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;		

Dějepis	2. ročník	
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
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	- vysvětlí emancipační hnutí národů i jednotlivých společenských vrstev; vymezí místo utváření českého	Napoleonská Francie; napoleonské války

Dějepis	2. ročník	
novodobého národa v tomto procesu, včetně jeho specifických rysů	novodobého národa v tomto procesu, včetně jeho specifických rysů	
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	Národní hnutí 19. století, Češi a česká politika v habsburské monarchii, vznik velkých "národních" států v Německu a v Itálii
vysvětlí emancipační hnutí národů i jednotlivých společenských vrstev; vymezí místo utváření českého novodobého národa v tomto procesu, včetně jeho specifických rysů		
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
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
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

Dějepis	3. ročník	
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
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	- vymezí základní problémy soudobého světa a možnosti jeho dalšího vývoje	Cesta k současnému světu na přelomu 20. a 21. století, globální svět
vymezí 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		

Dějepis	3. ročník
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	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

Název předmětu	Hudební výchova
	<p>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> <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</p>

Název předmětu	Hudební výchova
	<p>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>
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 úročení 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

Název předmětu	Hudební výchova
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 nevyklučuje 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> <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 nácvičce 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 ostatních. 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.

Název předmětu	Hudební výchova
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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

Hudební výchova	1. ročník	
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	Kánony: 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).
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	- hudební skladby doprovází přiměřeně svým schopnostem a dovednostem na nejrůznější hudební nástroje dle not nebo vymýšlí dle daného hudebního obsahu doprovody své - je vnímavý vůči ostatním hudebníkům	Tvorba primitivní hudby; Jednohlasy a vícehlasy populární hudby: The Lion Sleeps Tonight, Oh, Happy Day, Don't Know Why, aj.; Lidové písně
upozorní na ty znaky hudební tvorby, které s sebou nesou netoleranci, rasismus a xenofobii, a dokáže se od takové hudby distancovat	- je kreativní a využívá širší možnosti hry na hudební nástroj - i netradiční způsoby. Vytváří své vlastní skladby	
využívá jednoduché a podle vybavení školy i složitější hudební nástroje (keyboady, keyboady 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		
uvědomuje si roli hudebního průmyslu v současném světě; popíše možnosti využití hudby v „mimohudební“ oblasti a je schopen poukázat na příklady jejího zneužívání	- kultivovaně tancuje na hudbu podle dané choreografie. - své některé skladby vhodně doprovází pohybem.	Africká hudba - primitivní tanec; Středověký tanec na píseň - In hoc anni circulo
využívá jednoduché a podle vybavení školy i složitější hudební nástroje (keyboady, keyboady ve spojení s počítačem) při individuálních či společných hudebních		

Hudební výchova	1. ročník	
aktivitách a přiměřeně svým hudebním schopnostem a dovednostem používá hudební nástroje jako prostředek sdělování hudebních i nehudebních myšlenek a představ		
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	<ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v zápise jednoduchých skladeb všeho druhu. - rozeznává nejrůznější typy notací. - na základě svých individuálních hudebních schopností tyto skladby realizuje. 	<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, Svatý Václave, Veni creator spiritus; Záznamy polyfonních skladeb - kánony, části mší - př.: Geographical Fugue</p>
vysvětlí, jaké předpoklady jsou zapotřebí k recepci uměleckého díla a zejména k porozumění uměleckým dílům současnosti		
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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Africká hudba, hudba amazonských indiánů, Seikilova píseň, Gregoriánský chorál x husitský chorál/ hudba vagantů - Carl Orff: Carmina burana, Hudba trubadúrů a minnesänggrů</p>
vysvětlí umělecký znakový systém jako systém vnitřně diferencovaný a dokáže v něm rozpoznat a nalézt umělecké znaky od objevených až po konvenční	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si otázku hierarchie v hudbě 	<p>Giovanni Pierluigi da Palestrina: Missa papae Marcelli Claudio Monteverdi: Lamento d' Ariadna - Lasciate mi morire</p>
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"> - popisuje některá specifika hudební skladby, na základě nichž pak dochází k pochopení osobitosti daného autora v dané době - přemýšlí nad možnostmi interpretace 	<p>Antonio Vivaldi: Čtvero ročních období; G.F. Händel: Mesíáš - Aleluja, Hudba k ohňostroji, Vodní hudba; J.S. Bach: Toccata a fuga d moll, Matoušovy pašije, Braniborské koncerty; Adam Václav Michna z Otradovic: Svatoroční 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 -</p>

Hudební výchova	1. ročník	
		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, kýč 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 hudebních znaků, na základě historických, společenských a kulturních kontextů popíše podmínky a okolnosti vzniku hudebního díla	- 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
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 	

Hudební výchova	2. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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	
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	- hudební skladby doprovází přiměřeně svým schopnostem a dovednostem na nejrůznější hudební nástroje dle not nebo vymyslí dle daného hudebního obsahu doprovodu své - je vnímavý vůči ostatním hudebníkům - je kreativní a využívá širší možnosti hry na hudební nástroj - i netradiční způsoby	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	- 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	
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	- 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		

Hudební výchova	2. ročník	
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
orientuje se v zápise jednoduchých, případně i složitějších vokálních, instrumentálních i vokálně-instrumentálních písní a skladeb; na základě svých individuálních hudebních schopností tyto skladby realizuje	<ul style="list-style-type: none"> - 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 výstavy; N.A.Rimskij-Korsakov: Šeherezáda; P.I.Čajkovskij: klavírní koncert b moll
vysvětlí, jaké předpoklady jsou zapotřebí k recepci uměleckého díla a zejména k porozumění uměleckým dílům současnosti	<ul style="list-style-type: none"> - 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
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	<ul style="list-style-type: none"> - 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
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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 artificiální 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: Kladivo bez pána

Hudební výchova	2. ročník	
svých schopností, znalostí i získaných zkušeností dešifruje a interpretuje		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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 vědomostí, vytváří si vlastní kritické soudy, které si v diskuzi dokáže obhájit 	Billie Holiday, Ella Fitzgerald, Glenn Miller aj. ukázky jazzu a swingu; Ukázky populární hudby 50. - 90. léta 20. století
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>

Název předmětu	Výtvarná výchova
	<p>Teoretické lekce pravidelně střídají hodiny praktických činností. Součástí výuky je i návštěva AJG na Hluboké (expoze gotiky a expoze 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. 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 vyhlášíme celoškolské soutěže pro jednotlivce i kolektivy.</p>

Název předmětu	Výtvarná výchova
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<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
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Dějepis • 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	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <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
	<p>Kompetence občanská:</p> <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
	<p>Kompetence k podnikavosti:</p> <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.
	<p>Kompetence k učení:</p> <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
	<p>Kompetence komunikativní :</p> <ul style="list-style-type: none"> • učíme žáka různým typům obrazových materiálů, gest a jejich tvořivému využití
	<p>Kompetence sociální a personální :</p> <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

Název předmětu	Výtvarná výchova
Způsob hodnocení žáků	Klasifikace odpovídá ostatním předmětům, tj. stupnice 1- 5, bez slovního hodnocení. Výtvarné práce žáků jsou průběžně známkovány. Minimálně jedna známka z testu dějin výtvarné kultury za pololetí. Dále se přihlíží k celkovému přístupu žáků k předmětu a k pracovnímu nasazení v rámci skupinových projektů.

Výtvarná výchova	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
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

Výtvarná výchova	1. ročník	
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		
rozpoznává specifičnosti 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 specifičnosti 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		

Výtvarná výchova	1. ročník	
	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 • 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		

Výtvarná výchova	2. ročník	
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
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 osobité vyjádření	Počátky moderního malířství (fauvismus); Expresionismus (relexe 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		

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		
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
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.

Název předmětu	Sportovní trénink
<p>Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)</p>	<p>Součástí vyučovacího předmětu Sportovní trénink je i osvojování si znalostí z historie sportovního odvětví, vývoje sportovního náčiní, náradí a pomůcek a dále osvojení si každodenních návyků, jako je 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 Teorie sportovní přípravy je zajišťována teoretická příprava (hygienické a stravovací návyky, teorie sportovního tréninku, zásady fair 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 deseti 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 6. Karate <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>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<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. Součástí ST je pravidelná kontrola zdraví žáka a pravidelná kontrola stavu připravenosti formou motorických testů, a to jak obecných, tak speciálních. 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 disciplin rozvíjíme a upevňujeme techniku dalších atletických disciplin. 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</p>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<p>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> <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</p>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<p>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 (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 charakteru 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.</p> <p>Ve struktuře sportovního výkonu na krátkých tratích je rozhodujícím faktorem úroveň traťového tempa a úroveň silové vytrvalosti. Sportovní výkon na dlouhé tratě 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 ovládání lodi a pádla s mimořádnými požadavky na pohybovou průpravu a kondici. Důležité je zvládnutí psychických stavů nejen ze souvislosti se závoděním</p>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<p>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 volných vlastností, zvládnutí taktiky a stresů i dodržování zásad životosprávy. Důležitým prostředkem jsou rozborů evidence tréninků a závodů z tréninkových deníků žáků i rozborů 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.

Název předmětu	Sportovní trénink
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<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 • 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>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<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> <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>Je nejkolektivnější míčový týmový sport, který klade vysoké nároky na zvládnutí všech individuálních činností a dovedností potřebných pro tuto hru. Volejbal vyžaduje zvládnutí taktických principů, dobrou kondiční připravenost a je také podmíněn vhodným somatotypem.</p> <p>Předmět Sportovní trénink na GSP navštěvují žáci a žákyně, kteří ve svých družstvech různých sportovních klubů, hrají rozdílné dlouhodobé soutěže. (od krajského přeboru žáků, žákyň až po extraligu juniorů, juniorek či 1. ligu žen a mužů)</p> <p>Významným specifíkem je to, že trenéři sportovního gymnázia, kvůli značné výkonnostní rozdílnosti, netrénují všechny své žáky v klubech a soutěžích. Proto 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 všech družstev schválen a zároveň je také odsouhlasen svazovými trenéry Českého volejbalového svazu.</p> <p>Příprava žáků probíhá odlišně v období kondičně přípravném (září), 1. hlavním soutěžním (říjen – 1. polovina prosince), přechodném (2. polovina prosince – 1. polovina ledna), 2. hlavním soutěžním (2. polovina ledna– duben) a přechodném (květen–červen).</p> <p>Po dobu hlavních prázdnin žáci trénují v rámci svých klubů.</p>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<p>Výkonnostní růst je na Gymnáziu zajišťován především tréninkem individuálních činností jednotlivce při trénincích volejbalových. Zvyšováním pohyblivosti, obratnosti a silových schopností v rámci gymnastických a koordinačních tréninků. Dále také zvyšováním dynamické síly v rámci tréninku ve fitness. Důraz je kladen na získání a osvojení praktických herních dovedností a návyků. Po dohodě s trenéry klubů není věnován čas na rozvoj obranných a útočných systémů.</p> <p>Nedílnou součástí tréninku na GSP jsou letní a zimní kondiční soustředění, kompenzační tréninky a regenerace.</p> <p>Pro tréninky na GSP jsou využívány tyto sportoviště: Sportovní hala města ČB, Hala Sokola ČB, Fitness 14, Kurty v Beachparku ČB, Plavecký stadion města ČB a ve spolupráci s ostatními kmenovými sporty na GSP i jejich sportoviště. Žáci jsou seznámeni s Provozními řády na všech sportovištích. Přesouvají se na ně pěšky podle dokumentu Trasy přesunů, s nímž jsou seznámeni na začátku šk. roku.</p> <p>B.4. Fotbal :</p> <p>Předmět Sportovní trénink navštěvují žáci, kteří ve svých klubech hrají soutěže (od krajského přeboru žáků či žákyň až po celostátní ligu staršího dorostu). Určitým specifikem je také to, že trenéři sportovního gymnázia netrénují některé své žáky v klubech a soutěžích. Proto v tomto případě je nejdůležitější domluva trenérů sportovního gymnázia s trenéry všech klubů, v nichž jejich žáci hrají. Po dobu hlavních prázdnin trénují žáci v rámci svého klubu. Sportovní růst je zajišťován především zvyšováním pohyblivosti a obratnosti v rámci gymnastiky a zvyšováním dynamické síly v rámci tréninku v posilovně. Nedílnou součástí tréninku je regenerace.</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) - ke kondiční přípravě ve všech jejích složkách (v meziblocích po podzimním hlavním obdobím zimní sporty (hokej běžky) a po jarním hlavním obdobím vodní sporty (kanoé raft) <p>Předmět sportovní trénink využívá tyto sportoviště: SCM Složiště, Plavecký stadión, Bcrossgym, Fightclub, Gymcentrum, HC Hluboká n/Vlt KNIGHTS</p>

Název předmětu	Sportovní trénink
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 • 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>

Název předmětu	Sportovní trénink
	<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 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 	

Sportovní trénink	1. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<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- 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>
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</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky</p>

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.
<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>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>	<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. Využití metodických řad nácvičku sprinterských, překážkářských, skokanských a vrhačských pohybových dovedností. Technika nízkého startu. Technika běhu: šlapavý způsob běhu, švihový způsob běhu. Technika a rychlost překážkového běhu. Technika a rozběh skokanských disciplín Technika vrhů a hodů</p>
<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>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</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon Atletická termínová listina.</p>

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	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		
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 disciplin – 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. 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.	
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:	
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.	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	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).	Únava, regenerace, relaxace a její prostředky v rámci jednotlivých období ročního cyklu, typy masáží, rehabilitace.
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. Životaspráva – 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. Životaspráva – 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 nácviu 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 disciplin.
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.	Hody a vrhy: 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 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	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 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>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>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>Moderní gymnastika:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce; doplňky výživy; nedovolené prostředky; 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>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>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</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. 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>
<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>Moderní gymnastika:</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>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu. 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	soutěžích. Zvládá techniku cvičení bez náčiní a prvky obtížnosti. Ovládá základní baletní techniku u opory i na volnosti. Zvládá techniku všech náčiní. Ovládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a schopností a pracuje na jejich zdokonalování. Zvládá základní techniku akrobatických prvků.	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	Moderní gymnastika: Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.	Moderní gymnastika: Plánování a řízení sportovního tréninku; typy tréninkových plánů
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		
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 úroveň 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.</p> <p>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	
rolišuje 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	<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. 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	Tennis, karate: Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.	Tennis: 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). Karate: • všestranný rozvoj pohybových schopností, • odstraňování individuálních nedostatků dle výsledků testování,
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	Tennis, 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.	Tennis: Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace Karate: • cuki a geri waza dle charakteru osobních technik, • rozvoj silové vytrvalosti v boji na zemi, • rozvoj tahové síly dle osobních technik, • v etapě výkonnostního tréninku se podíl jednotlivých složek přípravy mění dle roční
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	1. ročník	
		periodizace, • nácvik nových technik je zařazován do přípravného období, • hlavní období je vyhrazeno zdokonalování osobních technik,
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Tenis, karate:	Tenis:
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		Karate:
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		• schopnost realizovat trenérem vypracovaný taktický plán na základě analýzy soupeře, • rozvoj metody ofenzivního boje, • schopnost udržení vedení v zápase dokonale zajištěnou obranou v rámci pravidel,
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		• nácvik pozorování soupeřů, hodnocení jejich kladů a záporů,
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.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně		Taktická příprava zdokonalování taktiky dvouhry,

Sportovní trénink	1. ročník	
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci		<p>získávání informací. o prostředí, soupeři; modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti; metody jejich rozvoje.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava, působení na psychickou odolnost tenistů, modelování speciálních herních situací se zátěží na psychiku tenistů.</p> <p>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvýšení úrovně volných vlastností úměrně se zvyšující namáhavosti tréninku, • seznámení a praxe s metodami regulace předstartovních a startovních stavů, <p>Teoretická příprava karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fyziologické zákonitosti sportovního tréninku, • rozšíření znalostí teorie sportovního tréninku, • schopnost analýzy vlastního a soupeřova výkonu, • vedení zjednodušené tréninkové dokumentace,
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	Tenis, karate:	Tenis:
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 a sportovní výkon. 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		<p>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kondiční testy - zjišťování aktuální kondiční přípravy formou kondičních testů • Vyrovnávací cvičení - speciální cvičení zaměřená na vyrovnávání svalové dysbalance

Sportovní trénink	1. ročník	
<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>		<ul style="list-style-type: none"> • Zdravotně zaměřená cvičení - speciální posilovací cvičení pro zpevnění svalového korzetu, speciální protahovací cvičení Atletika - atletická rozcvička, sprinty, vytrvalý běh (přechodné a přípravné období) • Plavání - kondiční plavání, seznámení s jednotlivými plaveckými styly, nácvik závodního skoku v přechodném období • První pomoc při sportovních úrazech
<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, karate:</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>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</p>	<p>Tenis, karate:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p>	<p>Tenis, karate:</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>

Sportovní trénink	1. ročník	
zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití		
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>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.</p> <p>Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Tenis, karate:</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		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení		
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	<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.</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>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Organismus, výkonnost, tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim.</p> <p>Herní činnosti jednotlivce prováděná v zátěži odpovídající věku a vyspělosti hráče v závislosti na období ročního tréninkového cyklu.</p>
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	<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>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>
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity		

Sportovní trénink	1. 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 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).	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.
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 a vědomě ovlivňuje technické ,taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava. Taktická příprava pro řešení jednotlivých herních situací, získávání informací o soupeři a příprava jednotlivých systémů.
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, nácviku; soutěživé metody.
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 (podíl speciálních pohybových schopností a dovedností se zvyšuje na úkor všeobecných pohybových schopností a dovedností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady /somatotyp/).	Tělesná příprava všeobecná a speciální.
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	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 tréninkové 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 tréninkové cyklu.

Sportovní trénink	1. ročník	
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. Řeší složitější herní kombinace až po základy jednodušších systémů.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost, sportovní výkon. Technická příprava: prohlubování individuálních činností s důrazem na detaily. Taktická příprava.
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	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR. Ve spolupráci se smluvním klubem se účastní utkání v soutěžích. Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon. Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava. Technická příprava, metody nácviku a výcviku, metody soutěže. Taktická příprava.
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	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: Uplatňuje osvojené poznatky ve sportovním tréninku, případně soutěžích.	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně (přechodné I a II přípravné I a

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 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>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>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</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>Dodržuje pitný režim, správné stravovací návyky a denní režim.</p> <p>Používá doplňky výživy.</p> <p>Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</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>
<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>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování, je schopen diskutovat o problémech a</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Sportovní výstroj a výzbroj: účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.</p> <p>Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku.</p> <p>Pravidla osvojovaných doplňkových sportů (softbal,</p>

Sportovní trénink	1. ročník	
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	hledat vhodná řešení. Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, doba v sezóně, podmínky v hale, apod.).	florbal, plavání, volejbal, „brach“, ringo, „fotbálek“, frisbee, ...) a jejich disciplin.
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	Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
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 ● 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
spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu		

Sportovní trénink	2. ročník	
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.	zdravím 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	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	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	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich

Sportovní trénink	2. ročník	
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	soutěžích. 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.	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. 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		
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	Skoky a víceboje: 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	Skoky a víceboje: Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon. Využití metodických řad nácviku sprinterských , překážkářských, skokanských a vrhačských pohybových dovedností. Technika nízkého startu. Technika běhu: šlapavý způsob běhu, švihový způsob
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		

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.	běhu. Technika a rychlost překážkového běhu.
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Ovládá základní metodické řady.	Technika a rozběh skokanských disciplin Technika vrhů a hodů.
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.	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 sprinterských, skokanských a vrhačských disciplínách. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	Atletická termínová listina.
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	Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.	Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita.

Sportovní trénink	2. ročník	
cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	<p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování. Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry. Svými názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů. Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p>	<p>Skladba ročního tréninkového cyklu. Pravidla sportu.</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		
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. Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrocyklu 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.</p>	<p>Skoky a víceboje:</p> <p>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. 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.</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 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>Skoky a víceboje:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</p>
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve		

Sportovní trénink	2. 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>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 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</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,</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace .</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně	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.	- 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 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. Taktická příprava – osvojení citu pro rychlost a rytmus se zaměřením na plnění taktického plánu, získávání informací o prostředí, soupeři, modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.

Sportovní trénink	2. ročník	
		Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava – působení na osobnost sprintera, modelování tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
<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>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</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>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>Sprinty a překážky:</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>Technika běhu: šlapavý způsob běhu, švihový způsob běhu.</p> <p>Technika překážkového běhu.</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>Sprinty a překážky:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p> <p>Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí si z toho závěry Orientuje se v plánu startů směrem k</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně.</p> <p>Sportovní výstroj a výzbroj v dané sportovní specializaci-účelnost, funkčnost, bezpečnost, fin.dostupnost a kvalita.</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	vrcholům sezóny Eviduje OTU a STU v tréninkových denících. Používá vhodné sportovní vybavení.	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin včetně pravidel fair-play.
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	Sprinty a překážky: 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 sprintu a překážkách. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	Sprinty a překážky: 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		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Sprinty a překážky: Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích. Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho	Sprinty a překážky: 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		

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>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 sprintu a překážek.</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, 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>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</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, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</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>
<p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</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.</p> <p>Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám sportovce ve vybrané sportovní specializaci (atletika-běhy) – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti.</p> <p>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>

Sportovní trénink	2. 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>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>
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	<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 ovlivňujících sportovní výkon.</p> <p>Sportovní výkon zvládá na základě převážně všeobecných pohybových schopností, pohybových dovedností a metod jejich rozvoje.</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> <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</p>
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	
		<p>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>
<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>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</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>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 ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Využití metodických řad nácviku běžeckých pohybových dovedností. Technika běhu. Technika překážkového běhu (pro překážkový běh).</p>
<p>sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p>

Sportovní trénink	2. 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 v běžích na střední a dlouhé tratě.</p> <p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon Atletická 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>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>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>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Skladba ročního tréninkového cyklu. Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy.</p>

Sportovní trénink	2. ročník			
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 apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.			
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				
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>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. 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>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</p>		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení			<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</p>
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	<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</p>		
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	<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</p>		

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	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 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 - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- 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 především

Sportovní trénink	2. ročník	
		<p>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>
<p>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p>	<p>Hody a vrhy:</p>	<p>Hody a vrhy:</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 vrhačských pohybových dovedností, ale i sprinterských a skokanských pohybových dovedností.</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>Ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Technika vrhů a hodů.</p> <p>Technika běhu.</p> <p>Technika sprintu a překážek.</p> <p>Technika a rozběh skokanských disciplin.</p>
<p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>		
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p>		
<p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</p>		
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>		

Sportovní trénink	2. ročník	
<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>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>
<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>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>Svými 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>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>

Sportovní trénink	2. 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>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 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.</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.</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 disciplín – atletika, vrhy a hody, 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>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. Životospráva – 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</p>	<p>Kanoistika:</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>Kanoistika:</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</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
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	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 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		
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	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a

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, včetně využití získaných zkušeností s postupně narůstající obtížností vodních terénů a slalomových závodů (jsou-li jeho specializací).	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. 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 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.
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	Kanoistika: 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.	Kanoistika: Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon. Technika pádlování na kajaku. Technika pádlování na kanoi. 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.
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		

Sportovní trénink	2. ročník	
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>		<p>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 přípravy, 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>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>Kanoistika:</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 ve vodním slalomu.. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Kanoistika:</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</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p>	<p>Kanoistika:</p> <p>Sportovní výstroj a výzbroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita Skladba</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry.	ročního tréninkového cyklu Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování. 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	Kanoistika:	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	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.
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.	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.
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 tréninkové skupině. Orientuje se v pravidlech kanoistiky a vodního slalomu (podle specializace).	Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín – kanoistika na divokých vodách, 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	Kanoistika: 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: Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve		

Sportovní trénink	2. ročník		
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	<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. Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (moderní gymnastika), tréninková zátěž a zdraví. Rozvoj pohybových schopností moderní gymnastky a zdokonalování pohybových dovedností. Zařazování různých tréninkových prostředků ke zdokonalování těchto pohybových schopností s ohledem na věkové zvláštnosti jednotlivce. 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>	
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	<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. 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.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce; doplňky výživy; nedovolené prostředky; 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			

Sportovní trénink	2. ročník	
	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	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).	Krátkodobá regenerace v průběhu tréninkové jednotky. Regenerace jinou pohybovou činností-jóga, overbally - techniky Pilates , strečink. Kompenzační cvičení především zádových partií Regenerace ve vodním prostředí. Doplňkové sporty - regenerační plavání, automasáže, masáže.
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: Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady. 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).	Moderní gymnastika: Všeobecná tělesná příprava –rozvoj jednotlivých pohybových schopností- síla, rychlost, vytrvalost, obratnost. - speciální gymnastická průpravná cvičení- rozsahová cvičení –zvyšování kloubní pohyblivosti, rozvoj ohebnosti. - 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
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení		
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		

Sportovní trénink	2. ročník	
<p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady</p>		<p>oblečení (i před diváky), Získávání informací soutěžním prostředím Řešení soutěžních situací (nízký strop v soutěžní hale) - 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 při regulaci aktuálního psychického stavu -zvládnutí stresových situací, sebeovládání - vztah k trenérovi, vzájemná důvěra.</p>
<p>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p>	<p>Moderní gymnastika:</p>	<p>Moderní gymnastika:</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>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</p>
<p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p>	<p>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.</p>	<p>- 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.</p>
<p>připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</p>	<p>Zvládá techniku všech náčiní a zdokonaluje se v artistice a ve spojení techniky náčiní s prvky obtížnosti, orientuje se v hodnotách prvků artistiky.</p>	
<p>provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p>	<p>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.</p>	
<p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>		

Sportovní trénink	2. ročník	
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	<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>	<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 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>Moderní gymnastika:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně 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>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> <p>- tréninkový deník a tréninková evidence</p> <p>Sportovec a jeho sociální role ve skupině-role kapitána, vůdčí osobnost, tolerance a respekt, typ a osobnost trenéra</p> <p>- samostatné vedení části tréninkové jednotky</p> <p>Sociální skupina.</p> <p>Pravidla moderní gymnastiky, od 3. roč. samostatný zápis volné sestavy do oficiálních soutěžních formulářů</p> <p>Samostatná tvorba volné sestavy bez náčiní</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	2. ročník	
		(1.roč) , s náčiním (od 2. roč.) dle pravidel MG na vhodný hudební doprovod.
<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>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.</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.</p> <p>Použití vhodných tréninkových prostředků závisí na aktuálním zdravotním stavu.</p>

Sportovní trénink	2. 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	Plavání: 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.	Plavání: 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	Plavání:	Plavání:
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. Ve vodě a na suchu.
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 plavání všech plaveckých způsobů, startů a obrátek. Objem prostředků technické přípravy musí odpovídat celkovému tréninkovému objemu vzhledem k etapě sportovní přípravy.

Sportovní trénink	2. 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 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>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</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>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. Ovládá základní metodické řady.</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>
<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</p>	<p>Plavání:</p> <p>Respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Sportovní oblečení, náčiní – kvalita, funkčnost, finanční dostupnost. Příprava na výkon za ztížených</p>

Sportovní trénink	2. 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>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>podmínek. Pravidla.</p>
<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>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 překážkách. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Plavání:</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</p>	<p>Plavání:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p>	<p>Plavání:</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 makrocyklu 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>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>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</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, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy.</p> <p>Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Plavání:</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>Tenis, karate:</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>Tenis:</p> <p>Rozvoj pohybových schopností a jejich využití ve vztahu k potřebám tenistů – rychlostní, silové, obratnostní a vytrvalostní pohybové schopnosti.</p> <p>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.</p> <p>Další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
		<p>jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků).</p> <p>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kondiční testy - zjišťování aktuální kondiční přípravy formou kondičních testů • všestranný rozvoj pohybových schopností • speciální rozvoj pohybových dovedností • odstraňování individuálních nedostatků dle výsledků testování,
<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>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>Tenis, karate:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v rámci jednotlivých období ročního cyklu, rehabilitace</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>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p>	<p>Tenis, karate:</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p>	<p>Tenis, karate:</p> <p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</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>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>		

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				
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	<p>Tenis, karate:</p> <p>Zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.</p>	<p>Tenis:</p> <p>Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, metod nácviku a výcviku, metod soutěže a herních situací tenistů.</p> <p>Taktická příprava zdokonalování taktiky dvouhry, získávání informací.</p> <p>o prostředí, soupeři; modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti; metody jejich rozvoje.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava, působení na psychickou odolnost tenistů, modelování speciálních herních situací se zátěží na psychiku tenistů.</p> <p>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cuki a geri waza dle charakteru osobních technik, • rozvoj silové vytrvalosti v boji na zemi, • specifické cviky pro rozvoj tahové síly dle osobních technik • v etapě výkonnostního tréninku se podíl 		
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	
		jednotlivých složek přípravy mění dle roční periodizace, • nácvik nových technik a studium Kat je zařazován do přípravného období, • hlavní období je vyhrazeno zdokonalování osobních technik,
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 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	Tenis, karate: Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.	Tenis: Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Termínová listina. Karate: • schopnost realizovat trenérem vypracovaný taktický plán na základě analýzy soupeře, • rozvoj metody ofenzivního boje, • schopnost udržení vedení v zápase dokonale zajištěnou obranou v rámci pravidel, • nácvik pozorování soupeřů, hodnocení jejich kladů a záporů, • žák sbírá a třídí informace z TV a sportu, orientuje se v nich • žák využívá a vědomě rozšiřuje své technicko-taktické dovednosti • žák zná a respektuje pravidla karate • žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů
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	Tenis, karate: Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.	Tenis, karate: Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma. Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku, typy tréninkových plánů.

Sportovní trénink	2. ročník	
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 sportů a jejich disciplín, včetně pravidel fair play – nohejbal s tenisovým míčkem, florbal, hokej.</p> <p>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podporovat zájem a ochotu přinášet sportovní přípravě osobní oběti, • seznámení a praxe s metodami regulace předstartovních a startovních stavů,
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		
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>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.</p> <p>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>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kondiční testy - zjišťování aktuální kondiční přípravy formou kondičních testů • Vyrovnávací cvičení - speciální cvičení zaměřená na vyrovnávání svalové dysbalance
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		

Sportovní trénink	2. ročník	
		<ul style="list-style-type: none"> • Zdravotně zaměřená cvičení - speciální posilovací cvičení pro zpevnění svalového korzetu, speciální protahovací cvičení Atletika - atletická rozcvička, sprinty, vytrvalý běh (přechodné a přípravné období) • Plavání - kondiční plavání, seznámení s jednotlivými plaveckými styly, nácvik závodního skoku v přechodném období • První pomoc při sportovních úrazech
<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.</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>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Organismus, výkonnost, tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim.</p> <p>Herní činnosti jednotlivce prováděná v zátěži odpovídající věku a vyspělosti hráče v závislosti na období ročního tréninkového cyklu.</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.</p> <p>Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v</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,</p>

Sportovní trénink	2. ročník	
	každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období). Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (včetně pitného režimu).	„fotbálek“, frisbee, ...). Rozhodování se v eticky problematických situacích.
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 a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava. Taktická příprava pro řešení jednotlivých herních situací, získávání informací o soupeři a příprava jednotlivých systémů.
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.	Technická příprava: fáze motorického učení, nácviku; soutěživé metody.
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 (podíl speciálních pohybových schopností a dovedností se zvyšuje na úkor všeobecných pohybových schopností a dovedností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady /somatotyp/).	Tělesná příprava všeobecná a speciální.
provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Zvládá základní postupy rozvoje osvojených 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 práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva	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 pravidla osvojených sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojených sportech	Zvládá základní herní kombinace – spolupráce v útoku a v obraně, až po úplnou automatizaci.	Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost, sportovní výkon.
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.	Technická příprava: prohlubování individuálních činností s důrazem na detaily.
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		Taktická příprava.

Sportovní trénink	2. 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		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR.</p> <p>Ve spolupráci se smluvním klubem se účastní utkání v soutěžích.</p> <p>Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů.</p> <p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p> <p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava.</p> <p>Technická příprava, metody nácviku a výcviku, metody soutěže.</p> <p>Taktická příprava.</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>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</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>
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		

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 makrocyklu 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: 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.	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: 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	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: 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.	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: 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.
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
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		

Sportovní trénink	2. 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	Usměřňuje 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 - 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 • 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	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

Sportovní trénink	3. ročník	
	na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.	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	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 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 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

Sportovní trénink	3. ročník	
<p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>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.</p>	<p>vytrvalost, tempová vytrvalost, obecná vytrvalost.</p> <p>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.</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 skokana, vícebojaře, 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>Skoky a víceboje:</p>	<p>Skoky a víceboje:</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 , překážkářských, skokanských a vrhačských pohybových dovedností. Technika nízkého startu.</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 nízkého startu.</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 a rychlost překážkového běhu.</p> <p>Technika a rozběh skokanských disciplin Technika vrhů a hodů</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</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		
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		
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>Svými 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		

Sportovní trénink	3. 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		
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.	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. 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.	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 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:	Skoky a víceboje:
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. 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	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	Organismus, výkonnost ve vybrané sportovní specializaci (atletika-sprinty a překážky), tréninková

Sportovní trénink	3. 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. Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti, individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</p>	<p>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>
<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>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>Sprinty a překážky:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace .</p>
<p>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p>	<p>Zvládá a samostatně uplatňuje základní regenerační a relaxační techniky založené na kompenzační činnosti, střídání pohybových činností a využití vodního prostředí.</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>Věnuje pozornost poměru mezi zatížením a zotavením v každé tréninkové jednotce (v rámci tréninkového období).</p> <p>Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace.</p>	

Sportovní trénink	3. ročník	
	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, 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.
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		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 sprintera, modelování

Sportovní trénink	3. ročník	
		tréninkové a závodní činnosti a regulace aktuálního psychického stavu.
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Sprinty a překážky:	Sprinty a překážky:
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 a překážkářských pohybových dovedností. Technika výběhu z bloků. Technika běhu: šlapavý způsob běhu, švihový způsob běhu.
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	sebezdokonalení.	Technika překážkového běhu.
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Ovládá základní metodické řady.	
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 Eviduje OTU a STU v tréninkových denících. Používá vhodné sportovní vybavení.	Sportovní výstroj a výzbroj v dané sportovní specializaci-účelnost, funkčnost, bezpečnost, fin.dostupnost a kvalita. Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplín včetně pravidel fair-play.

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>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>Sprinty a překážky:</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 sprintu a překážkách.</p> <p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Sprinty a překážky:</p> <p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p> <p>Atletická 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>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</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,</p>

Sportovní trénink	3. ročník	
<p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>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 sprintu a překážek.</p> <p>Svémi názory a zkušenostmi přispívá k přípravě tréninkových plánů. Usměrnjuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</p> <p>Vyhodnocuje OTU a STU v tréninkových denících.</p>	<p>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, 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>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, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy. Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</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>
<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>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>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</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>		

Sportovní trénink	3. ročník	
	Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady.	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 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 optimální skladbě).	
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 přípravě a 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	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.	- rozvoj rychlosti: metoda nepřímého rozvoje, přímá metoda. Rychlost reakce, akcelerační rychlost a maximální rychlost, tempová rychlost.
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci		- rozvoj síly: všeobecná a speciální odrazová síla. Bez zátěže, se zátěží
provádí osvojené 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: Speciální tempo, tempová vytrvalost, anaerobní práh, obecná vytrvalost. 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

Sportovní trénink	3. ročník	
		<p>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>
<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>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p> <p>rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu</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>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 ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon. Využití metodických řad nácviku běžeckých pohybových dovedností. Technika běhu. Technika překážkového běhu (pro překážkový běh).</p>
<p>sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p> <p>Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do</p>	<p>Běhy na střední a dlouhé tratě:</p>

Sportovní trénink	3. 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 v běžích na střední a dlouhé tratě.</p> <p>Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.</p>	<p>Sportovní dovednosti a sportovní výkon Atletická 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>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>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>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, 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>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>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>

Sportovní trénink	3. ročník			
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 apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.			
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				
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>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. 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>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</p>		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení			<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</p>
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti				
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	<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</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>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</p>

Sportovní trénink	3. 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	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). 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	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 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 - poměr speciálních pohybových schopností a pohybových dovedností	- rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží - rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost
provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální

Sportovní trénink	3. ročník	
<p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>procentuelně narůstá oproti obecným pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem.</p>	<p>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>
<p>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p>	<p>Hody a vrhy:</p>	<p>Hody a vrhy:</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 vrhačských pohybových dovedností, ale i sprinterských a skokanských pohybových dovedností.</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 vrhů a hodů. Technika 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 sprintu a překážek. Technika a rozběh skokanských disciplin.</p>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</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		
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		
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>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>Svými názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů</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		

Sportovní trénink	3. 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	Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
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.	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 disciplin – atletika, vrhy a hody, včetně pravidel fair play.	Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrocyklu 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.
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:
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. 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	Kanoistika:	Kanoistika:

Sportovní trénink	3. ročník	
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	<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>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 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	Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich

Sportovní trénink	3. ročník	
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně	soutěžích. Realizuje sportovní výkon s využitím všech faktorů ovlivňujících sportovní výkon.	rozvoje. - 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	- rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů	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 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 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	Využití metodických řad nácviku pádlování a řízení lodi

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.	na hladké a klidné vodě, na vodě proudící a divoké. Technika jízdy vpřed i vzad, otáčení přitahením přídě 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 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 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 sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve vodním slalomu.. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	
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		
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost	Kanoistika:	Kanoistika:

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>Odvodí závislost vnějších faktorů na své výkony a vyvodí z toho závěry.</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>užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p>	<p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</p> <p>Svémi názory a zkušenostmi přispívá k tvorbě tréninkových plánů.</p>	
<p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p>	<p>Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.</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>uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích</p>	<p>Kanoistika:</p>	<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>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.</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>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</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>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>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. Eviduje OTU a STU v tréninkových denících. Používá vhodného sportovního vybavení. 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>Pravidla osvojovaných sportů a jejich disciplin – kanoistika na divokých vodách, včetně pravidel fair play.</p>

Sportovní trénink	3. ročník	
	Usměrňuje 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	<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>
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	<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>Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady a aktuální zdravotní stav.</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> <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>
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	<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>Moderní gymnastika:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce; doplňky výživy; nedovolené prostředky; individuální pohybový režim, jeho organizace v</p>
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve		

Sportovní trénink	3. 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>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>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 uplatňuje i náročnější regenerační a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace.</p> <p>Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (včetně pitného režimu).</p> <p>Doplňková výživa.</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu. 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>
<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>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</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>

Sportovní trénink	3. ročník	
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	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) - 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 při regulaci aktuálního psychického stavu -zvládání stresových situací, sebeovládání - vztah k trenérovi, vzájemná důvěra.
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		
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 - 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.
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.	
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	
provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		

Sportovní trénink	3. ročník	
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích	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 nácvičku 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	<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>	<p>Moderní gymnastika:</p> <p>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.</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>Moderní gymnastika:</p> <p>Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.</p> <p>Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a následně i na jeho vyhodnocování. Orientuje se v plánu soutěží a soustředění, vrchol</p>	<p>Moderní gymnastika:</p> <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</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		

Sportovní trénink	3. ročník	
<p>zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích</p>	<p>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>	<p>- 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>
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</p>	<p>Moderní gymnastika: 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.</p>	<p>Moderní gymnastika: 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.) Příprava na výkon v časové tísni (příprava a rozcvičování před soutěží).</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>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p>	<p>Plavání: 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: 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</p>
<p>charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku</p>		
<p>spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu</p>		

Sportovní trénink	3. ročník	
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.	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.
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	Plavání: 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.	Plavání: 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 optimální skladbě).	
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Plavání:	Plavání:
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	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.	- 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		- rozvoj síly: všeobecná a speciální síla. Bez zátěže, se zátěží. Ve vodě a na suchu.
provádí osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů		- rozvoj obratnosti: koordinace, pohyblivost - rozvoj vytrvalosti: Rychlostní vytrvalost, speciální

Sportovní trénink	3. 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 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.</p>
<p>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p>	<p>Plavání:</p>	<p>Plavání:</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 příprava a sportovní výkon Využití metodických řad nácviku plaveckých pohybových dovedností. Technika startů. Technika plavání.</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. Ovládá základní metodické řady.</p>	<p>Technika obrátek.</p>
<p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>		
<p>respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost</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	Plavání:	Plavání:
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 oblečení, náčiní – kvalita, funkčnost, finanční dostupnost. Příprava na výkon za ztížených podmínek.
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží	Respektuje a přizpůsobuje se vlivu vnějších faktorů na sportovní výkon	Pravidla.
volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje	Analyzuje vnější faktory a přizpůsobuje svou sportovní činnost na základě předchozích zkušeností s dopadem těchto vnějších faktorů na svoji 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		
sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům	Plavání:	Plavání:
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 a sportovní výkon. 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	Ve spolupráci s oddíly a kluby se účastní závodů a soutěží.	
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR	Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů ve sprintu a překážkách. 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	<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 disciplín – plavání, 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	<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, správné stravovací návyky a denní režim. Používá doplňky výživy.</p> <p>Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	<p>Plavání:</p> <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.</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>Tenis, karate:</p>	<p>Tenis:</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		
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti		

Sportovní trénink	3. 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>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.</p> <p>Další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků).</p> <p>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • žák sleduje stav trénovanosti sportovně – motorickým testováním • žák sleduje antidopingovou problematiku a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům • žák využívá pravidelně soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci a prostředky regenerace organismu • žák naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek RTC • žák usiluje o rozvoj pohybových schopností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady • žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů <p>Učivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • všestranný rozvoj pohybových schopností, zvláštní důraz na rozvoj dynamické síly • kondiční příprava respektuje charakter osobních technik,

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>Tenis, karate:</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>Tenis, karate:</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	<p>Tenis, karate:</p> <p>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady.</p>	<p>Tenis:</p> <p>Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon.</p> <p>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cukí a geri waza dle charakteru osobních technik, • rozvoj silové vytrvalosti v randori, • rozšíření počtu pohybových návyků dle potřeb osobních technik, • v etapě výkonnostního tréninku se podíl jednotlivých složek přípravy mění dle roční periodizace, • nácvik nových technik a studium Kat je zařazován do přípravného období, • hlavní období je vyhrazeno zdokonalování osobních technik,
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>Tenis, karate:</p>	<p>Tenis:</p>
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení		
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		

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.	<p>Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, metod nácviku a výcviku, metod soutěže a herních situací tenistů.</p> <p>Taktická příprava zdokonalování taktiky dvouhry, získávání informací.</p> <p>o prostředí, soupeři; modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti; metody jejich rozvoje.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava, působení na psychickou odolnost tenistů, modelování speciálních herních situací se zátěží na psychiku tenistů.</p> <p>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schopnost realizovat vlastní vypracovaný taktický plán pro utkání na základě analýzy soupeře, • rozvoj metody ofenzivního boje, • diference taktického boje v soutěžích družstev a jednotlivců, • rozšíření schopností udržení vedení v zápase dokonale zajištěnou obranou v rámci pravidel, • nácvik pozorování soupeřů, hodnocení jejich kladů a záporů,
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		
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, karate:</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		

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		
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> <p>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uvědomělé a ochotné překonávání obtíží vrcholového tréninku, • zvýšení úrovně volných vlastností úměrně se zvyšující namáhavosti tréninku, • prohlubování praktických i teoretických znalostí metod psychické autoregulace, • seznámení a praxe s metodami regulace předstartovních a startovních stavů,
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 sportů a jejich disciplín, včetně pravidel fair play – nohejbal s tenisovým míčkem, florbal, hokej.</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		

Sportovní trénink	3. ročník	
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží		Karate: <ul style="list-style-type: none"> • Kondiční testy - zjišťování aktuální kondiční přípravy formou kondičních testů • Vyrovnávací cvičení - speciální cvičení zaměřená na vyrovnávání svalové dysbalance • Zdravotně zaměřená cvičení - speciální posilovací cvičení pro zpevnění svalového korzetu, speciální protahovací cvičení Atletika - atletická rozsvička, sprinty, vytrvalý běh (přechodné a přípravné období) • Plavání - kondiční plavání, seznámení s jednotlivými plaveckými styly, nácvik závodního skoku v přechodném období • První pomoc při sportovních úrazech
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		
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: <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.</p> <p>Odmítá nedovolené podpůrné prostředky.</p>	Tenis, karate: <p>Výživa, pitný a stravovací režim sportovce, doplňky výživy, nedovolené prostředky. Životospráva – 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		
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení		
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: <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>	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: <p>Organismus, výkonnost, tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim.</p> <p>Herní činnosti jednotlivce prováděná v zátěži odpovídající věku a vyspělosti hráče v závislosti na období ročního tréninkového cyklu.</p>
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	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. 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 makrocyklu 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.
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.	Pravidla osvojovaných doplňkových sportů (softbal, florbal, plavání, volejbal, „brach“, ringo, „fotbálek“, frisbee, ...) a jejich disciplin.
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	Skoky a víceboje:	Skoky a víceboje:
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	<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. 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-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>
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:	Skoky a víceboje:
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity	<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>Únava, relaxační a regenerační postupy, prostředky regenerace v různých obdobích ročního cyklu, rehabilitace.</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>Zvládá a uplatňuje i náročnější a relaxační techniky a způsoby duševní relaxace. Sleduje vztah mezi tréninkem a rytmem příjmu potravy (v optimální skladbě).</p>	

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.
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	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.	- 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.
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Skoky a víceboje:	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	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. Technika a rychlost překážkového běhu. Technika a rozběh skokanských disciplin 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: 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>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 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>
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení		
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti		
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	<p>Sprinty a překážky:</p>	<p>Sprinty a překážky:</p>
objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravého		

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		
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. - 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 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 –
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 - 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	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 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 disciplín – 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.	
	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:
	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 pohybových schopností ve		Životaspráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy, denní režim.

Sportovní trénink	4. ročník		
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		Běhy na střední a dlouhé tratě: 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.	
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Běhy na střední a dlouhé tratě: 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.		
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku			Běhy na střední a dlouhé tratě: Únava, regenerace, relaxace a její prostředky v rámci jednotlivých období ročního cyklu, typy masáží, rehabilitace.
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	Běhy na střední a dlouhé tratě: Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a metody jejich		
organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity		Běhy na střední a dlouhé tratě: Zvládá a vědomě ovlivňuje psychické, taktické, technické, kondiční faktory sportovního výkonu v	
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	Běhy na střední a dlouhé tratě: Zvládá a vědomě ovlivňuje psychické, taktické, technické, kondiční faktory sportovního výkonu v		
poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách			

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	Běhy na střední a dlouhé tratě:	Běhy na střední a dlouhé tratě:
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch	Uplatňuje osvojené poznatky ve sportovním tréninku, případně soutěžích.	Charakteristika ročního tréninkového cyklu podle počtu vrcholů v sezóně, sportovní forma Kontrola a

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 disciplin – 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. Spolupracuje na přípravě tréninkového plánu a jeho vyhodnocování.	Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Skladba ročního tréninkového cyklu. Životospráva – strava, zdravý životní styl, biorytmy.
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 apod.) na své výkony a vyvodí si z toho závěry.	
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: 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.	Běhy na střední a dlouhé tratě: 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,	

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	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- 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. 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	Svémi 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. 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.
	Odvodí závislost vnějších faktorů (zdravotní stav, denní doba, jednotlivá období tréninkového makrocyklu 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	

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. 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: Spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace a s ohledem na svůj 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	Kanoistika: 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. 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.
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	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 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

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 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	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 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. 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>Moderní gymnastika:</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>Osvojuje si zásady správné výživy v moderní gymnastice.</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 usiluje o své pohybové sebezdokonalení</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>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>organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p>		<p>Rehabilitace.</p> <p>Krátkodobá regenerace v průběhu tréninkové</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
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava - dlouhodobé působení na osobnost gymnastky a psychologická příprava na soutěž -individuální přístup
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		
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	<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>
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>Životaspráva 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: 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 (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech		

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>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	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. Životospráva – 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). Karate: • všestranný rozvoj pohybových schopností, zvláštní důraz na rozvoj síly, • kondiční příprava respektuje charakter osobních technik,
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

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		
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Tenis, karate:	Tenis:
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		Karate:
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících		<ul style="list-style-type: none"> • cuki a geri waza dle charakteru osobních technik, • rozvoj silové vytrvalosti v randori, • rozšíření počtu pohybových návyků dle potřeb osobních technik, • v etapě výkonnostního tréninku se podíl jednotlivých složek přípravy mění dle roční periodizace, • nácvik nových technik a studium Kat je zařazován do přípravného období, • hlavní období je vyhrazeno zdokonalování osobních technik,
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.
posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně		Taktická příprava zdokonalování taktiky dvouhry,

Sportovní trénink	4. ročník	
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci		<p>získávání informací. o prostředí, soupeři; modelovaný trénink, řešení soutěžních situací.</p> <p>Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti; metody jejich rozvoje.</p> <p>Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava, působení na psychickou odolnost tenistů, modelování speciálních herních situací se zátěží na psychiku tenistů.”</p> <p>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schopnost realizovat vlastní vypracovaný taktický plán pro utkání na základě analýzy soupeře, • rozvoj dalších taktických variant k dosažení maximálně ofenzivního moderního pojetí boje, • diference taktického boje v soutěžích družstev a jednotlivců, • osvojení metod bezpečného zisku minimálního vedení, • rozšíření schopností udržení vedení v zápase dokonale zajištěnou obranou v rámci pravidel, • nácvik pozorování soupeřů, hodnocení jejich kladů a záporů,
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	<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>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uvědomělé a ochotné překonávání obtíží vrcholového tréninku,
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	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>		<ul style="list-style-type: none"> • zvýšení úrovně volných vlastností úměrně se zvyšující namáhavosti tréninku, • prohlubování praktických i teoretických znalostí metod psychické autoregulace, • seznámení a praxe s metodami regulace předstartovních a startovních stavů, • příprava na významné turnaje a konkrétní soupeře metodou ideomotorického tréninku,
<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, karate:</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>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>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 sportů a jejich disciplín, včetně pravidel fair play – nohejbal s tenisovým míčkem, florbal, hokej.</p> <p>Karate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kondiční testy - zjišťování aktuální kondiční přípravy

Sportovní trénink	4. ročník	
<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>formou kondičních testů</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vyrovnávací cvičení - speciální cvičení zaměřená na vyrovnávání svalové dysbalance • Zdravotně zaměřená cvičení - speciální posilovací cvičení pro zpevnění svalového korzetu, speciální protahovací cvičení Atletika - atletická rozcvička, sprinty, vytrvalý běh (přechodné a přípravné období) • Plavání - kondiční plavání, seznámení s jednotlivými plaveckými styly, nácvik závodního skoku v přechodném období • První pomoc při sportovních úrazech
<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.</p> <p>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 tréninkové metody.</p> <p>Zařazuje kondiční činnosti v souladu s tréninkovým plánem.</p> <p>Volí vhodné tréninkové prostředky s ohledem na</p>	<p>Basketbal, házená, volejbal, fotbal:</p> <p>Organismus, výkonnost, tréninková zátěž a zdraví. Individuální pohybový režim.</p> <p>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	
	věkové zákonitosti, individuální předpoklady a 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	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:	Basketbal, házená, volejbal, fotbal:
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 tréninkového cyklu, rehabilitace. Regenerační pohybová činnost (jiná sportovní aktivita, strečink, kompenzační cvičení). Regenerace ve vodním prostředí. Regenerace tepelnými a světelnými prostředky. Automasáž.
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 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).	Osvojování doplňkových sportů a jejich pravidel (softbal, florbal, plavání, volejbal, „brach“, ringo, „fotbálek“, frisbee, ...). Rozhodování se v eticky problematických situacích.
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 a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích.	Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava. Taktická příprava pro řešení jednotlivých herních situací, získávání informací o soupeři a příprava jednotlivých systémů.
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, nácviku; soutěživé metody.
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 (podíl speciálních pohybových schopností a dovedností se zvyšuje na úkor všeobecných pohybových schopností a dovedností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady /somatotyp/).	Tělesná příprava všeobecná a speciální.
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	
připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady. Zvládá herní činnosti jednotlivce v herních podmínkách. Zvládá základní herní kombinace – spolupráce v útoku a v obraně, až po úplnou automatizaci. Řeší složitější herní kombinace až po základy jednodušších systémů.	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: Tělesná příprava: v závislosti na období ročního tréninkového cyklu se mění poměr všeobecné a speciální tělesné přípravy. Herní činnosti jednotlivce prováděné v zátěži odpovídající věku a vyspělosti hráče v závislosti na období ročního tréninkového cyklu. Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost, sportovní výkon. Technická příprava: prohlubování individuálních činností s důrazem na detaily. Taktická příprava.
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	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: Svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR. Ve spolupráci se smluvním klubem se účastní utkání v soutěžích. Zvládá potřebné sportovní dovednosti k dosažení maximálních sportovních výkonů. Vlastní motivací dosahuje zařazení do regionálních případně reprezentačních výběrů.	Basketbal, házená, volejbal, fotbal: Sportovní dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon. Všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na jednotlivé pohybové schopnosti. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava. Technická příprava, metody nácviku a výcviku, metody soutěže. Taktická příprava.
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		
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 makrocycly 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. Životospráva – 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.	

Sportovní trénink	4. ročník	
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.	Sportovní výstroj a výzbroj: účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita. Plánování, řízení, kontrola a vyhodnocování sportovního tréninku.
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.	Pravidla osvojovaných doplňkových sportů (softbal, florbal, plavání, volejbal, „brach“, ringo, „fotbálek“, frisbee, ...) a jejich disciplin.
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.).	
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 přípravě tréninkových plánů. Usměrňuje svou sportovní činnost podle zkušeností s dopadem vnějších vlivů na svou výkonnost.	
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)	Vzdělávací obsah Teorie sportovní přípravy vychází ze vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví a Sportovní trénink. Teorie sportovní přípravy je profilovým předmětem našeho gymnázia, jeho cílem je orientace v problematice sportovního tréninku, historie TK, fyziologie sportu, pedagogika sportu, psychologie sportu, biologie člověka. 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. Ve čtvrtém ročníku zpracovávají studenti Presentaci dle zadaného tématu. Předmět teorie sportovní přípravy se vyučuje v každém ze čtyř ročníků v 1. až 3. ročníku s jednogodinovou dotací a ve 4. ročníku s dvouhodinovou dotací. Výuka probíhá učebně s interaktivní tabulí v třídním kolektivu.
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Výchova ke zdraví • Sportovní trénink • Tělesná výchova
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu,	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> • učitel navozováním problémů zapojuje žáky do získávání informací a hledání odpovědí na ně. • učitel vytváří příležitosti pro prezentaci znalostí a dovedností žáků.

Název předmětu	Teorie sportovní přípravy
<p>jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</p>	<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 <p>Kompetence sociální a personální :</p> <ul style="list-style-type: none"> • učitel podporuje zájem žáků při organizaci sportovních akcí, tím je vede k samostatnosti a zodpovědnosti za výsledek pořádané akce. <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 • 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
<p>Způsob hodnocení žáků</p>	<p>V každém pololetí žák obdrží minimálně dvě známky.</p>

Teorie sportovní přípravy	1. ročník	
<p>Výchovné a vzdělávací strategie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální 	

Teorie sportovní přípravy	1. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence k podnikavosti 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události	Uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí, upraví pohybovou činnost dle aktuálních možností.	Tréninková jednotka a její skladba.
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Respektuje zásady pohybových činností.	Návaznost rozcvičování jednotlivých partií těla příprava organismu na zátěž. Specifika rozcvičení u jednotlivých sportů. Specifika různých sportovišť.
respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících.	Věkové zákonitosti vývoje (6-30 let věku) Mladší školní věk Starší školní věk Adolescence Dospělost
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	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.	Starověké OH TK nejstarších civilizací TC starověkých civilizací (Řecko, Řím) TC ve středověku TC v období renesance a humanismu Tělesná kultura v ČR – Sokol, OreI, DTJ Počátky sportu a turistiky v českých zemích Německý, anglický a švedský TV systém 19. století Úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí
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	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
usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých		Výživa a pitný režim sportovce (doplňková výživa, chyby ve výživovém programu)
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	Orientuje se v základních pojmech sportovního tréninku Charakterizuje problematiku RTC, zná problematiku fázování SF	Sportovní trénink - základní pojmy - pohybové schopnosti (definice, členění, druhy) - pohybové dovednosti (zákl. pojmy techniky, členění,

Teorie sportovní přípravy	1. ročník	
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		druhy Typologie sportů Trénovanost a sportovní forma Dlouhodobá koncepce ST (etapy, cykly, trén. Jednotka)
zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace		
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 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	Sportovní výkon, výkonnost Složky sportovního tréninku -pohybové schopnosti – metody rozvoje dělení, individuální zvláštnosti, trénovatelnost - senzitivní období pro optimální rozvoj obecných a speciálních pohybových schopností Zvláštnosti tréninku dětí
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve	Využívá znalostí o pohybových dovednostech a svých individuálních dovednostech k dosahování co nejlepšího sportovního výkonu.	Pohybové dovednosti a pohybový výkon (pohybový výkon ve vztahu k pohybovým dovednostem) Měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou

Teorie sportovní přípravy	2. ročník	
vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		výchovou a sportem (obecné pohybové schopnosti, speciální pohybové schopnosti a vědní obory, využití vědy ve sportovní diagnostice)
charakterizuje strukturu sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku	Využívá faktory sportovního tréninku jako jádro sportovního výkonu, chápe vzájemnou provázanost jednotlivých faktorů a jejich vliv na sportovní výkon. Rozlišuje jednotlivé fáze motorického učení	Pohybové dovednosti, tělesná zdatnost a sportovní výkon: - faktory sportovního tréninku, jejich vzájemná závislost a ovlivňování - sportovní výkon - faktory sportovního výkonu - somatický faktor - kondiční faktor - taktický faktor - technický faktor - psychologický faktor Technická příprava – fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností, nácviku výcviku, metod soutěže: - hrubá a jemná koordinace
respektuje vnější faktory ovlivňující sportovní výkonnost		
zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích		
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	Rychleji se zdokonaluje díky znalostem teorie v oblasti kondice, techniky a taktika 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.	Taktická příprava – základní pojmy, metodika nácviku - taktický faktor - fáze nácviku v taktické přípravě Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava - psychologický faktor - modelovaný trénink - autogenní trénink - ideomotorický trénink - kondiční faktor
zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a pohybových schopností ve vybrané sportovní specializaci s ohledem na své individuální předpoklady		
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
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		

Teorie sportovní přípravy	2. ročník	
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 k podnikavosti 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích	Uplatňuje osvojené poznatky a dovednosti ve sportovním tréninku, případně v soutěžích.	Organizace sportovních školních soutěží, sportovních dnů, ...
připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci	Orientuje se v systému TV v ČR, v problematice managementu a marketingu, ve formách sponzoringu a ve sportovní reklamě	Systém TV a sportu v ČR, sportovní management, marketing ve sportovních klubech, formy sponzoringu, sportovní reklama
respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu		
užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží		
rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu	Rozlišuje systém sportovního tréninku jako účelné uspořádání obsahu, prostředků, metod a principů plánování při zatěžování organismu	Stupeň zatížení podle biologického věku při respektování principu superkompenzace; fyziologické aspekty svalové práce, adaptační změny v kardiovaskulárním a dýchacím systému, zdroje energie pro pohybovou činnost- základy fyziologie - Energetický metabolismus kosterního svalu

Teorie sportovní přípravy	3. ročník	
		- Složení kosterního svalu - Fyziologická charakteristika zatížení - Mrtvý bod, druhý dech, rovnovážný stav - Funkční změny při pohybové činnosti - 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 Únava a zotavení - Vliv zevního prostředí na výkonnost
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
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		
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 	

Teorie sportovní přípravy	4. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence sociální a personální • 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 ve využití potravinových doplňků.	Zdravá výživa – specifické potřeby výživy podle věku, zdravotního stavu a profese
svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR	Orientuje se v použití relaxačních a psychostimulačních pomůcek ovlivňujících sportovní výkon.	Výběr talentů - Organizace a metodika - Etapy výběru talentů
ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy	Orientuje se s problematikou sportovní diagnostiky a jejím využití pro praktický ST. Ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy.	Sportovní diagnostika - Diagnostická činnost trenéra - Lékařská diagnostika 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)
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)
zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace	zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace	Vadné držení těla (diagnostika, náprava) Základy anatomie (svaly, kosti) Traumatologie
aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti	Aktivně naplňuje olymp. myšlenky, prosazuje fair play, orientuje se v historii novodobých OH	Novodobé OH (historie, vývoj, symboly, osobnosti, ..) Olympismus v současném světě Nejvýznamnější OH Úspěchy čes. sportovců
využívá pravidelně a cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch	V rámci kompenzace, relaxace a uvolnění dle potřeby a svého výběru se seznamuje a:	Sportovní regenerace: Základní pojmy

Teorie sportovní přípravy	4. ročník	
sportovního výkonu i zdraví, některé prostředky zvládá a aplikuje samostatně využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci	provádí zdravotně zaměřená, relaxační a uvolňovací cvičení provádí relaxační procedury a autogenní trénink Získá představu o využívání relaxačních a regeneračních cvičení a procedur	Relaxační procedury Autogenní trénink Kompenzační cvičení Masáže, druhy masáží, vodní procedury
podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení	Uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí, upraví pohybovou činnost dle aktuálních možností. Respektuje zásady bezpečnosti při pohybové činnosti	Úrazy ve sportu Rizikové faktory Osobní činitel Minimalizace rizik Organizační opatření
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
projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování	Sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky dopingových látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným prostředkům, aktivně působí proti dopingů a drogám ve sportu zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu uveče důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činnostmi pod jejich vlivem	Doping: Historie principy boje proti dopingů třídění zakázaných látek a metod dopingová kontrola
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
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 a třetího 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. 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 ovládnutí aplikačního softwaru a vhodnému uplatnění jejich nástrojů a vazeb k efektivnímu řešení úloh • seznamovat s prostředky a metodami, které umožňují řešit problémy praktického života

Název předmětu	Informační a komunikační technologie
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Seminář z matematiky • Seminář z matematiky II
<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>

Název předmětu	Informační a komunikační technologie
	<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. • 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 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	<p>V hodnocení žáků uplatňujeme prvky pozitivní motivace, zachováme stupnici známek 1 až 5, bez slovního hodnocení.</p> <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	- rozumí základním pravidlům tvorby prezentací a uplatňuje při návrhu a vlastní tvorbě	Při tvorbě prezentací respektuje typografická pravidla, výstup podřídí potřebám a pravidlům prezentování
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), 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

Informační a komunikační technologie	1. ročník	
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 úložištích, 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 záludnosti
organizuje účelně data a chrání je proti poškození či zneužití	- systemizuje data na svých úložištích, 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
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh		
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
posuzuje tvůrčím způsobem aktuálnost, relevanci a věrohodnost informačních zdrojů a informací	- dokáže relevantně posoudit zdroj informací - umí načíst a zpracovat informace z různých zdrojů (web, databáze, soubor aj.) - umí načtená data graficky vizualizovat - dokáže zpracovaná data vhodně interpretovat a hledat závislosti mezi daty	PowerBi – seznámení s prostředím PowerBi – zdroje dat, úprava dat, datové typy PowerBI – vizualizace a grafická úprava stránky PowerBi – mapové vizualizace

Informační a komunikační technologie	1. ročník	
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT	- dokáže vytvořit vlastní dokument nebo upravit existující a změny uložit na paměťové médium	Textové editory (MS Word) - otevření, uložení (na disk, do cloudu), pohyb v dokumentu, označení částí
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT	- rozezná logickou strukturu textu, píše podle platných typografických pravidel	Pojmy znak, slovo, odstavec, stránka, dokument, netisknutelné znaky, typografická pravidla
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT	- umí formátovat znaky i celé odstavce, využívá stylů k formátování	Změna vlastností písma, formát odstavce, seznamy, styly, oddíly, sloupce
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT	- umí vložit grafiku, tabulku, automaticky generované prvky	Vložení obrázku, SmartArtu, obrazce, tabulky, obsahu, seznamu obrázků a tabulek, rejstříku, bibliografie
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
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- zná základní pojmy z oblasti počítačové grafiky a dokáže je vysvětlit	Grafika – teorie počítačové grafiky (body, křivky, rastry, vektory), DPI, barevná hloubka, formáty souborů, barevné modely, rozlišení
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- dokáže vytvořit rastrový obrázek, umí základní úpravy fotografií	Prostředí grafického editoru, menu, perspektiva

Informační a komunikační technologie	3. ročník	
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- dokáže udělat výřez obrázku (vystříhnout) a editovat, pochopit pojem vrstva a umět ji použít - pochopí rozdíl mezi rastrovou a vektorovou grafikou, použití v praxi	Výběry, vrstvy, filtry, masky, fotomontáže, skládání vektorové kresby, práce s objekty
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT	- orientuje se v prostředí tabulkového procesoru - chápe pojem sešit, list, řada, sloupec - vytváří tabulky a naplňuje je daty	Tabulkový procesor (MS Excel) - využití, pojmy: sešit, list, řádek, sloupec, buňka, označení dat, vkládání údajů
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT	- umí formátovat text, buňky, tabulky - umí vytvořit vzorec - chápe rozdíl mezi absolutním a relativním adresováním	Obsah buňky, formát dat, ohraničení, výplň, zarovnání, tvorba vzorců založených na základních aritmetických operacích
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT	- zná a umí používat funkce	Funkce, jejich rozdělení, vyhledávání
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT	- umí zvolit vhodný typ grafu, vložit hodnoty, popis, vzhled	Pojem graf, vytvoření grafu, úprava vzhledu a vlastnosti grafu
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 - 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)	Literární seminář je vyučován ve třetím ročníku dvě hodiny týdně a v maturitním ročníku tři hodiny týdně. 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 čtyřmi známkami v každém pololetí třetího ročníku - z toho jednou za ústní a třikrát za písemný projev (prezentace knihy, referát apod). Klasifikace zahrnuje také vlastní aktivitu žáků, schopnost argumentace. Ve čtvrtém ročníku jsou žáci hodnoceni minimálně šesti známkami. Z toho jednou za ústní zkoušení, jednou za vypracované pracovní listy a čtyřikrát za písemný projev.

Literární seminář	3. 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
postihne smysl textu, vysvětlí důvody a důsledky různých interpretací téhož textu, porovná je a zhodnotí, odhalí eventuální dezinterpretace textu	- postihne smysl textu, vysvětlí důvody a důsledky různých interpretací téhož textu, porovná je a zhodnotí, odhalí eventuální dezinterpretace textu	metody interpretace textu (analýza, výklad a vlastní interpretace)
rozdělí 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) - Základní pojmy literární teorie - Charakteristické rysy lit. druhů a žánrů - motiv a téma textu - principy kompoziční výstavby textu
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) - typy promluv - vyprávěcí způsoby - analýza jazykových prostředků a jejich funkce v textu - zvuková a grafická stránka textu

Literární seminář	4. ročník	
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.) - metody interpretace textu
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) - Klíčové pojmy lit. historie - rozbor vybraných textů
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	Rozbor neuměleckého textu Příprava na didaktický test
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	Opakování funkčních stylů (publicistický, administrativní, prostěsdělovací, odborný) - Funkčnost užití jazykových prostředků - Charakteristika komunikační situace vytvářené textem
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) - slohové postupy - jazykové prostředky typické pro konkrétní funkční styl – výrazy příznakové a netypické - orientace v komunikační situaci – oficiální, neoficiální
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	Tvorba textů (příprava na písemnou maturitní práci) - celková výstavba textů - rozlišení různých typů textů - uspořádání částí textů v souladu s textovou návazností
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		

Literární seminář	4. ročník
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	Volitelný předmět od třetího ročníku s týdenní dotací 2 vyučovacích hodin, s pokračováním ve 4. ročníku 3 hodinami týdně. Výuka probíhá ve skupinách.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	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 popřípadě mezinárodní jazykové zkoušky. Žáci jsou vedeni k soustavné práci na rozšiřování slovní zásoby i formou práce s jednojazyčným slovníkem. K samostatnému studiu přispívá i čtení anglických časopisů (Bridge) a novin (v tištěné nebo internetové podobě, BBC, The Times apod.). Pracují s výukovými programy dostupnými online a na stránkách některých nakladatelství. V hodinách jsou probírána obecné tematické okruhy společné maturitní zkoušky a minimálně 4 lekce z učebnice Ready for First, 3rd Edition (Macmillan). 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.
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> Anglický jazyk

Název předmětu	Konverzace v anglickém jazyce
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 čtyřmi známkami v každém pololetí ve třetím ročníku a šesti známkami za pololetí ve čtvrtém ročníku.

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	Psaný i ústní projev – neformální dopis, esej, recenze
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	Gramatické jevy – slovtvorba, četba anglických textů
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	Fonetika – výslovnost, intonace, větný důraz
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	Tematické okruhy běžných konverzačních situací - Personal identification, House and home, Environment, Daily life, Free time, Entertainment, Travel and transport, Relations with other people, Health and body care, Shopping, Food and drink,

Konverzace v anglickém jazyce	3. ročník	
		Services, Mass media, Places, Language , Education, Jobs, Sports, Weather
formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	- formuluje svůj názor srozumitelně, gramaticky správně, spontánně a plynule	Komunikační dovednosti (role-play, párová konverzace, rozhovor, prezentace atd.)
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		
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	Poslechová cvičení (autentické nahrávky rodilých mluvčích)
sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko	- sestaví souvislý text na širokou škálu témat a vyjádří své stanovisko	Gramatika: slovtvorba, syntax, morfologie
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 různý styl, citové zabarvení, názory a stanoviska jednotlivých mluvčích	Komunikační dovednosti (popis obrázku, interview, role-play)

Konverzace v anglickém jazyce	4. ročník	
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	Fonetika (výslovnost, intonace, větný důraz)
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	Rozvoj čtenářské kompetence
využívá různé druhy slovníků, informativní literaturu, encyklopedie a média	- využívá různé druhy slovníků, informativní literaturu, encyklopedie a média	Tematické okruhy z reálií anglicky mluvících zemí a zemí EU (London, Prague, American cities, EU, UK, USA, English-speaking countries, Political life, Environment and ecology, Global problems, My hometown, Traditions)
čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce	- čte s porozuměním literaturu ve studovaném jazyce	Tematické okruhy se sportovní tematikou
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	Samostatná prezentace na maturitní témata
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

Konverzace v německém jazyce	3. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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	Tématické 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
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
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 žiji, 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		

Konverzace v německém jazyce	4. ročník
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 Společenskovední seminář

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

Název předmětu	Společenskovední seminář
Oblast	Volitelné vzdělávací aktivity
Charakteristika předmětu	Cílem společenskovedního 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 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,	Kompetence k řešení problémů:
	Kompetence občanská:
	Kompetence k podnikavosti:

Název předmětu	Společenskovědní seminář
jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	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.

Společenskovědní 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

Společenskovědní seminář	3. ročník	
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
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 struktura společnosti – sociální útvary, společenské instituce; sociální nerovnost, sociální mobilita; jedinec ve skupině (vztahy, role, normy chování)
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	- vysvětlí na základě konkrétní, reálné a aktuální situace ve společnosti mechanismy fungování trhu a orientuje se v globálních ekonomických otázkách	Základní ekonomické pojmy – typy ekonomik, ekonomický cyklus, tržní mechanismus, nabídka, poptávka, tvorba ceny, globální ekonomické otázky
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
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 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		

Společenskovední seminář	3. ročník	
	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
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
rozlišuje 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

Společenskovední seminář	4. ročník	
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 – vědomí; psychické jevy, procesy, stavy a vlastnosti – prohloubení učiva
porovná osobnost v jednotlivých vývojových fázích života, vymezí, co každá etapa přináší do lidského života nového a jaké životní úkoly před člověka staví	- porovná osobnost v jednotlivých vývojových fázích života, vymezí, co každá etapa přináší do lidského života nového a jaké životní úkoly před člověka staví	Osobnost člověka – charakteristika osobnosti, její typologie; vývoj a formování osobnosti v jednotlivých etapách lidského života; význam celoživotního učení a sebevýchovy – prohloubení učiva
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 fenomény a procesy – rodina, práce, masmédia, životní prostředí; sociální deviace, sociální problémy (nezaměstnanost, kriminalita, extremismus) – prohloubení učiva
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 struktura společnosti – sociální útvary, společenské instituce; sociální nerovnost, sociální mobilita; jedinec ve skupině (vztahy, role, normy chování) – prohloubení učiva
rozlišuje a porovnává historické i současné typy států (forem vlády)	- rozlišuje a porovnává historické i současné typy států (forem vlády)	Stát – znaky a funkce, formy státu, právní stát; Ústava ČR – přehled základních ustanovení – prohloubení učiva
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 – principy a podoby; občanská práva a povinnosti, podstata občanské společnosti, její instituce; politické subjekty, politický život ve státě; volby, volební systémy; úřady – prohloubení učiva
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 – zakotvení lidských práv v dokumentech; porušování a ochrana lidských práv, funkce ombudsmana
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	Právo v každodenním životě – právní subjektivita, způsobilost k právním úkonům; právní řád ČR – jeho uspořádání; systém právních odpovědí, druhy právních norem; smlouvy, jejich význam a obsah, všeobecné podmínky smluv – prohloubení učiva
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	Orgány právní ochrany – funkce a úkoly, právníkové profese; účel a průběh občanského soudního řízení;

Společenskovední seminář	4. ročník	
		orgány činné v trestním řízení, jejich úkoly – prohloubení učiva
uveďte svá pracovní práva a vyžaduje jejich respektování od ostatních, respektuje své pracovní povinnosti	- uveďte svá pracovní práva a vyžaduje jejich respektování od ostatních, respektuje své pracovní povinnosti	Pracovní právo – právní podmínky vzniku, změny a zániku pracovního poměru (pracovní smlouva, zkušební doba, výpověď, odstupné); práva a povinnosti účastníků pracovněprávních vztahů (pracovní doba, pracovní neschopnost, mzda, minimální mzda, odměny), odbory – prohloubení učiva
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	Základní ekonomické pojmy – typy ekonomik, ekonomický cyklus, tržní mechanismus, nabídka, poptávka, tvorba ceny, globální ekonomické otázky – prohloubení učiva
uveďte, jak postupovat při zakládání vlastní podnikatelské činnosti a jak zažádat o živnostenské oprávnění	- uveďte, jak postupovat při zakládání vlastní podnikatelské činnosti a jak zažádat o živnostenské oprávnění	Ekonomické subjekty – právní formy podnikání (živnost, typy obchodních společností, družstvo), základní právní normy týkající se podnikání – prohloubení učiva
objasní důvody evropské integrace, posoudí její význam pro vývoj Evropy	- objasní důvody evropské integrace, posoudí její význam pro vývoj Evropy	Evropská integrace – podstata a význam; Evropská unie – význam; proces integrace; orgány EU; jednotná evropská měna – prohloubení učiva
posoudí projevy globalizace, uveďte příklady globálních problémů současnosti, analyzuje jejich příčiny a domýšlí jejich možné důsledky	- posoudí projevy globalizace, uveďte příklady globálních problémů současnosti, analyzuje jejich příčiny a domýšlí jejich možné důsledky	Proces globalizace – příčiny, projevy, důsledky; globální problémy – prohloubení učiva
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		

Společenskovední seminář	4. ročník
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 matematická seminář, v němž se prohlubují a rozšiřují kompetence nutné pro studium přírodovědných a technických studijních 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 • Matematika • Chemie • Informační a komunikační technologie
	Kompetence k řešení problémů:

Název předmětu	Seminář z matematiky
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k podnikavosti: Kompetence k učení: Kompetence komunikativní :
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 • Kompetence komunikativní 	
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
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 rozlišuje ekvivalentní a neekvivalentní úpravy	- rozlišuje ekvivalentní a neekvivalentní úpravy - 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	ROVNICE S PARAMETREM: Lineární rovnice s parametrem Kvadratické rovnice s parametrem Soustavy rovnic s parametrem

Seminář z matematiky	3. ročník	
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 sestřování 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 - umí vysvětlit a aplikovat geom, význam derivace fce - umí uplatnit znalosti o absolutních extrémech v úlohách praktického významu v jednoduchých příkladech	DIFERENCIÁLNÍ A INTEGRÁLNÍ POČET: Spojitosť funkce Limita funkce v bodě Limita funkce v nevlastním bodě Věty o limitách Derivace funkce v bodě, derivace součtu, rozdílu, součinu, podílu, složené funkce Derivace a monotónnost fce, extrémy funkce, průběh fce Aplikační úlohy derivace funkce
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 ● Kompetence komunikativní 	

Seminář z matematiky	4. ročník	
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	INTEGRÁLNÍ POČET: Určitý integrál Výpočet určitého integrálu Aplikační úlohy určitého 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 a rozdíl vektorů, násobení vektoru reálným číslem Součin skalární, vektorový a smíšený Lineárně závislé a nezávislé vektory Analytické vyjádření přímky v prostoru Analytické vyjádření roviny v prostoru Vzájemná poloha a odchylka – přímek, rovin 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 - užívá správně logické spojky a kvantifikátory - rozliší správný a nesprávný úsudek - vytváří hypotézy, zdůvodňuje jejich pravdivost a nepravdivost, vyvrací nesprávná tvrzení	LOGIKA: Systematizace základních poznatků z logiky
řeší lineární a kvadratické rovnice a nerovnice, řeší soustavy rovnic, v jednodušších případech diskutuje řešitelnost nebo počet řešení	- 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	ALGEBRAICKÉ VÝRAZY, ROVNICE A NEROVNICE: Systematizace základních poznatků o řešení rovnic Výrazy a jejich úpravy, definiční obor Využití rozkladů při řešení rovnic Ekvivalentní a důsledkové úpravy rovnic Řešení rovnic metodou substituce Grafické řešení rovnic, nerovnic, soustav Řešení rovnic s parametrem Soustavy tří lineárních rovnic o třech neznámých
řeší planimetrické a stereometrické problémy motivované praxí	- řeší planimetrické problémy motivované praxí - řeší polohové a nepolohové konstrukční úlohy užitím	PLANIMETRIE A STEREOMETRIE: Systematizace poznatků o řešení geometrických úloh

Seminář z matematiky	4. ročník	
	všech bodů dané vlastnosti a pomocí konstrukce na základě výpočtu	
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 matematiky II

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 II
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 ekonomických a netechnických studijních oborů na vysokých školách. Ve třetím ročníku se předmět neliší náplní od semináře z matematiky. Tato změna nastává až v posledním ročníku.
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"> • Matematika • Informační a komunikační technologie
	Kompetence k učení:

Název předmětu	Seminář z matematiky II
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k řešení problémů: Kompetence komunikativní : Kompetence k podnikavosti:
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 zapojení studentů při vyučování, kvalita řešení zadaného problému • Stupeň zapojení do matematických soutěží

Seminář z matematiky II	3. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence k podnikavosti • Kompetence k učení 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
rozliší definici a větu, rozliší předpoklad a závěr věty	- chápe význam logických spojek, umí určit pravděpodobnostní hodnotu složených výroků, negace složených výroků	VÝROKY A MNOŽINY: Jednoduché výroky, složené výroky Existenční a obecné výroky Negace výroků Základní důkazové metody Zadání množin, operace s množinami Vennovy diagramy
užívá správně logické spojky a kvantifikátory	- rozlišuje pojmy, věta, definice - provádí jednoduché důkazy	
vytváří hypotézy, zdůvodňuje jejich pravdivost a nepravdivost, vyvrací nesprávná tvrzení		
analyzuje a řeší problémy, v nichž aplikuje řešení lineárních a kvadratických rovnic a jejich soustav	- rozlišuje ekvivalentní a neekvivalentní úpravy - analyzuje a řeší problémy, v nichž aplikuje řešení lineárních a kvadratických rovnic a jejich soustav	ROVNICE S PARAMETREM: Lineární rovnice s parametrem Kvadratické rovnice s parametrem Soustavy rovnic s parametrem
řeší lineární a kvadratické rovnice a nerovnice, řeší soustavy rovnic, v jednodušších případech diskutuje řešitelnost nebo počet řešení	- řeší lineární a kvadratické rovnice a nerovnice, řeší soustavy rovnic, v jednodušších případech diskutuje řešitelnost nebo počet řešení	
rozlišuje ekvivalentní a neekvivalentní úpravy		

Seminář z matematiky II	3. ročník	
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
aplikuje vztahy mezi hodnotami exponenciálních, logaritmických a goniometrických funkcí a vztahy mezi těmito funkcemi	- umí využít vlastnosti funkce při sestřování 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
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	- umí využít spojitost funkce při řešení rovnic a nerovnic - umí aplikovat věty o limitách na konkrétních příkladech - chápe souvislost pojmů limita funkce v bodě a spojitost funkce v bodě - umí vysvětlit a aplikovat geometrický význam derivace funkce - umí uplatnit znalosti o absolutních extrémech v úlohách praktického významu v jednoduchých příkladech	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 Derivace a monotónnost fce, extrémy funkce, průběh fce Aplikační úlohy derivace funkce
načrtne grafy požadovaných funkcí (zadaných jednoduchým funkčním předpisem) a určí jejich vlastnosti		
řeší aplikační úlohy s využitím poznatků o funkcích a posloupnostech		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Spolupráce a soutěž		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		

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

Seminář z matematiky II	4. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence k podnikavosti 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
operuje s intervaly, aplikuje geometrický význam absolutní hodnoty	- užívá vlastnosti dělitelnosti přirozených čísel - operuje s intervaly, aplikuje geometrický význam absolutní hodnoty	SYSTEMATIZACE A PROHLoubENÍ POZNATKŮ Z ALGEBRY: Číselné množiny Absolutní hodnota Interval Dělitelnost v oboru přirozených čísel
užívá vlastnosti dělitelnosti přirozených čísel		
vytváří hypotézy, zdůvodňuje jejich pravdivost a nepravdivost, vyvrací nesprávná tvrzení	- vytváří hypotézy, zdůvodňuje jejich pravdivost a nepravdivost, vyvrací nesprávná tvrzení	
upravuje efektivně výrazy s proměnnými, určuje definiční obor výrazu	- upravuje efektivně výrazy s proměnnými, určuje definiční obor výrazu	SYSTEMATIZACE A PROHLoubENÍ POZNATKŮ Z ALGEBRAICKÝCH VÝRAZŮ A JEJICH ÚPRAVY: Definiční obor výrazu Hodnota výrazu Mnohočleny a operace s nimi Lomené výrazy a operace s nimi Důkazy algebraických rovností a nerovností
formuluje a zdůvodňuje vlastnosti studovaných funkcí a posloupností	- načrtne grafy požadovaných funkcí (zadaných jednoduchým funkčním předpisem) a určí jejich vlastnosti	SYSTEMATIZACE A PROHLoubENÍ POZNATKŮ Z FUNKCÍ: Lineární funkce Kvadratické funkce Lineárně lomená funkce Goniometrické funkce Exponenciální a logaritmické funkce
modeluje závislosti reálných dějů pomocí známých funkcí	- řeší aplikační úlohy s využitím poznatků o funkcích	
načrtne grafy požadovaných funkcí (zadaných jednoduchým funkčním předpisem) a určí jejich vlastnosti	- formuluje a zdůvodňuje vlastnosti studovaných funkcí - modeluje závislosti reálných dějů pomocí známých funkcí	
řeší aplikační úlohy s využitím poznatků o funkcích a posloupnostech		
aplikuje algoritmičtý přístup k řešení problémů	- rozlišuje ekvivalentní a neekvivalentní úpravy	SYSTEMATIZACE A PROHLoubENÍ POZNATKŮ Z ROVNIC A NEROVNIC: Lineární rovnice a nerovnice s jednou neznámou Rovnice a nerovnice s neznámou ve jmenovateli Kvadratické rovnice a nerovnice Soustavy rovnic a nerovnic Goniometrické rovnice a nerovnice Exponenciální rovnice a nerovnice
aplikuje vztahy mezi hodnotami exponenciálních, logaritmických a goniometrických funkcí a vztahy mezi těmito funkcemi	- řeší lineární a kvadratické rovnice a nerovnice, řeší soustavy rovnic, v jednodušších případech diskutuje řešitelnost nebo počet řešení	
řeší lineární a kvadratické rovnice a nerovnice, řeší soustavy rovnic, v jednodušších případech diskutuje řešitelnost nebo počet řešení	- aplikuje vztahy mezi hodnotami exponenciálních, logaritmických a goniometrických funkcí a vztahy mezi těmito funkcemi	
rozlišuje ekvivalentní a neekvivalentní úpravy		

Seminář z matematiky II	4. ročník	
řeší planimetrické a stereometrické problémy motivované praxí	- určuje vzájemnou polohu lineárních útvarů, vzdálenosti a odchyly	SYSTEMATIZACE A PROHLoubENÍ POZNATKŮ Z PLANIMETRIE: Polohové a metrické vztahy mezi útvary v rovině Kružnice, kruh Mnohoúhelníky Geometrická zobrazení v rovině
řeší polohové a nepolohové konstrukční úlohy užitím všech bodů dané vlastnosti, pomocí shodných zobrazení a pomocí konstrukce na základě výpočtu	- využívá náčrt při řešení rovinného nebo prostorového problému - řeší planimetrické problémy motivované praxí - řeší polohové a nepolohové konstrukční úlohy pomocí shodných zobrazení	
určuje vzájemnou polohu lineárních útvarů, vzdálenosti a odchyly	- řeší polohové a nepolohové konstrukční úlohy pomocí stejnolehlosti	
využívá náčrt při řešení rovinného nebo prostorového problému		
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 - používá geometrické pojmy, zdůvodňuje a využívá vlastnosti geometrických útvarů v rovině a v prostoru, na základě vlastností třídí útvary	SYSTEMATIZACE A PROHLoubENÍ POZNATKŮ ZE STEREOMETRIE: Polohové a metrické vztahy mezi útvary v prostoru Povrchy a objemy těles
určuje vzájemnou polohu lineárních útvarů, vzdálenosti a odchyly	- určuje vzájemnou polohu lineárních útvarů, vzdálenosti a odchyly	
využívá náčrt při řešení rovinného nebo prostorového problému		
řeší analyticky polohové a metrické úlohy o lineárních útvarech v rovině	- užívá různé způsoby analytického vyjádření přímky v rovině (geometrický význam koeficientů)	SYSTEMATIZACE A PROHLoubENÍ POZNATKŮ Z ANALYTICKÉ GEOMETRIE V ROVINĚ: Polohové a metrické vztahy mezi rovinnými útvary
užívá různé způsoby analytického vyjádření přímky v rovině (geometrický význam koeficientů)	- řeší analyticky polohové a metrické úlohy o lineárních útvarech v rovině	
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	SYSTEMATIZACE A PROHLoubENÍ POZNATKŮ Z KOMBINATORIKY A PRACDĚPODOBNOSTI: Kombinatorická pravidla Kombinatorické funkce
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	
formuluje a zdůvodňuje vlastnosti studovaných funkcí a posloupností	- formuluje a zdůvodňuje vlastnosti studovaných posloupností	SYSTEMATIZACE A PROHLoubENÍ POZNATKŮ Z POSLOUPNOSTÍ, ŘAD A FINANČNÍ MATEMATIKY:

Seminář z matematiky II	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	Aritmetická posloupnost, její vlastnosti a užití Geometrická posloupnost, její vlastnosti a užití Limita posloupnosti Finanční matematika
řeší aplikační úlohy s využitím poznatků o funkcích a posloupnostech		
diskutuje a kriticky zhodnotí statistické informace a daná statistická sdělení	- diskutuje a kriticky zhodnotí statistické informace a daná statistická sdělení	SYSTEMATIZACE A PROHLoubENÍ POZNATKŮ ZE STATISTIKY: Explorační statistika Zpracování dat Práce s tabulkami a grafy
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) - 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)		
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 - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		

5.15.7 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

Název předmětu	Seminář z fyziky
Charakteristika předmětu	Volitelný vyučovací předmět seminář z fyziky navazuje na vzdělávací obsah oboru Fyzika ze vzdělávací oblasti Člověk a příroda.
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 2 hodiny, 4. ročník 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)	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	- orientuje se v grafech závislosti kinematických veličin na čase a používá je při řešení úloh	Práce; Výkon; Mechanická energie; Gravitační pole;
využívá zákony zachování některých důležitých fyzikálních veličin při řešení problémů a úloh	- popíše a využívá souvislost změny mechanické energie s mechanickou prací v praktických příkladech - řeší úlohy a jednoduché praktické problémy na pohyb	Mechanika tuhého tělesa; Mechanika tekutin

Seminář z fyziky	3. ročník	
	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	
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
analyzuje vznik a průběh procesu pružné deformace pevných těles	- objasní souvislost mezi vlastnostmi látek různých skupenství a jejich vnitřní strukturou	Stavba a vlastnosti látek: Kinetická teorie látek; Vnitřní energie, práce, teplo; Struktura a vlastnosti plynů; Práce plynu; Kruhový děj; Struktura a vlastnosti pevných látek a kapalin; Změny skupenství
aplikuje s porozuměním termodynamické zákony při řešení konkrétních fyzikálních úloh	- řeší jednoduché úlohy s využitím prvního termodynamického zákona	
objasní souvislost mezi vlastnostmi látek různých skupenství a jejich vnitřní strukturou	- sestaví kalorimetrickou rovnici v konkrétních případech a řeší úlohy využitím této rovnice	
porovná zákonitosti teplotní roztažnosti pevných těles a kapalin a využívá je k řešení praktických problémů	- řeší jednoduché úlohy na změnu stavu ideálního plynu pomocí stavové rovnice	
využívá stavovou rovnici ideálního plynu stálé hmotnosti při předvídání stavových změn plynu	- znázorní průběh jednoduchých dějů s ideálním plynem v p-V diagramu - charakterizuje kruhový děj a znázorní jej v p-V diagramu - 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	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		

Seminář z fyziky	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
	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
objasní procesy vzniku, šíření, odrazu a interference mechanického vlnění	- využívá zákona odrazu a zákona lomu při řešení úloh - vypočítá mezní úhel dopadu - řeší jednoduché úlohy na ohyb a interferenci světla
využívá zákony šíření světla v prostředí k určování vlastností zobrazení předmětů jednoduchými optickými systémy	- 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
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 jednoho energetického stavu do druhého - popíše princip laseru - posoudí stabilitu jader podle vazebné energie na jeden nukleon
	Učivo
	Optika: Zákon odrazu; Zákon lomu, úplný odraz; Vlnová optika; Zobrazování optickými soustavami
	Fyzika mikrosvěta: Základní poznatky kvantové fyziky; Elektronový obal atomu; Jaderná a částicová fyzika

Seminář z fyziky	4. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<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>
<p>porovná účinky elektrického pole na vodič a izolant</p>	<ul style="list-style-type: none"> - využívá Ohmův zákon při řešení elektrických obvodů 	<p>Magnetické pole;</p>
<p>využívá Ohmův zákon při řešení praktických problémů</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nakreslí normalizovanými elektrotechnickými značkami elektrické obvody, včetně obvodů s 	<p>Elektromagnetická indukce;</p>
<p>využívá zákon elektromagnetické indukce k řešení problémů a k objasnění funkce elektrických zařízení</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 - 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. - 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>Střídavý proud; Elektromagnetické kmitání a vlnění</p>

Seminář z fyziky	4. ročník	
objasní procesy vzniku, šíření, odrazu a interference mechanického vlnění	- 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) - objasní základní charakteristiky zvuku	Mechanické kmitání a vlnění: Mechanické kmitání; Mechanické vlnění; Zvukové vlnění
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti		
ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Člověk a životní prostředí		

5.15.8 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

Název předmětu	Seminář z biologie
	<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 k řešení problémů: Kompetence k podnikavosti: Kompetence k učení:
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 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; 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;

Seminář z biologie	3. ročník	
		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 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

Seminář z biologie	3. ročník	
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
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		

Seminář z biologie	3. ročník	
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
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;

Seminář z biologie	4. ročník	
		system 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
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

Seminář z biologie	4. ročník	
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; 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, prenatální a postnatální vývoj člověka - opakování a shrnutí učiva;
porovná významné hypotézy o vzniku a evoluci živých soustav na Zemi		
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		

Seminář z biologie	4. ročník
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	

5.15.9 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
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.

Název předmětu	Seminář z chemie
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 ve třetím ročníku 2 hodiny týdně, ve čtvrtém pak 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 	
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

Seminář z chemie	3. ročník	
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
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	

Seminář z chemie	3. ročník	
	- 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 	
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

Seminář z chemie	4. ročník	
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 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	- 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
využívá odbornou terminologii při popisu látek a vysvětlování chemických dějů	- provádí chemické výpočty a uplatňuje je při řešení praktických problémů	

Seminář z chemie	4. ročník	
	- využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických vlastností látek a jejich chování v chemických reakcích	- komplexotvorné reakce a rovnováhy - srážecí reakce, součin rozpustnosti
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	
využívá znalosti o částicové struktuře látek a chemických vazbách k předvídání některých fyzikálněchemických 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	Halogenderiváty, organokovové sloučeniny, pesticidy - opakování a systematizace učiva Alkoholy, ethery, karbonylové sloučeniny - opakování a prohloubení učiva

Seminář z chemie	4. ročník	
	- 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	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		

5.15.10 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)	<p>Ve třetím a čtvrtém ročníku se dějepisný seminář v rámci opakování maturitních témat zaměřuje především na seznamování s dalším rozšiřujícím učivem světových i českých dějin, se zvláštním aspektem regionálních dějin a s problematikou dějin 19. století v návaznosti na pochopení dějin 20. století.</p> <p>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.</p>
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	<p>Kompetence občanská:</p> <p>Kompetence k učení:</p> <p>Kompetence komunikativní :</p> <p>Kompetence sociální a personální :</p>
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 • 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	- objasní ve shodě s aktuálními vědeckými poznatky materiální a duchovní život lidské společnosti v	Neolit

Seminář z dějepisu	3. ročník	
jednotlivých vývojových etapách pravěku; charakterizuje pojem archeologická kultura	jednotlivých vývojových etapách pravěku; charakterizuje pojem archeologická kultura	
vysvětlí zásadní zlom ve vývoji lidstva v důsledku cílevědomé zemědělské a řemeslné činnosti	- zařadí časově a prostorově hlavní archeologické kultury pravěku	Doba bronzová
zařadí časově a prostorově hlavní archeologické kultury pravěku		
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	- poukáže na velikost Říma v zrcadle historického vývoje	Antický starověk
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
vymezení specifika islámské oblasti	- vymezení 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
vymezení základní znaky stavovství a absolutismu; uvede konkrétní projevy v jednotlivých zemích a příklady střetů	- vymezení základní znaky stavovství a absolutismu; uvede konkrétní projevy v jednotlivých zemích a příklady střetů	Český stát a střední Evropa ve vrcholném středověku

Seminář z dějepisu	3. ročník	
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	Renesance, humanismus, reformace
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	
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
rozpozná nové filozofické a vědecké myšlenky, které byly zformulovány ve 14. – 17. století; zhodnotí jejich praktické dopady	- vymezí vývoj evropských velmocí v období raného novověku	Vývoj evropských velmocí v období raného novověku
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
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

Seminář z dějepisu	4. ročník	
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; vymezení místo utváření českého novodobého národa v tomto procesu, včetně jeho specifických rysů	- vysvětlí emancipační hnutí národů i jednotlivých společenských vrstev; vymezení 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
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	Národní hnutí 19. století, Češi a česká politika v habsburské monarchii, vznik velkých "národních" států v Německu a v Itálii
vysvětlí emancipační hnutí národů i jednotlivých společenských vrstev; vymezení místo utváření českého novodobého národa v tomto procesu, včetně jeho specifických rysů		
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
vymezení základní znaky hlavních totalitních ideologií a dovede je srovnat se zásadami demokracie; objasní příčiny a podstatu agresivní politiky a neschopnosti potenciálních obětí jí čelit	- vymezení základní znaky hlavních totalitních ideologií a dovede je srovnat se zásadami demokracie	První světová válka
vymezení 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 souvislost mezi světovou hospodářskou krizí a vyhocením politických problémů, které byly	- vysvětlí souvislost mezi světovou hospodářskou krizí a vyhocením politických problémů, které byly provázány	Poválečná Evropa

Seminář z dějepisu	4. ročník	
provázeny radikalizací pravicových i levicových protidemokratických sil	radikalizací pravicových i levicových protidemokratických sil	
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 velmci; 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
charakterizuje dvě světové války, dokumentuje sociální, hospodářské a politické důsledky	- porovná a vysvětlí způsob života a chování v nedemokratických společnostech a v demokraciích během 2. sv. války	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

Seminář z dějepisu	4. 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 v moderních dějinách	Rozklad komunistických režimů a rozpad sovětského mocenského bloku
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		

5.15.11 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	- hodnotí 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;

Seminář z geografie	3. ročník	
		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; 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	- zhodnotí význam jednotlivých klimatogeografických činitelů na utváření klimatických pásů	Atmosféra a hydrosféra: klimatogeografičtí činitelé; meteorologické prvky;
hodnotí vodstvo a půdní obal Země jako základ života a zdroje rozvoje společnosti	- pracuje se synoptickou mapou - posoudí význam vody v krajině	synoptická mapa -předpověď počasí; atmosférické poruchy – El Nino; globální oteplování;

Seminář z geografie	3. ročník	
		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		
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 	

Seminář z geografie	4. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence sociální a personální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
identifikuje obecné základní geografické znaky a funkce sídel a aktuální tendence ve vývoji osídlení zhodnotí na příkladech dynamiku vývoje obyvatelstva na Zemi, geografické, demografické a hospodářské aspekty působící na chování, pohyb, rozmístění a zaměstnanost obyvatelstva	- posoudí rozsah globálních problémů v dnešním světě vzhledem k vývoji ve 20. století - 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	Globální problémy; Historie a vývoj: ekologický problém, problém výživy; Obyvatelstvo a sídla: vývoj lidské populace, demografické revoluce; 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 aspekty působící na chování, pohyb, rozmístění a zaměstnanost obyvatelstva	- zhodnotí význam lokalizačních faktorů pro rozmístění průmyslových odvětví ve světě - 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	Zpracovatelský průmysl: FG, SG a aglomerační lokalizační faktory; porovnání zpracovatelského průmyslu - regionu Severní Amerika a Afrika, Evropa, Asie; Doprava: pasiva a aktiva jednotlivých druhů dopravy, dopravní systémy světa
lokalizuje na mapách hlavní rozvojová jádra a periferní oblasti České republiky, rozlišuje jejich specifika	- zhodnotí význam terciéru a kvartéru v současném světovém hospodářském systému	Terciér a kvartér: druhy a formy cestovního ruchu, faktory ovlivňující

Seminář z geografie	4. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> - 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>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		
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		

5.15.12 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 algoritmičticky 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 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
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 k podnikavosti:</p> <p>Kompetence komunikativní :</p> <p>Kompetence sociální a personální :</p>

Název předmětu	Seminář z informatiky
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 zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- 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.
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu	- 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.
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů 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 algoritmický přístup k řešení problémů		

Seminář z informatiky	3. ročník	
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh	- dokáže analyzovat složitější algoritmické úlohy a využít všechny vyšší programové konstrukce	Rozklad úlohy na podúlohy disjunktí, konjunktí a repetiční. Algoritmické konstrukce sekvence, větvení, cykly. Důkazy správnosti, časová náročnost algoritmu.
aplikuje algoritmický 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 algoritmický 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 algoritmický 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 algoritmický přístup k řešení problémů	- 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 datových vlastností Třídění zaměřováním, výběrem a zatřídováním Efektivnost a časová náročnost třídících algoritmů
ovládá, propojuje a aplikuje dostupné prostředky ICT		
využívá teoretické i praktické poznatky o funkcích jednotlivých složek hardwaru a softwaru k tvůrčímu a efektivnímu řešení úloh		

Seminář z informatiky	4. ročník	
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		
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů	- 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
posuzuje tvůrčím způsobem aktuálnost, relevanci a věrohodnost informačních zdrojů a informací		

Seminář z informatiky	4. ročník	
zpracovává a prezentuje výsledky své práce s využitím pokročilých funkcí aplikačního softwaru, multimediálních technologií a internetu		reálných objektů, datová struktura modelu a reálného děje, Počítačová simulace reálných dějů.
aplikuje algoritmický přístup k řešení problémů	- 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.
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		
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		

5.15.13 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
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.

Název předmětu	Seminář z estetické výchovy
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 užitě 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
vysvětlí umělecký znakový systém jako systém vnitřně diferencovaný a dokáže v něm rozpoznat a nalézt umělecké znaky od objevených až po konvenční	- popíše a na vybraných hudebních dílech (částech hudebního díla) - ukáže důležité znaky tvorby a interpretace, vysvětlí, v	Komplexní přehled základů: kompoziční principy

Seminář z estetické výchovy	4. ročník	
	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	
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 názorů ostatních lidí a na základě toho je schopen se s hudbou ztotožnit, či ji odmítnout	Některé osobnosti moderní hudby 20. a 21. století

Seminář z estetické výchovy	4. ročník	
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		
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 práce 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 neprezkoušuje.

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