Atletická příprava

## 1. Název předmětu

Atletická příprava

## 2. Obsahové vymezení

Vyučovací předmět Atletická příprava je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Sportovní výchova spolu s Výchovou ke zdraví je zároveň vzdělávacím oborem této oblasti.

Vyučovací předmět Atletická příprava navazuje svým vzdělávacím obsahem na předmět Tělesná výchova 1. stupně.

Předmět směřuje svým zaměřením k tomu, aby žák na straně jedné poznal své pohybové schopnosti a dovednosti a dále tyto přirozené schopnosti (běh, skok, hod) rozvíjel a na straně druhé si byl vědom vlivu pohybových a sportovních činností na svoji tělesnou zdatnost, duševní pohodu a spokojenost.

Pohybové a sportovní vzdělávání navazuje na spontánní pohybové činnosti, které by měly být žákům „blízké z podstaty přírody a přirozeného vývoje“.

Předmět reaguje na nevhodné organizování života v současné „moderní“ společnosti, kdy dochází k omezování či vyřazování přirozených pohybových aktivit z běžnéhoživota.

Předmět nabízí dětem kompenzaci tohoto deficitu, kompenzaci jednostranné zátěže školního vyučování i korekci a nápravu pohybových oslabení.

*Předmět vede žáky k tomu, aby:*

* znali a ctili pravidla atletiky, dodržovali duch fair-play, seznámili se s hygienou, regenerací, životosprávou, pitným režimem a stravováním
* vedle rozvoje individuality i rozvoj týmový (soudržnost, týmové cítění)
* byli schopni samostatně organizovat a vést část tréninkové jednotky
* byli schopni samostatně volit vhodná cvičení před soutěžemi - vhodné pohybové návyky
* poznávali vlastní tělesnou schránku
* poznávali potřeby vhodného vybavení (technické, výstroj, výbava,…)
* poznávali vhodná místa pro sport a pohybové aktivity ve městě a v jeho blízkém okolí
* měli možnost poznat lyžařské terény a prostředí hor

*Předmět je koncipován tak:*

* aby děti měly radost z pohybu
* aby si sport a pohyb vybíraly jako častou náplň volného času
* aby poskytoval maximální pestrost jednotlivých atletických disciplín
* aby si děti vyzkoušely pokud možno všechny atletické disciplíny i v soutěžích

*Předmět motivuje žáky k tomu, aby*

* svou pravidelnou sportovní aktivitou podpořili zdravý životní styl
* podporoval a rozšiřoval jejich individuální sportování
* se snažili zlepšovat své výkony

### 3. Časové vymezení

Předmět Atletická příprava je vyučován ve sportovních třídách v 6. až 8. ročníku 4 hodiny týdně a v 9. ročníku 6 hodin týdně. V 6. ročníku ze 4 hodinové dotace je 1 hodina plavání.

### 4. Organizační vymezení

Výuka probíhá v tělocvičně, v plaveckém areálu, na zimním stadionu, na lyžařském výcviku a na sportovních soustředěních, na hřišti a v prostorách Sokolovny Pardubice. Na vyučovací hodiny Atletické přípravy se žáci převlékají do cvičebních úborů.

Výuka předmětu Atletická příprava je organizována tak, aby byl čas efektivně využit pro pohybové aktivity co největšího počtu dětí.

Probíhá v mezitřídních skupinách chlapců i dívek, odděleně i spojeně podle počtu žáků v ročníku a třídách.

Všechny hodiny (vyjma 9. ročníku) jsou situovány do odpoledních hodin po vyučování. V 9. ročníku je jedna dvouhodinová jednotka zakomponována před vyučováním.

Součástí předmětu Atletická příprava jsou tři soustředění ročně, včetně lyžařského.

Předmět Atletická příprava je zařazován do rozvrhu tak, aby nebyl narušen přirozený denní režim dětí.

Pro žáky sportovních tříd nabízíme účast ve sportovních a pohybových soutěžích mimo školní výuku (O nejrychlejšího chlapce a dívku Pardubic, Malá Pardubická, zimní veřejné závody, Krajské přebory družstev), pro vybrané a talentované žáky (Mezistátní utkání žactva, Mistrovství České republiky žactva, Mistrovství České republiky žactva ve vícebojích, Mistrovství České republiky družstev, Krajské přebory žactva, Krajské přebory žactva ve vícebojích, Mikulášská hala, Memoriál J. Brože ve skoku dalekém, atd.)

### 5. Výchovné a vzdělávací strategie

**Kompetence k učení**

* Po žácích požadujeme sebehodnocení a uvědomění si svého výkonu. Pochvalou za výkon nebo rozborem chyb motivujeme žáky ke snaze o zlepšení výkonu.
* Zadáváním postupných cílů pomáháme žákům ke zvládnutí přirozených lokomocí a atletické motoriky
* Účastí ve sportovních soutěžích motivujeme žáky k vývoji vlastní výkonnosti a poskytujeme srovnání s ostatními, zároveň předkládáme možnosti druhů soutěží.
* Učíme žáky pozorovat vliv pohybových aktivit na jejich organismus a při pravidelném cvičení na jejich kondici, duševní pohodu, spokojenost a také na odolnost proti nemocem.
* Při všech činnostech zdůrazňujeme správné provedení jednotlivých cviků (s vyloučením cviků zdraví škodlivých), abychom zamezovali vývoji vad a tělesných poškození.
* Seznamujeme žáky se základními pravidly atletiky
* Při učení se pohybovým aktivitám se snažíme žákům klást takové postupné cíle, aby jich dosáhlo maximum žáků, kteří tak mají možnost prožít pocit úspěchu a radosti z pohybu. Zároveň tím zvyšujeme motivaci žáků k plnění dalších dílčích cílů.
* Sportováním na různých druzích sportovišť ukazujeme žákům možnosti jejich využití.
* Pestrou škálou pohybových aktivit seznamujeme žáky s potřebným tělocvičným i vlastním vybavením ke sportování, tak, aby si žáci měli možnost vybrat dle vlastního rozhodnutí pohybové aktivity, které budou provozovat ve svém budoucím životě.
* Žáci jsou též vedeni k nutnosti dodržovat bezpečnostní opatření a principy hygieny, pitného režimu, relaxace a odpočinku, popřípadě stravování v době přípravy na sportovní výkon, při podání výkonu a po něm.
* Při seznamování s různými druhy sportu jsou žáci současně vedeni k poznávání potřebného technického a sportovního vybavení (obuv, oblečení, lyže, kola, brusle…)
* Učitelé vedou žáka vlastním příkladem k radosti z pohybu, potřebě vybírat si sport jako náplň svého volného času (sportovní akce po vyučování – Pardubice na bruslích, bruslení, kola, plavání nebo sportování na LVK a ŠVP, sportovní soustředění).

#### Kompetence k řešení problémů

* Pověřujeme žáky organizováním soutěží a sportovních akcí pro spolužáky, tím jsou podněcování k tvořivému myšlení a k pěstování odpovědnosti za vlastní rozhodování.
* Používáme i netradiční hry nebo obměny her s jinými pravidly, popříp. necháme žáky vytvořit vlastní pravidla nebo vlastní aktivity.
* Žáky vedeme k aktivnímu podílu na všech fázích činnosti, na plánování, přípravě, realizaci i hodnocení. (anketa o tom, co chtějí dělat, pomoc při rozhodování, příprava pomůcek).
* Pomáháme žákům s rozborem chyb, mají tedy příležitost získat informace o správném řešení vedoucím k vytčenému cíli (úkolu).

### Kompetence komunikativní

* Podporujeme a vyžadujeme po žácích vhodnou vzájemnou komunikaci během vyučovacího procesu Atletické přípravy (i mimo ni), také mezi nimi a pedag. pracovníky, upozorňujeme na nedostatky v dodržování pravidel slušného chování.
* Při výuce zadáváme úkoly, které vedou ke kooperaci a komunikaci žáků v menších či větších skupinách. Tím se žáci také učí vyslovovat svůj názor, obhajovat jej vhodnou formou argumentace a zároveň vyslechnout názor jiných. (taktika, povely, signály, gesta …)
* Žáci se seznamují se základní gestikulací rozhodčích a používají ji.

### Kompetence sociální a personální

* Učitel pracuje při výuce mimo jiné s žáky rozdělenými do menších skupin, kde spolu žáci komunikují, diskutují, kooperují a pomáhají si. Jsou vedeni k tomu, aby spolupráce ve skupině probíhala v duchu fair play, aby byla ctěna pravidla her i slušného chování. Pozitivní vztahy mezi žáky se tak posilují.
* Na základě svých znalostí a dovedností se žáci učí řešit zadaný úkol, přispívat do diskuse o problému či taktice, učí se ocenit zkušenosti a dovednosti jiných spolužáků a poučit se z nich. Zároveň tím přispívají k sebepoznání, srovnávají se s ostatními spolužáky, při čemž mohou dosahovat pocitu sebeuspokojení a sebeúcty (přínos k řešení problému) nebo je to motivuje k usilovnější práci na sobě samém.
* Učitel obměňuje cvičení tak, že si žáci (jednotlivci nebo ve skupině) své pohybové role střídají, tím se seznamují s novými činnostmi a posilují tak svou odpovědnost za kvalitu práce ( při hrách, dopomoc při cvičení na nářadích…)**.**
* Při hodinách dbáme na to, aby soupeření nepřerůstalo v nevhodné chování, či nezdravou rivalitu. Nepřipouštíme i jakékoli náznaky fyzického a psychického násilí.

### Kompetence občanské

* Při výuce Atletické přípravy vyžadujeme aktivní zapojení žáků do pohybových aktivit (úbor a obuv), dodržování pravidel slušného chování a také domluvených pravidel pro Atletickou přípravu, která velkou měrou zabraňují úrazům.
* Při aktivitách probíhajících v družstvech poznávají a rozvíjejí žáci při plnění úkolů a různých funkcí své schopnosti. Učí se rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající právě z různých rolí (divák, závodník, rozhodčí, zapisovatel,…). Své znalosti pak mohou využít i v aktivitách mimo školu.
* Obzvláště při výuce Atletické přípravy mimo školu (sportovní soustředění, školy v přírodě, lyžařské zájezdy…) poznávají žáci v praxi naše životní prostředí a základy ekologie, učí se chápat environmentální problémy a respektovat případná omezení pro sportování v přírodě.
* Vzhledem k různým schopnostem žáků v Tělesné výchově uplatňujeme individuální přístup k hodnocení jednotlivých žáků tak, aby každý žák mohl zažít pocit úspěchu a radosti ze svého výkonu. Žáky tak vedeme k toleranci a respektování druhých lidí a k vcítění se do jejich situace (různé somatotypy).
* Učitel seznamuje žáky se způsoby, jak správně a účinně pomoci spolužákovi při provádění cvičení a jak předcházet situacím ohrožujícím zdraví své nebo jiných.

### Kompetence pracovní

* Žáci se učí manipulovat s nejrůznějším dostupným tělocvičným a atletickým náčiním a nářadím, dodržovat vymezená pravidla, adaptovat se na změněné role při pohybových aktivitách a na různá prostředí, kde se Atletická příprava odehrává.
* Žáci se zapojují aktivně do hodin Atletické přípravy (pomoc při přípravě pomůcek a realizaci výuky), jsou vedeni k tomu, aby se snažili podat vždy svůj nejlepší výkon a aby usilovali o jeho zlepšení. Dále také, aby si vypěstovali potřebu chránit zdraví své i druhých a snažili se předcházet situacím lidské zdraví ohrožujícím.
* Učitel umožňuje žákům seznámit se s pestrou škálou různých pohybových aktivit, které mohou podle vlastního výběru uplatňovat ve svém budoucím životě buď pro sebe, nebo organizováním pohybové činnosti pro jiné.

### 6. Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Vzdělávací oblast* | **Člověk a zdraví** | |  |
|  | *Předmět* | **Atletická příprava** |  |  |
| ročník | Výstupy z RVP | Očekávané školní výstupy | Učivo | Průřezová témata | |
| 6. | - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu | - aktivně se zapojuje do plaveckého výcviku, zvládá techniku i pravidla plavání - snaží se o fair-play jednání  - chápe, že plavání přináší radost a příjemné prožitky - zvládne připravit a zorganizovat pro spolužáky jednoduché soutěže a hry ve vodě - rozpozná správné i nesprávné provedení pohybové činnosti a podle svých možností ji zdokonaluje - osvojí si základní používané názvosloví | Plavání - s zaměřením na různé plavecké styly, hry ve vodě | Sociální rozvoj - vzájemné poznávání se ve skupině, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace | |
| 6. |  | - předvede základní plavecké styly - předvede startovní skok - předvede skok do neznámé vody - pokusí se potopit a vyzvednout předměty ze dna | Plavání - plavecký styl prsa, znak, kraul - skok ze startovního bloku po hlavě a po nohou - plavání pod vodou |  | |
| 6. |  | - zvládá uplavat sto metrů prsa padesát metrů znak a kraul - zvládá beze strachu skočit do vody - zvládá vydechovat do vody | Trénink plaveckých stylů včetně správného dýchání a skoků do vody |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Vzdělávací oblast* | **Člověk a zdraví** | |  |
|  | *Předmět* | **Atletická příprava** |  |  |
| ročník | Výstupy z RVP | Očekávané školní výstupy | Učivo | Průřezová témata | |
| 6.-7. | aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, vysvětlí nutnost pohybové aktivity pro zdraví, aktivně se účastní organizace svého pohybového režimu | Pohyb pro zdraví  - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců | Osobnostní rozvoj - organ.vlast. času | |
| 6.-7. | usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program | - aktivním přístupem v hodinách usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, vybere si vhodný kondiční program pro svůj rozvoj | zdravotně orientovaná zdatnost -rozvoj, kondiční programy, manipulace se zatížením | Osobnostní rozvoj - moje tělo, moje psychika | |
| 6.-7. | samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly | - popíše účinky různých cvičení, rozpoznává své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele či spolužáka je ovlivňuje | průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, strečink |  | |
| 6.-7. | odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší | - orientuje se v informacích o předpovědi počasí a tomu přizpůsobuje svoje pohybové aktivity -svými slovy popíše negativní vliv návykových látek (drogy, narkotika…) na sportovní výkony a morálku sportovce | význam pohybu pro zdraví | Osobnostní rozvo j-sebeovládání, regulace vlastního jednání | |
| 6.-7. | uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | - předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním pokynů organizace cvičební činnosti  - přizpůsobuje své chování různým prostředím sportovních aktivit | hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech | Osobnostní rozvoj - regulace vlastního jednání | |
| 6.-7. | - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu  - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti | - používá speciální běžecká cvičení - používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností - běhá na různé vzdálenosti (od 60m do 1500m) - zvládá nízký start a základy štafetového běhu včetně štafetových předávek (4x60m, 4x300m) - skáče do dálky (technika skrčného způsobu) - skáče do výšky různou technikou - předvede hod míčkem (granátem) z místa nebo s rozběhem - provádí vrh koulí s použitím základní techniky a s různými odhody  - zvládá přeběh překážek | Atletika - sprinty, vytrvalý běh - skok do dálky - skok do výšky - hod míčkem  - vrh koulí  - běh přes překážky  - víceboje |  | |
| 6.-7. | naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu | - aktivně se zapojuje do pohybové činnosti, respektuje rozdílnost ve fyzických i psychických schopnostech spolužáků - ctí fair-play - ochotně pomáhá méně schopným žákům (dopomoc, spolupráce) - je si vědom zásad ochrany přírody při pohybových aktivitách prováděných v přírodě | Spolupráce a komunikace při TV - olympionismus | Morální rozvoj-hodnoty, postoje, praktická etika | |
| 6.-7. | dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | - stane se členem atletického družstva ve své kategorii | Pravidla a taktika atletických soutěží jednotlivců a družstev | Sociální rozvoj- kooperace a kompetice | |
| 6.-7. | rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role sportovce, rozhodčího, diváka, organizátora | - jasně chápe úlohu člena v družstvu - jako sportovec důsledně respektuje rozhodčího - učí se být v roli diváka objektivní | Komunikace v AP - vzájemná komunikace a spolupráce - pravidla atletiky - zásady chování a jednání v různém prostředí a při různých činnostech |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Vzdělávací oblast* | **Člověk a zdraví** | |  |
|  | *Předmět* | **Atletická příprava** |  |  |
| ročník | Výstupy z RVP | Očekávané školní výstupy | Učivo | Průřezová témata | |
| 8.-9. | aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, vysvětlí nutnost pohybové aktivity pro zdraví, aktivně se účastní organizace svého pohybového režimu | Pohyb pro zdraví  - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců | Osobnostní rozvoj - organ.vlast. času | |
| 8.-9. | usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program | - aktivním přístupem v hodinách usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, vybere si vhodný kondiční program pro svůj rozvoj | zdravotně orientovaná zdatnost -rozvoj, kondiční programy, manipulace se zatížením | Osobnostní rozvoj - moje tělo, moje psychika | |
| 8.-9. | samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly | - popíše účinky různých cvičení, rozpoznává své pohybové přednosti a nedostatky a s pomocí učitele či spolužáka je ovlivňuje | průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, strečink |  | |
| 8.-9. | odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší | - orientuje se v informacích o předpovědi počasí a tomu přizpůsobuje svoje pohybové aktivity  - svými slovy popíše negativní vliv návykových látek (drogy, narkotika,…) na sportovní výkony a morálku sportovce | význam pohybu pro zdraví | Osobnostní rozvo j-sebeovládání, regulace vlastního jednání | |
| 8.-9. | uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | - předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví, dodržováním pokynů organizace cvičební činnosti  - přizpůsobuje své chování různým prostředím sportovních aktivit | hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech | Osobnostní rozvoj - regulace vlastního jednání | |
| 8.-9. | - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu  - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti | - používá speciální běžecká cvičení - používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností - běhá na různé vzdálenosti (od 60m do 3000m) - zvládá nízký start a základy štafetového běhu včetně štafetových předávek (4x60m, 4x300m) - skáče do dálky (technika závěsného a kročného způsobu) - skáče do výšky různou technikou - předvede hod míčkem (granátem) z místa nebo s rozběhem - provádí vrh koulí s použitím základní techniky a s různými odhody  - zvládá přeběh překážek  - zvládá hod oštěpem (z místa, přeskoku i celého rozběhu)  - zvládá hod diskem (z místa, půlotočkou i celou otočkou)  - zvládá hod kladivem (z místa, s otočkou)  - skáče o tyči | Atletika - sprinty, vytrvalý běh - skok do dálky - skok do výšky - hod míčkem - vrh koulí  - běh přes překážky  - hod oštěpem  - hod diskem  - hod kladivem  - skok o tyči  - víceboje |  | |
| 8.-9. | dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji | - stane se členem atletického družstva ve své kategorii | Pravidla a taktika atletických soutěží jednotlivců a družstev | Sociální rozvoj - kooperace a kompetice | |
| 8.-9. | rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role sportovce, rozhodčího, diváka, organizátora | - jasně chápe úlohu člena v družstvu - jako sportovec důsledně respektuje rozhodčího - učí se být v roli diváka objektivní | Komunikace v AP - vzájemná komunikace a spolupráce - pravidla atletiky - zásady chování a jednání v různém prostředí a při různých činnostech |  | |
| 8.-9. | sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | - zvládne přiměřeně vyhodnotit správné a chybné provedení pohybové činnosti - zajímá se o svůj dosažený výkon - dokáže změřit a zapsat sledované výkony  - vyhodnocuje svůj výsledek vzhledem k výsledkům ostatních | Měření, evidence a vyhodnocování, vedení tréninkového deníku a statistiky atletických výkonů |  | |
| 8.-9. | zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché závody a turistické akce na úrovni školy | - zvládne připravit jednoduchou pohybovou hru - samostatně řídí vybrané pohybové a sportovní hry | Pravidla atletiky, taktika řízení závodů a tréninkové jednotky | Sociální rozvoj - komunikace, kooperace a kompetice | |
| 8.-9. | zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci | - seznámí se s pravidly a způsobem bodování v atletice, po soutěži si vede vlastní statistiku výkonnostního růstu a podílí se na tvorbě oddílové ročenky | Bodovací systém, statistika výkonů, tvorba ročenky |  | |
| 9. | sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí | - zvládne vyhodnotit správné a chybné provedení pohybové činnosti - zajímá se o svůj dosažený výkon - dokáže změřit a zapsat sledované výkony  - vyhodnocuje svůj výsledek vzhledem k výsledkům ostatních | Evidence a hodnocení tréninkového procesu |  | |
| 9. | aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem | - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, vysvětlí nutnost pohybové aktivity pro zdraví, aktivně se účastní organizace svého pohybového režimu | Tréninková jednotka  - obsah  - organizace | Osobnostní rozvoj - organ.vlast. času  - moje tělo, moje psychika | |
| 9. | zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché závody a turistické akce na úrovni školy | - znalost pravidel atletiky uplatňuje při pořadatelství atletických závodů | Pravidla atletiky, taktika řízení závodů | Sociální rozvoj - komunikace, kooperace a kompetice | |