

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: KONDIČNÍ CVIČENÍ

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové vymezení předmětu

Předmět Kondiční cvičení obsahově navazuje a rozšiřuje učivo tělesné výchovy. Je určen žákům se zájmem o rozvoj tělesné kondice a zdravý životní styl. Žáci se seznamují nejen s vhodnými cviky, ale i s kompenzačním cvičením, se základy zdravé výživy, regenerace a celkově zdravým životním stylem.

Časové vymezení předmětu

Předmět Kondiční cvičení je vyučován jako volitelný předmět v 9. ročníku jednu vyučovací hodinu týdně.

Organizační vymezení předmětu

Kondiční cvičení je předmět zaměřený na fyzickou kondici a zdraví žáků. Žáci se učí různým cvičebními technikám, posilování svalstva, zlepšování flexibility a koordinace pohybů. Cílem je podporovat zdravý životní styl a přispívat k celkovému fyzickému rozvoji žáků.

Možné evaluační nástroje

- pozorování žáka
- výklad učitele, demonstrace cviků
- autoevaluace žáka
- sportovní a pohybové aktivity

Mezipředmětové vztahy:

viz charakteristika předmětu „Tělesná výchova“

Klíčové kompetence

viz charakteristika předmětu „Tělesná výchova“

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: KONDIČNÍ CVIČENÍ

Ročník: 9., hodinová dotace 1 h týdně

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
– uvědomuje si význam bezpečnosti při kondičním cvičení i v různém prostředí – chápe a uvědomuje si význam kondičního cvičení – dokáže sestavit jednoduchý kondiční program – zná a provádí cviky vedoucí ke správnému držení těla – samostatně se rozhoduje, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti – uvědomuje si význam pohybových cvičení – uspořádá svůj pohybový režim – pravidelně se věnuje pohybové aktivitě – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti – zná základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů – dovede se připravit samostatně pro různou pohybovou činnost – zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chybu – používá a provádí cviky pro základní rozcvičení	Zdravotně orientovaná zdatnost, její složky, kondiční programy Význam kondičního cvičení Zdravotní význam správného držení těla Individuální pohybový režim Motivační cvičení Relaxační cvičení Posilovací cvičení Cviky vhodné a nevhodné k rozcvičení Únava, zátěž, regenerace, dechová cvičení Rozcvičení – základní typy	OSV 1 Rozvoj schopnosti poznávání (<i>nové poznatky a pohybové dovednosti</i>). OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí (<i>reakce žáka při cvičení - ovládnutí emocí, aktivita</i>). OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace (<i>překonání obtíží při cvičení</i>). OSV 4 Psychohygiena (<i>zpětná vazba při správně provedeném úkolu</i>). OSV 6 Poznávání lidí (<i>cvičení ve skupinách, vzájemná spolupráce</i>). OSV 7 Mezilidské vztahy (<i>cvičení ve dvojicích, vzájemná pomoc</i>). OSV 8 Komunikace (<i>rozcvička - povely k prováděnému cviku</i>). OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
těla – dokáže rozlišit různé typy rozcvičení – posoudí účinnost jednotlivých typů rozcvičení během cvičení – chápe propojení mezi organismem a pohybovou zátěží – usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti – zhodnotí vlivy různých typů zátěže na tělesnou kondici – dovede se samostatně připravit pro různou pohybovou činnost je seznámen s řádem sportoviště – uvědomuje si význam bezpečnosti při kondičním cvičení – uplatňuje vhodné a bezpečné chování – předvídá možnosti nebezpečí úrazů – zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, náročné podmínky, atd.) – ovládá základy první pomoci – dodržuje pravidla bezpečnosti – zvládá úpravu školních sportovních sektorů kontroluje základní účinnosti sportovního zatížení – chápe význam kontroly a adaptace jednotlivých	Organismus a pohybová zátěž Organizace a bezpečnost Způsoby kontroly účinnosti sportovního zatížení	<i>(sportovní hra).</i> EV 3 Lidské aktivity a problémy životního prostředí <i>(cvičení v přírodě).</i> MKV 2 Lidské vztahy <i>(vzájemná pomoc a povzbuzení, oddělení sportu od normálního života, pravidla hry „ života“).</i>

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
cvičebních plánů – dokáže využít jednotlivé metody pro kontrolu účinnosti sportovního zatížení – uvědomuje si význam bezpečnosti při kondičním cvičení – uplatňuje vhodné a bezpečné chování – předvídá možnosti nebezpečí úrazů – zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, náročné podmínky, atd.) – ovládá základy první pomoci – dodržuje pravidla bezpečnosti – jedná férově a tolerantně – umí pohybem vyjadřovat nálady, pocity a myšlenky – samostatně se rozhoduje, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti – chápe význam pohybových her pro navazování a upevňování mezilidských kontaktů – hraje několik her z každé skupiny – dovede hry zorganizovat a samostatně řídit – rozeznává vhodnost her podle věku, počtu hráčů, složení hráčů a prostředí – umí využívat pro hry různá prostředí – uvědomuje si význam bezpečnosti při pohybových hrách – samostatně se rozhoduje, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Závažná poranění a život ohrožující stavy, improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností Péče o vlastní osobu Předcházení zátěžovým situacím, stresům Zvládání zátěžových situací Relaxace Celková péče o zdraví Drobné pohybové hry Přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá a estetická cvičení Pohybové dovednosti a pohybový výkon Pohybové aktivity zaměřené na rozvoj rychlostních, silových, vytrvalostních a pohybových schopností Metody prověření úspěšnosti pohybových cvičení	

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
– jedná férově při hrách – dokáže vyjmenovat jednotlivé pohybové odlišnosti v závislosti na věk, pohlaví, výkonost a zdravotní stav – dokáže upravit cvičení pro cvičence s jednotlivými pohybovými odlišnostmi – zná význam zdravotního cvičení – chápe inkluzivní přístupy k pohybovým aktivitám – zvládá se svými individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti ve spojení s hudbou – zvládá základní kondiční cvičení s hudbou – dokáže sestavit a předvést jednoduché cvičení s hudbou – dokáže předvést základní pohybovou sestavu se švihadlem	Pohybové odlišnosti a handicap Věkové, pohlavní, výkonnostní, zdravotní Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou Jednotlivé formy cvičení s hudbou Tvorba sestav, složitější krokové vazby s pohybem rukou Cvičení se švihadlem	

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata
—		

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata