

Učební osnova předmětu

Tělesná výchova

Studijní obor: Aplikovaná chemie

Zaměření:

ochrana životního prostředí
analytická chemie
chemická technologie

Forma vzdělávání:

denní

Celkový počet vyučovacích hodin za studium:

270 1.ročník: 35 týdnů po 2 hodinách
2.ročník: 36 týdnů po 2 hodinách
3.ročník: 33 týdnů po 2 hodinách
4.ročník: 31 týdnů po 2 hodinách

Platnost:

od 1. 9. 2009 do 31. 8. 2013

Pojetí vyučovacího předmětu

Obecný cíl předmětu

Vzdělávání v tělesné výchově na střední škole by mělo směřovat k tomu, aby studenti získali schopnost bezpečně se orientovat v otázkách vlivu pohybové činnosti na zdraví, zvyšovali pohybové schopnosti a rozvíjeli pohybové dovednosti. Studenti získávají nové teoretické znalosti v oblastech anatomie, biologie člověka, fyziologie, seznamují se s novými dovednostmi ve sportovních hrách, gymnastice, plavání, lyžování a dalšími aktivitami. Dovedou organizovat úvod hodiny, čili rozcvičku a zvládají rozhodování míčových her, tudíž se seznamují také s pravidly. V rámci wellness a fitness rozvíjejí své svalové dispozice v duchu kalokaghatia.

Charakteristika učiva

Učivo je utvořeno jako didaktický výběr z gymnastiky, atletiky, míčových a pohybových her, úpolů, posilování a dalších alternativ. Nedílnou součástí praktických dovedností je částečná znalost pravidel a teorie sportovního tréninku (zatížení, zatěžování, superkompenzace, strečink). V rámci tematického plánu studenti prvních ročníků absolvují základní lyžařský kurz, na který navazuje lyžařský kurz výběrový. Třetí ročníky mohou absolvovat sportovně turistické kurzy se zaměřením na vodáctví a pobyt v přírodě nebo cyklisticko-herní poznávací kurz.

Úkoly tělesné výchovy:

Základním úkolem tělesné výchovy je formování člověka. S tím souvisí osvojení nových pohybových dovedností, kultivace pohybového projevu a správné držení těla, usilování o zapojení do mimoškolních tělesných aktivit, snaha o zapojení se do programu zásad zdravé výživy a v neposlední řadě pojetí tělesné výchovy a sportu jako součást vlastního životního stylu. Učivo tudíž není bezprostředně členěno do ročníků, i když na sebe systematicky navazuje, ale učitel ho vybírá v souladu s celkovou koncepcí předmětu. Často nenavazuje dle učebních osnov na učivo základních škol, neboť studenti v mnoha případech neprojdou širší škálou sportovních odvětví na základní škole, a nemají proto rozvinuty základní znalosti a pohybové dovednosti. Získávají je v prvním ročníku a v dalších pak na ně navazují.

Tematické celky učiva:

- teoretické poznatky, bezpečnost a hygiena
- gymnastika (sportovní a moderní)
- atletika
- míčové a pohybové hry
- úpoly
- fitness
- lyžování a snowboarding
- turistika a sporty v přírodě
- stolní tenis a doplňkové sporty
- testování tělesné zdatnosti

Z výběru učiva je vynecháno plavání, které netvoří samostatný tematický celek, ale je součástí sportovních kurzů. Jako specifický celek učiva je vynechána výchova ke zdraví, která by měla být součástí biologie, ale myšlenky zdravého životního stylu či kalokagátia se prolínají v každém dílčím celku. Z výběru učiva je rovněž vynecháno bruslení, pro které škola nemá podmínky, ale v rámci doplňkové činnosti jej supluje například bowling.

Pojetí výuky

Do výuky tělesné výchovy by měly být vnášeny různé didaktické styly, formy i metody výuky. Zatímco na počátku školního roku převládá hromadná forma výuky, v průběhu získávání dovedností a znalostí (např. dopomoc při cvičení na nářadí, rozcvička apod.) přechází ve skupinovou až individuální formu výchovy. Záměrně jsou uplatňovány činnosti, při nichž studenti vstupují do různých sociálních rolí a skupinových vztahů, zažívají různou míru odpovědnosti a pravomoci, učí se samostatně rozhodovat a hodnotit, překonávat překážky. Vyučovací a učební procesy by měly být založeny na úzké vzájemné spolupráci učitele a studenta, na vzájemném respektu, snaze pomoci studentovi, nepřipustit jeho fyzické či psychické poškození. Ve výuce by se měly respektovat výrazné motorické a výkonnostní rozdíly dané vývoji a pohlavními odlišnostmi, dosavadními zkušenostmi a zájmy studentů.

Hodnocení výsledků

Student je hodnocen dle daných klasifikačních kritérií, která zohledňují a respektují zdravotní individuální odlišnosti. Vedle těchto jednoznačných kritérií je ovšem student také hodnocen změnou (zlepšením, zhoršením) vlastního výkonu v průběhu výchovně-vzdělávacího procesu, nedílnou součástí je rovněž aktivní účast v samotném vyučovacím procesu a zapojování se do mimoškolních sportovních aktivit. Student je tudíž hodnocen za zvládnutí konkrétního daného cíle, za zájem o TV a sport, za vlastní kreativitu, za aktivitu a vztah k pohybu, za snahy prakticky využívat některé pohybové činnosti v denním režimu (vše na základně vhodně motivované a vedené výuky). Součástí hodnocení jsou testy fyzické zdatnosti (shyby, výdrž ve shybu a kliky), motorické dovednosti, sestavy ze sportovní gymnastiky, u děvčat základy moderní gymnastiky, zvládnutí základních znalostí pravidel basketbalu, odbíjené, florbalu, futsalu a herních činností jednotlivce, jakož i samotné hry. Učivo by mělo na sebe systematicky navazovat, ale klasifikace musí zohledňovat již výše zmíněné faktory.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Předmět přispívá k rozvoji následujících klíčových kompetencí:

- personální a sociální kompetence
- občanské kompetence a kulturní povědomí

Ve výuce předmětu jsou zahrnuta průřezová témata:

- občan v demokratické společnosti
- člověk a životní prostředí

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Tělesná výchova - chlapci

1. ročník: 2 hodiny týdně, celkem 70

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
Žák: <ul style="list-style-type: none">- prokáže znalosti hygieny;- se seznámí se základními pravidly a společenskými normami chování ve skupině;- prokáže znalosti školního řádu a specifických pravidel pro tělesnou výchovu.	Teoretické poznatky, bezpečnost a hygiena	2
<ul style="list-style-type: none">- předvede požadovaný počet shybů nadhmatem i podhmatem na doskočné hrazdě;- nacvičí jednotlivé prvky, které následně spojuje do sestavy na hrazdě dosažné (výmyk, přešvih, toč jízdmo, podmet);- nacvičí sestavu na kruzích opět po prvcích (houpání s obratem o 180 °, svis vznesmo, při předhupu dvakrát shyb a seskok do pokrčených kolenou. - zvládá kotouly různé obtížnosti, stojí na rukách a přemetu stranou až spojením do sestavy.	Sportovní gymnastika <ul style="list-style-type: none">- dosažná hrazda;- doskoční hrazda;- prostná;- kruhy.	26
<ul style="list-style-type: none">- zvládá základní pohybové dovednosti jednotlivých disciplín.	Lehká atletika <ul style="list-style-type: none">- vrh koulí, skok daleký, sprint;- vytrvalostní běh, starty z nízkých i z polovysokých poloh.	6
<ul style="list-style-type: none">- zvládá znalost základních pravidel, základní rozestavení 2-3 při zónové obraně, principy postupného útoku a zónové obrany;- zná základní herní činnosti jednotlivce (přihrávka, dribling, dvojtakt bez a po driblingu, střelba);- zná pravidla odbíjené, ovládá základní HČJ (vrchní, spodní odbytí obouruč, podání) zvládá přihrávku, nahrávku a vlastní hru s jedním nahrávačem u- sítě. - je seznámen s pravidly dalších MH a aplikuje jejich znalost zvláště při samotné hře.	Míčové a pohybové hry <ul style="list-style-type: none">- basketbal;- odbíjená;- florbal;- frisbee;- nohejbal;- futsal;- ragby (specifické školní);- drobné a pohybové hry;- stolní tenis.	26

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá základy sebeobranu; - zvládá techniku pádu stranou a vzad, - dokáže vykrýt úder útočnicka horním a spodním krytem; - je seznámen se základními údery paží a kopy nohou s využitím boxovacího pytle. 	Úpoly	2
<ul style="list-style-type: none"> - má základními znalostmi anatomie; - ovládá práci na posilovacích strojích. 	Fitness	4
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá základní lyžařské dovednosti a následně s nové trendy carvingového lyžování resp. snowboardingu; - zvládá základní techniky zatačení, přenášení váhy, práci kolen a změn těžiště v oblouku, jízdu v terénních nerovnostech a jízdu na vleku; - je seznámen se zásadami chování na horách za snížené viditelnosti, první pomoci; - zná zásady přípravy lyžařského vybavení. 	Základní lyžařský kurz	
	Testování tělesné zdatnosti <ul style="list-style-type: none"> - fyzické testování shybů a kliků: shyby nadhmatem, shyby podhmatem, kliky. 	4

2. ročník: 2 hodiny týdně, celkem 72

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
Žák: <ul style="list-style-type: none"> - prokáže znalosti hygieny; - se seznámí se základními pravidly a společenskými normami chování ve skupině; - prokáže znalosti školního řádu a specifických pravidel pro tělesnou výchovu; - zvládá nové sestavy vyšší technické vyspělosti: - dosažná hrazda – výmyk, odkmihem toč vzad, podmet; - zvládá prostná se začleněním akrobatických prvků na malé trampolíně 	Teoretické poznatky, bezpečnost a hygiena	2
	Sportovní gymnastika <ul style="list-style-type: none"> - dosažná hrazda; - doskoční hrazda; - prostná; - kruhy. 	28

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
(kotouly letmo, salta); - kruhy – technika komíhání a následné salto vzad.		
- zvládá lehkootletickou abecedu.	Lehká atletika - vrh koulí, skok daleký, sprint, vytrvalostní běh, starty z nízkých i z polovysokých poloh.	6
- zvládá pravidla a základní herní činnosti jednotlivce. Tyto činnosti syntetizuje v celek a následně aplikuje do hry; - v basketbalu zvládá základy osobní obrany, která navazuje na obranu zónovou; - v odbíjené zvládá hru s jedním nahrávačem; - ostatní míčové a pohybové hry zvládá na vyšší technicko-taktické vyspělosti.	Míčové a pohybové hry - basketbal; - odbíjená; - florbal; - frisbee; - nohejbal; - futsal; - ragby (specifické školní); - drobné a pohybové hry; - stolní tenis.	26
- ovládá techniky, se kterými se seznámil v prvním ročníku.	Úpoly	2
- dokáže vypracovat svůj vlastní tréninkový plán, který s vyučujícím konzultuje; - dokáže rozlišit základní cviky na všechny velké svalové skupiny.	Fitness	4
	Testování tělesné zdatnosti - fyzické testování shybů a kliků: shyby - nadhmatem, shyby podhmatem, kliky.	4

3. ročník: 2 hodiny týdně, celkem 66

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
Žák: - prokáže znalosti hygieny; - se seznámí se základními pravidly a společenskými normami chování ve skupině; - prokáže znalosti školního řádu a specifických pravidel pro tělesnou výchovu	Teoretické poznatky, bezpečnost a hygiena	2

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
- zvládá sestavy na dosažné hrazdě a na doskočné hrazdě.	Sportovní gymnastika - dosažná hrazda; - doskoční hrazda; - prostná; - kruhy.	24
- ovládá lehkootletickou abecedu.	Lehká atletika - vrh koulí, skok daleký, sprint, vytrvalostní běh, starty z nízkých i z polovysokých poloh.	6
- zvládá herní činnosti jednotlivce na dostatečné a lepší úrovni; - zná pravidla daných míčových her; - ovládá pravidla a základy streetballu.	Míčové a pohybové hry - basketbal; - odbíjená; - streetball; - florbal; - nohejbal; - futsal; - ragby (specifické školní); - drobné a pohybové hry; - stolní tenis;	28
- zná základní techniky.	Úpoly	2
- dokáže samostatně zvládnout techniky;	Fitness – zařazeno průběžně - posilování; - teorie silového tréninku.	
- zvládá základy cyklistiky, vodní turistiky, horolezectví; - osvojí si pravidla chování a pobytu v přírodě.	Sportovně turistický kurz	
	Testování tělesné zdatnosti - fyzické testování shybů a kliků: shyby nadhmatem, shyby podhmatem, kliky.	4

4. ročník: 2 hodiny týdně, celkem 62

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
Žák: - prokáže znalosti hygieny	Teoretické poznatky, bezpečnost a hygiena	2

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
<ul style="list-style-type: none"> - se seznámí se základními pravidly a společenskými normami chování ve skupině; - prokáže znalosti školního řádu a specifických pravidel pro tělesnou výchovu. 		
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá sestavy na dosažné hrazdě a na doskočné hrazdě. 	Sportovní gymnastika <ul style="list-style-type: none"> - dosažná hrazda; - doskoční hrazda; - prostná; - kruhy. 	18
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá lehkootletickou abecedu. 	Lehká atletika <ul style="list-style-type: none"> - vrh koulí, skok daleký, sprint, vytrvalostní běh, starty z nízkých i z polovysokých poloh. 	6
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá herní činnosti jednotlivce na dostatečné a lepší úrovni; - zná pravidla daných míčových her. 	Míčové a pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> - basketbal; - odbíjená; - streetball; - florbal; - nohejbal; - futsal; - ragby (specifické školní) ; - drobné a pohybové hry; - stolní tenis. 	30
<ul style="list-style-type: none"> - dokáže samostatně zvládnout techniky. 	Fitness <ul style="list-style-type: none"> - posilování; - teorie silového tréninku. 	2
	Testování tělesné zdatnosti <ul style="list-style-type: none"> - fyzické testování shybů a kliků: shyby nadhmatem, shyby podhmatem, kliky. 	4

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Tělesná výchova - dívky

1. ročník: 2 hodiny týdně, celkem 70

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
Žák: <ul style="list-style-type: none">- prokáže znalosti hygieny;- se seznámí se základními pravidly a společenskými normami chování ve skupině;- prokáže znalosti školního řádu a specifických pravidel pro tělesnou výchovu.	Teoretické poznatky, bezpečnost a hygiena	2
<ul style="list-style-type: none">- zvládá cviky na: dosažné hrazdě (výmyk, přešvih, toč jízdmo, podmet);- zvládá prosná (kotouly, kotouly letmo, stoj na rukách, přemet stranou) ;- zvládá cviky na kruzích (svis vznesmo, vis střemhlav, stoj, průvlek vzad a zpět);- zvládá přeskok přes kozu (roznožka, skrčka).- ovládá základy moderní gymnastiky (cviky s obručí a švihadly.	Sportovní gymnastika <ul style="list-style-type: none">- dosažná hrazda;- prosná;- kruhy;- přeskok přes kozu. Moderní gymnastika	26
<ul style="list-style-type: none">- zvládá základní pohybové dovednosti jednotlivých disciplín.	Lehká atletika <ul style="list-style-type: none">- vrh koulí, skok daleký, sprint;- vytrvalostní běh, starty z nízkých i z polovysokých poloh.	6
<ul style="list-style-type: none">- zvládá znalost základních pravidel, základní rozestavení 2-3 při zónové obraně, principy postupného útoku a zónové obrany;- zná základní herní činnosti jednotlivce (přihrávka, dribling, dvojtakt bez a po driblingu, střelba);- zná pravidla odbíjené, ovládá základní HČJ (vrchní, spodní odbytí obouruč, podání) zvládá přihrávku, nahrávku a vlastní hru s jedním nahrávačem u sítě;- je seznámen s pravidly dalších MH a aplikuje jejich znalost zvláště- při samotné hře.	Míčové a pohybové hry <ul style="list-style-type: none">- basketbal;- odbíjená;- florbal;- frisbee;- futsal;- drobné a pohybové hry.	26

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá základy sebeobrany; - zvládá techniku pádu stranou a vzad; - zvládá obranu proti úchopu a útok na citlivé body těla útočníka (oči, uši, nos, krk, rozkrok, solar plexus, holeně) ; - zvládá údery paží a kopy nohou s využitím boxovacího pytle. 	Úpoly	2
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá práci na posilovacích strojích; - zvládá základy kalanetiky. 	Fitness	4
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá základní lyžařské dovednosti a následně s nové trendy carvingového lyžování resp. snowboardingu; - zvládá základní techniky zatáčení; přenášení váhy, práci kolen a změn těžiště v oblouku, jízdu v terénních nerovnostech a jízdu na vleku; - je seznámen se zásadami chování na horách za snížené viditelnosti, první pomoci; - zná zásady přípravy lyžařského vybavení. 	Základní lyžařský kurz	
	Testování tělesné zdatnosti <ul style="list-style-type: none"> - testování motorických dovedností a specifických sestav, testována statické výdrže ve shybu. 	4

2. ročník: 2 hodiny týdně, celkem 72

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
Žák: <ul style="list-style-type: none"> - prokáže znalosti hygieny; - se seznámí se základními pravidly a společenskými normami chování ve skupině; - prokáže znalosti školního řádu a specifických pravidel pro tělesnou výchovu. 	Teoretické poznatky, bezpečnost a hygiena	2
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá nové sestavy vyšší technické výspělosti; - dosažná hrazda – vzepření za kolenem a stoj na rukách zapřením o kolena. 	Sportovní gymnastika <ul style="list-style-type: none"> - dosažná hrazda; - prostná; - kruhy; 	28

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
<ul style="list-style-type: none"> - kruhy – průvlek saltem vzad; - koza – přeskok – zdvojuje skrčku s následnou roznožkou. - v MG zvládá specifické sestavy a cviky ve dvojicích s obručí a tzv. „školku“ se švihadlem v různých modifikacích. 	<ul style="list-style-type: none"> - přeskok přes kozu. <p>Moderní gymnastika</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá lehkootletickou abecedu. 	<p>Lehká atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - vrh koulí, skok daleký, sprint, vytrvalostní běh, starty z nízkých i z polovysokých poloh. 	6
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá pravidla a základní herní činnosti jednotlivce. Tyto činnosti syntetizuje v celek a následně aplikuje do hry; - v basketbalu zvládá základy osobní obrany, která navazuje na obranu zónovou; - v odbíjené zvládá hru s jedním nahrávačem; - ostatní míčové a pohybové hry zvládá na vyšší technicko-taktické vyspělosti. 	<p>Míčové a pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - basketbal; - odbíjená; - florbal; - frisbee; - futsal; - drobné a pohybové hry. 	26
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá techniky, se kterými se seznámil v prvním ročníku. 	Úpoly	2
<ul style="list-style-type: none"> - dokáže vést hodinu aerobiku, stepaerobiku, kalanetiky; - zlepšuje fyzickou kondici na posilovacích strojích; - ovládá teoretické znalosti posilovacího tréninku a anatomie. 	Fitness	4
	<p>Testování tělesné zdatnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - testování motorických dovedností a specifických sestav, testována statické výdrže ve shybu . 	4

3. ročník: 2 hodiny týdně, celkem 66

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prokáže znalosti hygieny; - se seznámí se základními pravidly a společenskými normami chování ve skupině; - prokáže znalosti školního řádu a specifických pravidel pro tělesnou výchovu. 	<p>Teoretické poznatky, bezpečnost a hygiena</p>	2
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá sestavy na hrazdě i prostná na vyšší technické úrovni; - na hrazdě zvládá vzepření za kolenem a stoj na rukách zapřením o kolena; - na kružích nahrazuje průvlek saltem vzad; - při přeskoku přes kozu zdvojuje skrčku s následnou roznožkou. <p>- v MG zvládá specifické sestavy a cviky ve dvojicích s obručí a tzv. „školku“ se švihadlem v různých modifikacích.</p>	<p>Sportovní gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - dosažná hrazda; - prostná; - kruhy; - přeskok přes kozu. <p>Moderní gymnastika</p>	24
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá lehkootletickou abecedu. 	<p>Lehká atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - vrh koulí; - skok daleký; - sprint; - vytrvalostní běh; - starty z nízkých i z polovysokých poloh. 	6
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá pravidla MH z předchozích ročníků; - zvládá základních herních činností jednotlivce. Tyto činnosti syntetizuje v celek a následně aplikuje do hry; - v basketbalu zvládá základy osobní obrany, která navazuje na obranu zónovou; - v odbíjené zvládá hru s jedním nahrávačem; - ostatní míčové a pohybové hry zvládá na vyšší technicko-taktické vyspělosti. 	<p>Míčové a pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - basketbal; - odbíjená; - florbal; - frisbee; - futsal; - drobné a pohybové hry. 	28

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
- zná základní techniky.	Úpoly	2
- dokáže zorganizovat a vést hodinu aerobiku, stepaerobiku, kalanetiky; - zvládá techniky cvičení na posilovacích strojích; - aplikuje teoretické znalosti posilovacího tréninku a anatomie.	Fitness – zařazeno průběžně	
- zvládá základy cyklistiky, vodní turistiky, horolezectví; - osvojí si pravidla chování a pobytu v přírodě.	Sportovně turistický kurz	
	Testování tělesné zdatnosti - testování motorických dovedností a specifických sestav, testována statické výdrže ve shybu.	4

4. ročník: 2 hodiny týdně, celkem 62

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
Žák: - prokáže znalosti hygieny; - se seznámí se základními pravidly a společenskými normami chování ve skupině; - prokáže znalosti školního řádu a specifických pravidel pro tělesnou výchovu.	Teoretické poznatky, bezpečnost a hygiena	2
- zvládá sestavy na hrazdě i prostná na vyšší technické úrovni; - na hrazdě zvládá vzepření za kolenem a stoj na rukách zapřením o kolena; - na kruzích nahrazuje průvlek saltem vzad; - při přeskoku přes kozu zdvojuje skrčku s následnou roznožkou. - v MG zvládá specifické sestavy a cviky ve dvojicích s obručí a tzv. „školku“ se švihadlem v různých modifikacích. -	Sportovní gymnastika - dosažná hrazda - prostná - kruhy - přeskok přes kozu Moderní gymnastika	18

Výsledky vzdělávání:	Učivo:	Počet hodin:
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá lehkootletickou abecedu. 	<p>Lehká atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - vrh koulí; - skok daleký; - sprint; - vytrvalostní běh; - starty z nízkých i z polovysokých poloh. 	6
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá pravidla MH; - zvládá základních herních činností jednotlivce. Tyto činnosti syntetizuje v celek a následně aplikuje do hry; - v basketbalu zvládá základy osobní obrany, která navazuje na obranu zónovou; - v odbíjené zvládá hru s jedním nahrávačem; - ostatní míčové a pohybové hry zvládá na vyšší technicko-taktické vyspělosti. 	<p>Míčové a pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - basketbal; - odbíjená; - florbal; - frisbee; - futsal; - drobné a pohybové hry. 	30
<ul style="list-style-type: none"> - dokáže zorganizovat a vést hodinu aerobiku, stepaerobiku, kalanetiky; - zvládá techniku cvičení na posilovacích strojích. 	<p>Fitness</p>	2
	<p>Testování tělesné zdatnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - testování motorických dovedností a specifických sestav, testována statické výdrže ve shybu. 	4