

Doctrina - Podještědské gymnázium, s.r.o.

Oddíl E – učební osnovy
XV.1.B



TĚLESNÁ VÝCHOVA

XV.1.B – Tělesná výchova

Charakteristika předmětu: TĚLESNÁ VÝCHOVA ve vyšším stupni osmiletého studia

Obsah předmětu

Obsah předmětu tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia a je v něm realizováno průřezové téma Osobnostní a sociální výchova.

Obsah předmětu tělesná výchova je vyučován v tematických blocích:

- poznatky z tělesné výchovy a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v tělesné výchově a sportu,
- průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení,
- rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec,
- atletika,
- sportovní hry,
- plavání,
- lyžování,
- turistika, pobyt v přírodě.

Tematické celky jsou do výuky řazeny v případě vhodných podmínek školy ve formě kurzů, soustředěné výuky nebo v jiných organizačních formách.

Časové vymezení předmětu

	vyučovací hodina	cvičení
kvinta	2	X
sexta	2	X
septima	2	X
oktáva	2	X

Organizace výuky

Výuka probíhá v tělocvičně, na venkovním hřišti a venkovním atletickém oválu a je organizována odděleně. Součástí výuky mohou být i vícedenní tělovýchovné kurzy. Tematicky je výuka v jednotlivých ročnících shodná a zaměřuje se na průběžné procvičování a zdokonalování jednotlivých činností a dovedností s ohledem na individuální schopnosti studentů.

Výchovné a vzdělávací strategie

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou ze základních priorit vzdělávání. Tělesná výchova má studentům poskytnout návod k rozvíjení harmonického vývoje duševního i tělesného.

XV.1.B – Tělesná výchova

Studenti si ve škole osvojí zásady správného držení těla, seznámí se s posilovacími, protahovacími cvičeními, dostanou základ mnoha sportovních odvětví a disciplin, teoreticky i prakticky poznají i pravidla míčových her. Během školní docházky se dle možností školy a okolních sportovišť seznámí i s novými sportovními odvětvími. Tělesná výchova respektuje individuální nadání, schopnosti jednotlivce a přiměřeně věku a podmínkám rozvíjí dovednosti studentů.

Kompetence k učení

- podporujeme vytváření pozitivního vztahu k učení
- vedeme studenty k posouzení vlastního pokroku a zhodnocení výsledků svého učení

Kompetence k řešení problémů

- vedeme studenty k vnímání nejrůznějších problémových situací na škole
- vedeme studenty k přemýšlení o nesrovnalostech a jejich příčinách, promýšlení a plánování způsobu řešení problému

Kompetence komunikativní

- poskytujeme studentům prostor pro sebereflexi, vyjádření názorů a postojů
- vyžadujeme, aby byli studenti schopni formulovat a vyjádřit své myšlenky a názory
- motivujeme studenty k účinnému zapojení do diskuze
- vedeme studenty k tomu, aby byli schopni obhájit svůj názor a vhodně argumentovat

Kompetence sociální a personální

- vyžadujeme, aby studenti účinně spolupracovali ve skupině
- vedeme studenty k tomu, aby se podíleli společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu
- motivujeme studenty k tomu, aby se podíleli na vytváření příjemné atmosféry v týmu na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi
- vedeme studenty k upevnění dobrých mezilidských vztahů
- vedeme studenty k chápání potřeby efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, respektovali různá hlediska a čerpali poučení z toho, co si druzí myslí, říkají, dělají
- vedeme studenty k ovládnutí a řízení svého jednání tak, aby dosáhli pocitu sebeuspokojení a sebeúcty

Kompetence občanské

- trváme na tom, aby studenti odmítali hrubé zacházení a uvědomovali si povinnost se proti fyzickému i psychickému násilí postavit
- trváme na tom, aby studenti dle svých možností poskytli pomoc při cvičení a chránili zdraví spolužáků
- vedeme studenty k tomu, aby se aktivně zapojovali do sportovních aktivit

Kompetence k podnikavosti

- vedeme studenty k uplatňování proaktivního přístupu, vlastní iniciativy a tvořivosti

XV.1.B – Tělesná výchova

Rozpracování vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu

K V I N T A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV <ul style="list-style-type: none">• zdravotně orientovaná zdatnost• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí• hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech• komunikace v TV• organizace prostoru• historie sportu• pravidla osvojovaných pohybových činností• zásady jednání a chování	<ul style="list-style-type: none">○ <i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti</i>○ <i>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</i>○ <i>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</i>○ <i>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</i>○ <i>samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení</i>○ <i>zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí</i>○ <i>zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu</i>○ <i>provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výstroj a výstroj</i>○ <i>příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu</i>○ <i>rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i>○ <i>dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</i>	
Atletika <ul style="list-style-type: none">• štafetová předávka• běh na dráze• rychlý běh na 60m• vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m.• skok daleký z individuálního rozběhu• skok vysoký – technika flopem• vrh koulí	<ul style="list-style-type: none">○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i>○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i>○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i>○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohyb. rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i>○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i>○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i>○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i>	
Gymnastika <ul style="list-style-type: none">• akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy	<ul style="list-style-type: none">○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i>	

XV.1.B – Tělesná výchova

<p>těla</p> <ul style="list-style-type: none"> • hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad • švédská bedna nadél – roznožka • kladina (D) leh vznesmo, obrat ve výponu • kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav • (D) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík 	<ul style="list-style-type: none"> ○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností ○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně ○ respektuje věkové, výkonnostní, pohlavní, a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony ○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli ○ umí změřit a zapsat potřebné výkony 	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (H) • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů ○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností ○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně ○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony ○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli ○ umí změřit a zapsat potřebné výkony 	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p> <p>IČJ = individuální činnosti jednotlivce</p>

S E X T A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
<p>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdravotně orientovaná zdatnost • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • komunikace v TV • organizace prostoru • historie sportu • pravidla osvojovaných pohybových činností • zásady jednání a chování 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti ○ ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy ○ využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci ○ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení ○ samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení ○ zvládá základy hygieny, 	

XV.1.B – Tělesná výchova

	<p><i>bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu</i> ○ <i>provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výstroj a výstroj</i> ○ <i>příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu</i> ○ <i>rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i> ○ <i>dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</i> 	
<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • štafetová předávka • běh na dráze • rychlý běh na 60m • vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m. • skok daleký z individuálního rozběhu • skok vysoký – technika flopem • vrh koulí 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností</i> ○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> ○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> ○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> ○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> ○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i> 	
<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy těla • hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad • švédská bedna nadél – roznožka • kladina (D) leh vznesmo, obrat ve výponu • kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav • (D) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i> ○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> ○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> ○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> ○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> ○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i> 	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (H) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> 	Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova

XV.1.B – Tělesná výchova

<ul style="list-style-type: none"> • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností ○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně ○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony ○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli ○ umí změřit a zapsat potřebné výkony 	
--	--	--

S E P T I M A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
<p>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdravotně orientovaná zdatnost • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • komunikace v tělesné výchově • organizace prostoru • historie sportu • pravidla osvojovaných pohybových činností • zásady jednání a chování 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti ○ ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy ○ využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci ○ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení ○ samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení ○ zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí ○ zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu ○ provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výstroj a výstroj ○ příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu ○ rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora ○ dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je 	
<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • štafetová předávka • běh na dráze • rychlý běh na 60m • vytrvalostní běh (800m) 1500m, 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů ○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových 	

XV.1.B – Tělesná výchova

<p>3000m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • skok daleký z individuálního rozběhu • skok vysoký – technika flopem • vrh koulí 	<p><i>dovedností</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně ○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony ○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli ○ umí změřit a zapsat potřebné výkony 	
<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy těla • hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad • švédská bedna nadél – roznožka • kladina (D) leh vznesmo, obrat ve výponu • kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav • (D) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností</i> ○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> ○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> ○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> ○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> ○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i> 	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (H) • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i> ○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> ○ <i>respektuje věkové, výkonnostní, pohlavní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> ○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> ○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> ○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i> 	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p>

XV.1.B – Tělesná výchova

O K T Á V A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV <ul style="list-style-type: none"> • zdravotně orientovaní zdatnost • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • komunikace v TV • organizace prostoru • historie sportu • pravidla osvojovaných pohybových činností • zásady jednání a chování 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti</i> ○ <i>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</i> ○ <i>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</i> ○ <i>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</i> ○ <i>samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení</i> ○ <i>zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí</i> ○ <i>zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu</i> ○ <i>provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výstroj a výstroj</i> ○ <i>příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu</i> ○ <i>rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i> ○ <i>dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</i> 	
Atletika <ul style="list-style-type: none"> • štafetová předávka • běh na dráze - rychlý běh na 60m • vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m. • skok daleký z individuálního rozběhu • skok vysoký – technika flopem • vrh koulí 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i> ○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> ○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> ○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> ○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> ○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i> 	
Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie - kotoul vzad do stoje na 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni</i> 	

XV.1.B – Tělesná výchova

<p>rukou, stoj na rukou, rondát, váhy těla</p> <ul style="list-style-type: none"> • hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad • švédská bedna nadél – roznožka • kladina (D) leh vznesmo, obrat ve výponu • kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav • (D) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík 	<p><i>individuálních předpokladů</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností ○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně ○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony ○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli ○ umí změřit a zapsat potřebné výkony 	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (H) • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností ○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně ○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohyb. rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony ○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli ○ umí změřit a zapsat potřebné výkony 	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p>