



Metodické komentáře a úlohy ke Standardům pro základní vzdělávání

Editor: Petr Polívka
NÚV 2016

Publikace vznikla v rámci kmenového úkolu NÚV Standardy pro základní vzdělávání – souhrny metodických komentářů. Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons.



Mgr. Petr Polívka, 2016

ISBN 978-80-7481-174-6

Vydal NÚV, Praha 2016

Metodické komentáře a úlohy ke Standardům pro základní vzdělávání

Editor: Petr Polívka

NÚV 2016

Metodické komentáře a úlohy ke standardům pro základní vzdělávání

Tělesná výchova

Editor:

Mgr. Petr Polívka, NÚV

Autorský tým:

Mgr. Eliška Hubená

PhDr., PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

Mgr. Pavlína Hrušková

PaedDr. Ladislav Pokorný

Obsah

Úvod	2
1. Struktura metodických komentářů.....	3
2. Obtížnost ilustrativních úloh – vymezení minimální, optimální a excelentní úrovně	4
2.1 Minimální úroveň	5
2.2 Optimální úroveň.....	5
2.3 Excelentní úroveň	6
3. Komentované ilustrativní úlohy.....	6
3.1 Téma: Tělesná výchova na 1. stupni.....	6
3.2 Téma: Činnost ovlivňující zdraví	36
3.3 Téma: Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností.....	67
3.4 Téma: Činnosti podporující pohybové učení	77
4. Literatura, odkazy	85
5. Přílohy.....	86
5.1 Turnaj - vyřazovací způsob (pavouk)	86
5.2 Turnaj každý s každým.....	87
5.3 Turnaj se systémem každý s každým ve dvou skupinách s následnými vyřazovacími zápasy o celkové pořadí	87
5.4 Základní pravidla lyžařského provozu schválených Mezinárodní lyžařskou federací	89
5.5 Základní pravidla pro turistiku.....	90
5.6 Základní pravidla pro cykloturistiku	91
5.7 Základní pravidla pro bruslení a pohyb po zamrzlých plochách.....	93
5.8 Základní pravidla pro vodní turistiku	94
5.9 Základní pravidla pro vodní plavání.....	95
5.10 Bloomova taxonomie cílů	97

Úvod

Vzdělávací obor Tělesná výchova (TV) představuje v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) tu část vzdělávací nabídky, která by měla rozvíjet vztah žáků ke zdraví, upevňovat jejich vztah k pohybu a rozvoji tělesné zdatnosti a posilovat další související praktické dovednosti vedoucí k podpoře jejich zdraví. A to jak v průběhu školní docházky na 1. a 2. stupni ZŠ, tak i v dalším životě. V systému základního vzdělávání je TV zařazena do vzdělávání jako povinná součást vzdělávání ve všech ročnících 1. i 2. stupně.

Výuka TV v současném pojetí ucelené aktivní podpory života a zdraví spočívá v tom, že směřuje k utváření dlouhodobých postojů k pohybu i ke každodenním praktickým návykům zařazovat pohyb do denního režimu ve škole i mimo školu. Ve své komplexnosti reaguje daný vzdělávací obor na obsah dalších vzdělávacích oborů (především na problematiku výživy, hygieny, bezpečí ve vzdělávacím oboru Člověk a jeho svět na 1. stupni a Výchova ke zdraví na 2. stupni) a na činnosti v denním režimu školy. TV by tak měla být podporována mnoha konkrétními aktivitami, které škola organizuje, i aktivitami mimo školu. Je zřejmé, že většinou využívané 2 hodiny povinné TV týdně nezajistí optimální pohybový rozvoj žáků a jejich dostatečnou tělesnou zdatnost. Je třeba využívat všech dalších možností pro pohybové aktivity žáků, které denní režim ve škole a mimo školu nabízí. Výsledky vzdělávání žáků v TV jsou také výrazně ovlivňovány podmínkami a režimem škol, osobním přístupem pedagogů ke zdraví a pohybu, stejně jako postojem ke zdraví a pohybu ze strany vedení školy, rodičů žáků i samotné obce či státu.

Jestliže je zdraví chápáno jako celkový tělesný, psychický, sociální a duchovní stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života, pak to znamená poměrně široké zaměření vzdělávání ve vzdělávacím oboru TV na: pohybové dovednosti, tělesnou zdatnost, hygienu, využití vhodného oblečení a ochranných pomůcek, osobní bezpečí, ochranu přírody, na posilování psychické pohody, na relaxaci a zvládání stresů, na rozvíjení vhodných vztahů při pohybových aktivitách a mezi lidmi obecně, na sebepoznávání, seberealizaci i na formování odpovědného vztahu k sobě, ke svému zdraví, k životu, k jiným lidem atd.

U žáků to znamená nejen získání odpovídajících informací o daných složkách zdraví a porozumění jejich významu pro zdraví, ale především osvojení si konkrétních pohybových dovedností a každodenních návyků souvisejících s preventivní a aktuální podporou a ochranou zdraví i rozhodovacích schopností při volbě zdraví prospěšných postupů.

Vzdělávací obor TV tak klade specifické požadavky na odbornou a didaktickou připravenost pedagoga. Specifičnost a náročnost TV vychází z nutnosti implementace aktuálních vědeckých poznatků o rozvoji pohybu a dalších disciplín prolínajících do výuky, a to úměrně kognitivním, věkovým, socio-kulturním, vývojovým a dalším individuálním schopnostem a dovednostem žáků. Odborná a didaktická kompetence pedagoga (tzn. způsob a kvalitu výuky) tak velkou měrou ovlivňuje úroveň realizovaného a zejména dosaženého kurikula (úroveň získaných vědomostí, dovedností a postojů žáků).

Specifičnost a náročnost výuky TV je i v tom, že učitel hovoří o zdraví, ale řada žáků zatím žádné zdravotní problémy nepocituje (jsou pro ně vzdálené). Naopak může mít ve třídě i žáky s různými pohybovými předpoklady, různým zdravotním postižením, oslabením, znevýhodněním. Pro učitele to znamená velmi citlivě zvažovat a vysvětlovat podobu „optimálního“ (ničím nenarušeného) zdraví i „relativního“ zdraví, kdy lze pouze zlepšovat nebo udržovat určitou tělesnou, duševní či sociální úroveň zdraví, která je ovlivněna vrozenými dispozicemi nebo se vyvinula během života žáka. Znamená to citlivě

přistupovat k učivu a jeho korekci, k psychickým i motorickým předpokladům i možnostem žáků, k volbě úkolů a jejich vyhodnocování atd. Především ale musí učitel vytvářet vstřícné a ohleduplné prostředí naplněné vzájemným pochopením a podporou.

Výhodou TV je skutečnost, že spektrum pohybových činností je velmi široké a k rozvoji pohybových schopností a dovedností je možné docházet mnoha způsoby. Tato výhoda pro volbu vzdělávacích cest a postupů je ale nevýhodou pro standardy TV, ilustrativní úlohy a metodické komentáře k nim, protože ne každá škola musí volit stejné postupy (úlohy) a nabídka standardů a úloh bude vždy do určité míry pouze orientační.

Materiál „Metodické komentáře ke standardům pro základní vzdělávání – Tělesná výchova“ je doporučeným metodickým textem, který komentuje ilustrativní úlohy na třech úrovních obtížnosti – minimální, optimální, excelentní. Umožňuje orientačně posoudit úroveň zvládnutí dané problematiky jednotlivými žáky i celou třídou, posoudit zájem žáků i míru pochopení konkrétní problematiky. Může přispět také k hledání vhodných postupů při aktivizaci nadaných žáků i žáků s menšími předpoklady či zájmem o problematiku zdraví.

Metodické komentáře obsahují nejen správné řešení jednotlivých ilustrativních úloh, ale především popisují vhodné postupy vedoucí ke zvládnutí dané problematiky, předkládají zkušenosti ze škol k výuce i k řešení úloh. Současně mohou být metodické komentáře vodítkem při samostatné konstrukci úloh na daných úrovních obtížnosti.

1. Struktura metodických komentářů

Metodické komentáře k ilustrativním úlohám pro vzdělávací obor Tělesná výchova obsahují vždy tyto části:

- očekávaný výstup z RVP ZV a indikátory ze standardu pro základní vzdělávání Tělesná výchova;
- základní postupy při vzdělávání v dané problematice, které vedou k dosažení očekávaného výstupu;
- Ilustrativní úlohy k dané problematice na třech úrovních obtížnosti (minimální, optimální, excelentní);
- správné (modelové) řešení ilustrativních úloh;
- metodický komentář k typu úlohy, k obtížnosti úlohy, způsobům řešení, poznatkům ze škol atd.

2. Obtížnost ilustrativních úloh – vymezení minimální, optimální a excelentní úrovně

Specifičnost vymezení tří úrovní ilustrativních úloh ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova spočívá v tom, že vedle potřeby zvládnout řadu vědomostí a pohybových dovedností jde především o výchovné působení na žáky, které směřuje ke zvládnutí režimových návyků a k aktivní podpoře zdraví. Tento výchovný charakter výuky znamená, že se osvojovaný vzdělávací obsah dotýká vnitřního prožívání a pocitů žáka, je ovlivňován způsoby myšlení a chování učitelů, spolužáků i členů rodiny, v níž vyrůstá, situacemi a názory prezentovanými v médiích atd. Při zjišťování postojů žáků je pak velmi úzká hranice mezi požadovaným a skutečně zastávaným názorem, požadovaným a skutečně možným pohybovým výkonem. Proto je při sestavování úloh potřebná dostatečná zkušenost a při interpretaci výsledků žáků značná individualizace ve vazbě na konkrétní žáky.

Při vymezení úrovní obtížnosti ilustrativních úloh jsme vycházeli z osobnostního pojetí vzdělávání, kdy si žáci prostřednictvím vzdělávacích procesů osvojují: vědomosti, dovednosti, postoje, hodnoty a normy. Samotné posuzování výsledků žáků prostřednictvím ilustrativních úloh lze zaměřit jak na hodnocení úrovně osvojení vědomostí (zapamatování; porozumění), na sledování úrovně používání vědomostí při rozvoji a využití pohybových a organizačních dovedností v typových situacích (činnosti běžného režimu a běžných situací) a v problémových situacích (aplikace; rozhodování na základě analýzy konkrétních informací, zkušeností z dříve řešených situací a vzorů; plánování činností; posouzení a hodnocení problémů podle konkrétních kritérií atd.), tak na hodnocení úrovně pohybových dovedností (napodobení, samostatná manipulace, zpřesňování pohybů), jejich využití v běžných organizačních a režimových situacích (analýza, hodnocení), i využití v netypických situacích soutěží, přírodního prostředí, zvláštních klimatických podmínkách atd. (tvořivost, aplikace v různých podmínkách). Návyky, postoje a hodnoty se projevují při řešení úloh spíše zprostředkovaně jako odraz vlastních zkušeností, přejatých i nově se vytvářejících názorů či všeobecně přijímaných norem jednání a chování.

Pro vymezení úrovní ilustrativních úloh jsme vycházeli především z Bloomovy taxonomie kognitivních cílů vzdělávání (viz příloha 5.10) a z Daveho taxonomie úrovní výukových cílů v psychomotorické doméně kurikula.

Revidovaná verze Bloomovy taxonomie z roku 2001	DIMENZE KOGNITIVNÍHO PROCESU					
ZNALOSTNÍ DIMENZE	1. Zapamatovat	2. Rozumět	3 Aplikovat	4 Analyzovat	5 Hodnotit	6 Tvořit
A. Znalost faktů						
B. Konceptuální znalost						
C. Procedurální znalost						
D. Metakognitivní znalosti						

Schéma 1: Revidovaná verze Bloomovy taxonomie úrovní výukových cílů v kognitivní doméně kurikula z r. 2001. Dimenze kognitivního procesu obsahuje pole, která naznačují minimální, optimální a excelentní úroveň ve VKZ. Minimální úroveň vymezuje červeně ohraničené pole, optimální úroveň vymezuje modře ohraničené pole a zahrnuje i pole červené, excelentní úroveň vymezuje zeleně ohraničené pole a zahrnuje i pole modré a červené.

Revidovaná verze Daveho taxonomie z roku 1968	DIMENZE PSYCHOMOTORICKÉHO PROCESU					
MOTORICKÁ DIMENZE	1. Napodobit	2. Samostatně manipulovat	3. Zpřesňovat pohyb	4. Koordinovat pohyb	5. Automatizovat - tvořit, řešit problém	6. Činnost na základě instrukcí
A. Základní pohybové dovednosti						
B. Komplexní pohybové dovednosti						
C. Komplexní dovednosti v týmové činnosti						
D. Komplexní dovednosti v soutěži						

Schéma 2: Revidovaná verze Daveho taxonomie úrovní výukových cílů v psychomotorické doméně kurikula z r. 1968. Dimenze psychomotorického procesu obsahuje pole, která naznačují minimální, optimální a excelentní úroveň v TV. Minimální úroveň vymezuje červeně ohraničené pole, optimální úroveň vymezuje modře ohraničené pole a zahrnuje i pole červené, excelentní úroveň vymezuje zeleně ohraničené pole a zahrnuje i pole modré a červené.

2.1 Minimální úroveň

Minimální úroveň obtížnosti ilustrativních úloh představuje úroveň, kterou by měli zvládat všichni žáci. Je založena na zvládnutí základních znalostí a dovedností vzdělávacího oboru TV. Na minimální úrovni by měl být žák schopen zapamatovat si a následně vybavovat fakta, pojmy, zákonitosti, organizační postupy a bezpečnostní pravidla, porozumět jim, respektovat je atd. Měl by poznatky jednoduše interpretovat, vysvětlit, roztřídit a učinit z nich jednoduché závěry. Z hlediska psychomotoriky by měl být schopen napodobit pohyb, samostatně nebo pod vedením učitele jej zpřesňovat. Samostatně by měl být schopen v základních (běžně opakovaných) situacích rozhodnout, co je pro jeho zdraví vhodné či bezpečné a toto rozhodnutí jednoduše zdůvodnit a uplatnit. Ve schématech vymezeno červeným polem.

2.2 Optimální úroveň

Optimální úroveň obtížnosti ilustrativních úloh představuje úroveň, kterou by měla zvládat podstatná část žáků. Předpokládá zvládnutí náročnějších myšlenkových operací a aplikačních dovedností. Na optimální úrovni by měl být žák schopen běžné aplikace poznatků do běžných situací ve škole i mimo školu. Měl by umět poznatky analyzovat i klasifikovat, naplánovat činnost a vyhodnotit ji, výsledky interpretovat, uspořádat, vyvodit obecnější závěry atd. Z hlediska psychomotoriky by měl provádět pohybové činnosti koordinovaně, bez výrazných pochybení. Měl by být schopen ve spolupráci s ostatními řešit pohybový problém, organizovat pohybové činnosti, měřit je a vyhodnocovat. Poznání a praktické dovednosti na optimální úrovni by měly zajistit žákům v dalším životě aktivní preventivní jednání a chování ve prospěch podpory zdraví. Ve schématu je vymezeno modrým polem.

2.3 Excelentní úroveň

Excelentní úroveň obtížnosti ilustrativních úloh představuje stupeň, který bude zvládat jen menší část žáků. Předpokládá hluboké porozumění poznatků v širších souvislostech. Na excelentní úrovni by měl být žák schopen řešit problémové situace, které nejsou zcela běžné, měl by být schopen plánovat postupy vedoucí ke správnému řešení, vyhledávat odpovídající informace a správně je vyhodnocovat. Na psychomotorické úrovni to znamená uplatnit pohybové dovednosti v situacích soutěží, v jiném prostředí, v přírodních podmínkách atd. Měl by kriticky posuzovat dění kolem sebe, postupovat odpovědně, zapojovat se do pomoci jiným a do aktivit širší komunity na podporu zdraví. Ve schématu je vymezeno zeleným polem.

3. Komentované ilustrativní úlohy

Před formulováním metodických komentářů bylo provedeno testování ilustrativních úloh vytvořených v rámci standardů vzdělávacího oboru TV. Testování pro 1. stupeň vzdělání proběhlo na ZŠ Sdružení v Praze 4 s žáky 5. ročníku a pro druhý stupeň na ZŠ v Čelákovících s žáky 8. - 9. ročníku.

12 ilustrativních úloh k pěti očekávaným výstupům v Tělesné výchově 1. stupně a sedmi očekávaným výstupům v Tělesné výchově 2. stupně bylo předloženo na začátku školního roku 2016/2017.

Na základě výsledků testů a úloh byly některé původní úlohy upraveny, některé posunuty do jiné (vyšší) úrovně obtížnosti. Soubory úloh pak byly doplněny tak, aby obsahovaly úlohy všech tří úrovní.

3.1 Téma: Tělesná výchova na 1. stupni

Učivo předmětu Tělesná výchova dle současného pojetí na 1. stupni základní školy zahrnuje následující oblasti činností:

3.1.1 ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Jedná se o učivo, jehož prostřednictvím si žáci osvojují a uvědomují **význam pohybu pro zdraví**. Prostřednictvím těchto činností získávají žáci teoretické informace a praktické návyky správného pohybového režimu, optimální délky a intenzity pohybu.

Tato oblast zahrnuje **přípravu organismu** – tzn. přípravu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení.

Dále **zdravotně zaměřené činnosti** – činnosti směřující ke správnému držení těla, správnému zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití. Rovněž do této oblasti spadá **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu**.

Nedílnou součástí veškerých tělovýchovných činností je **hygiena při TV** – tzn. hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.

Mezi činnostmi ovlivňující zdraví patří zajištění a seznámení žáků s **bezpečností při pohybových činnostech** – tj. organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

3.1.2 ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Do této oblasti spadá učivo zahrnující:

- **pohybové hry** – hry s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost,
- **základy gymnastiky** – tj. průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti,
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance,
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky,
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem,
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů,
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody,
- **plavání (základní plavecká výuka)** – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu,
- **lyžování, bruslení (podle podmínek školy)** – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích,
- **další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků).**

3.1.3 ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

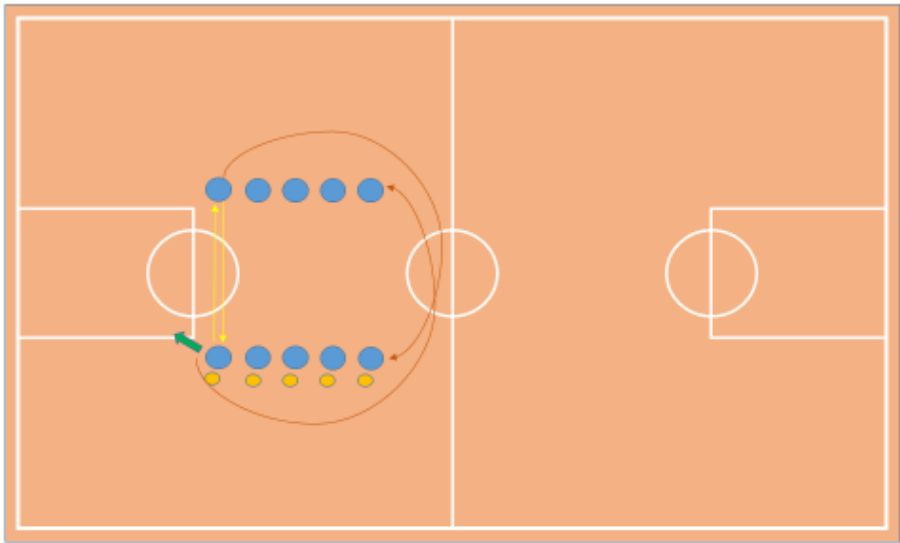
Jedná se o činnosti a učivo, které je spjato s teoretickým porozuměním osvojovaným dovednostem. Jde o činnosti týkající se:

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí,
- **zásad jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly,
- **pravidel zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží,
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy,

zdrojů informací o pohybových činnostech.

1. stupeň

Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-03 Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
Indikátory	1. žák zvládá základní dovednosti osvojované v tematickém okruhu Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností 2. žák uplatňuje základní dovednosti spojené s pobytem v přírodě 3. žák vytváří varianty jednoduchých pohybových her

Ilustrativní úloha 5-1-03	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Předved' ve dvojici basketbalovou přihrávkou na místě s následnou střelbou na koš.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Žáci stojí ve dvou zástupech ve vzdálenosti asi tří metrů od sebe a asi pět metrů od koše. Všichni žáci mají míče na zemi. Žák ze zástupu A přihraje spolužákovi ze zástupu B basketbalovou přihrávkou (od prsou trčením obouruč), ten mu přihraje stejným způsobem zpět a žák následně střílí libovolným způsobem na koš. Po střelbě se zařadí na konec druhého zástupu. Další akci začíná žák ze zástupu B a postupně se střídají.				
				

Žakovská řešení



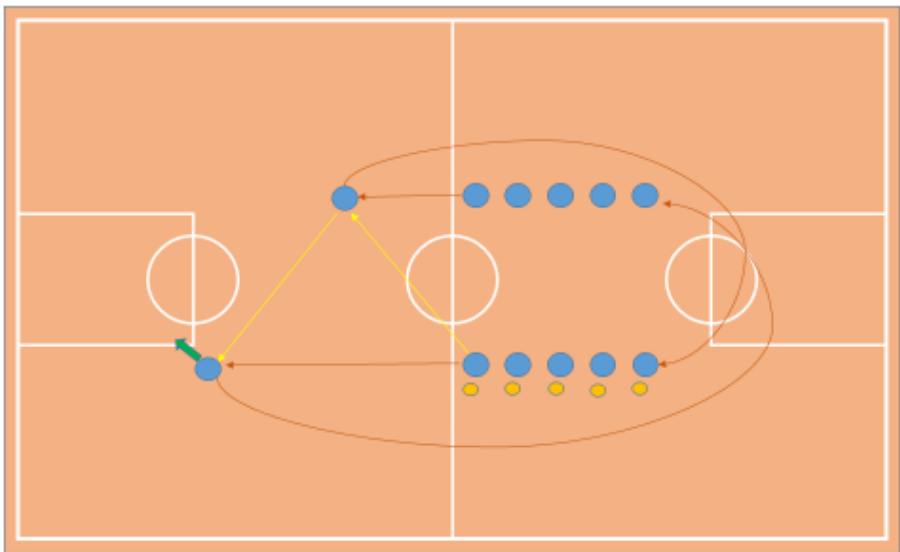
Základní rozestavení



Přihrávka



Střelba

Ilustrativní úloha 5-1-03	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Předved' ve dvojici basketbalovou přihrávkou v běhu s následnou střelbou na koš.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Žáci stojí ve dvou zástupech na půlící čáře ve vzdálenosti asi tří metrů od sebe. Žáci v zástupu A mají míče, žáci v zástupu B míče nemají. Žáci z obou zástupů, kteří jsou na řadě, se na smluvený signál rozběhnou směrem ke koši. Žák s míčem přihraje spolužákovi bez míče basketbalovou přihrávkou (od prsou trčením obouruč), ten mu přihraje stejným způsobem zpět a žák, který zpracoval tuto přihrávkou, střílí na koš. Po střelbě se každý zařadí na konec druhého zástupu.				
				

Žakovská řešení
 Přihrávka do běhu



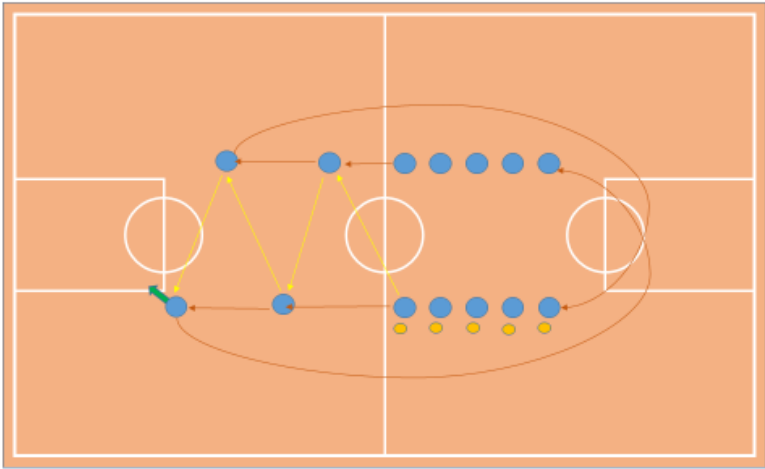
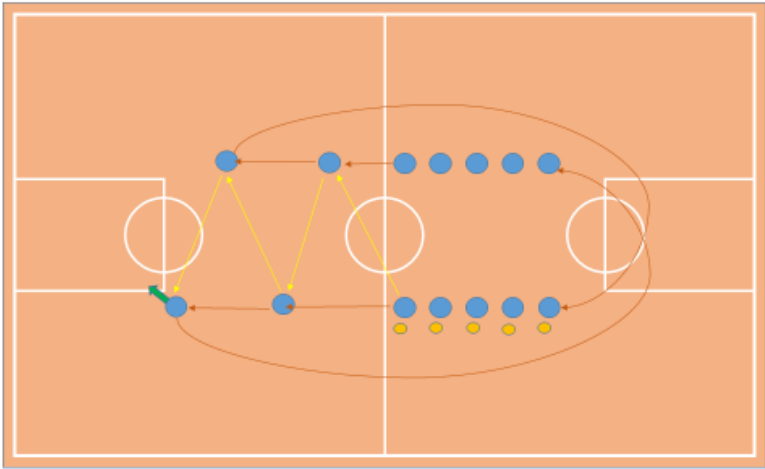
Přihrávka do střelecké pozice



Přijem přihrávky



Střelba

Ilustrativní úloha 5-1-03	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Předved' ve dvojici basketbalovou přihrávku v běhu v po výběru jedné ze tří akcí s následnou střelbou na koš.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Žáci stojí ve dvou zástupech na půlící čáře ve vzdálenosti asi tří metrů od sebe. Žáci v zástupu A mají míče, v zástupu B žáci míče nemají. Žáci z obou zástupů, kteří jsou na řadě, se na smluvený signál rozběhnou směrem ke koši. Podle druhu signálu (čísla, písmena, název akce, počet písknutí) žáci předvedou jednu ze tří smluvených akcí.				
1. akce: Žák s míčem přihraje spolužákovi bez míče basketbalovou přihrávku (od prsou trčením obouruč) a naběhne si směrem ke koši. Spolužák mu přihraje zpět a také si naběhne směrem ke koši. Takto doběhnou až ke koši a žák následně střílí na koš. Po střelbě se oba zařadí na konec druhého zástupu.				
				
2. akce: Žák s míčem přihraje spolužákovi bez míče basketbalovou přihrávku (od prsou trčením obouruč) a naběhne si pod koš. Spolužák mu přihraje dlouhou přihrávku a žák, který zpracoval tuto přihrávku, střílí libovolným způsobem na koš. Po střelbě se oba zařadí na konec druhého zástupu.				
				

Žákovská řešení





Příjem přihrávky v běhu

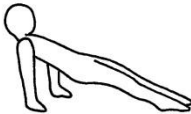


Přihrávka do střelecké pozice



Střelba

Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-07 Žák užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
Indikátory	1. žák předvede několik jednoduchých cviků a označí je tělocvičným názvoslovím 2. žák předvede pohybovou činnost podle předloženého nákresu 3. žák předvede jednoduchou pohybovou dovednost podle předloženého popisu cvičení

Ilustrativní úloha 5-1-07	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Předveď zobrazené cviky a popiš je tělocvičným názvoslovím.  				
Možné řešení s metodickým komentářem Žák předvede cviky podle přiloženého obrázku a popíše jednotlivé polohy. První poloha - klek na levé, pravou zanožit, levou předpažit, druhá poloha vzpor ležmo vzadu. Samozřejmě jde zařadit jakékoli pozice a třeba i pohyby do různých pozic, ovšem přiměřeně věku žáků.				

Žákovská řešení	
	



Ilustrativní úloha 5-1-07	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Předved' cvičení podle předloženého popisu: vzpor dřepmo, pomalu přejít do vzporu stojmo, vzpřim do stoje, výpon.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Žák předvede cvičení podle přiloženého popisu.				

Žákovská řešení



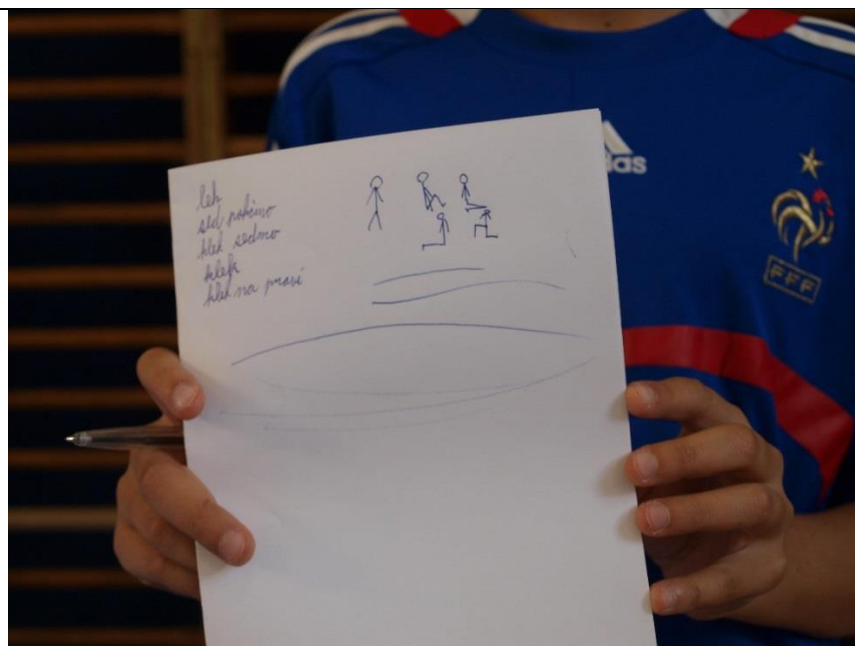




Ilustrativní úloha 5-1-07	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Popiš tělocvičným názvoslovím gymnastickou sestavu o třech prvcích předvedenou spolužákem. Názvoslovně ji popiš (popřípadě i nakresli) a pak ji sám předved'.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Žák pozoruje tělocvičnou sestavu předváděnou spolužákem. Zaznamená si ji pomocí tělocvičného názvosloví a následně (výtvarně nadaní žáci mohou sestavu i nakreslit). Podle vlastního popisu ji žák sám zacvičí.				







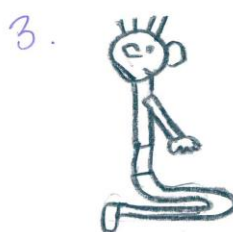
Leh



Sed skřmo



Klek



Klek sedmo



Klek na pravé

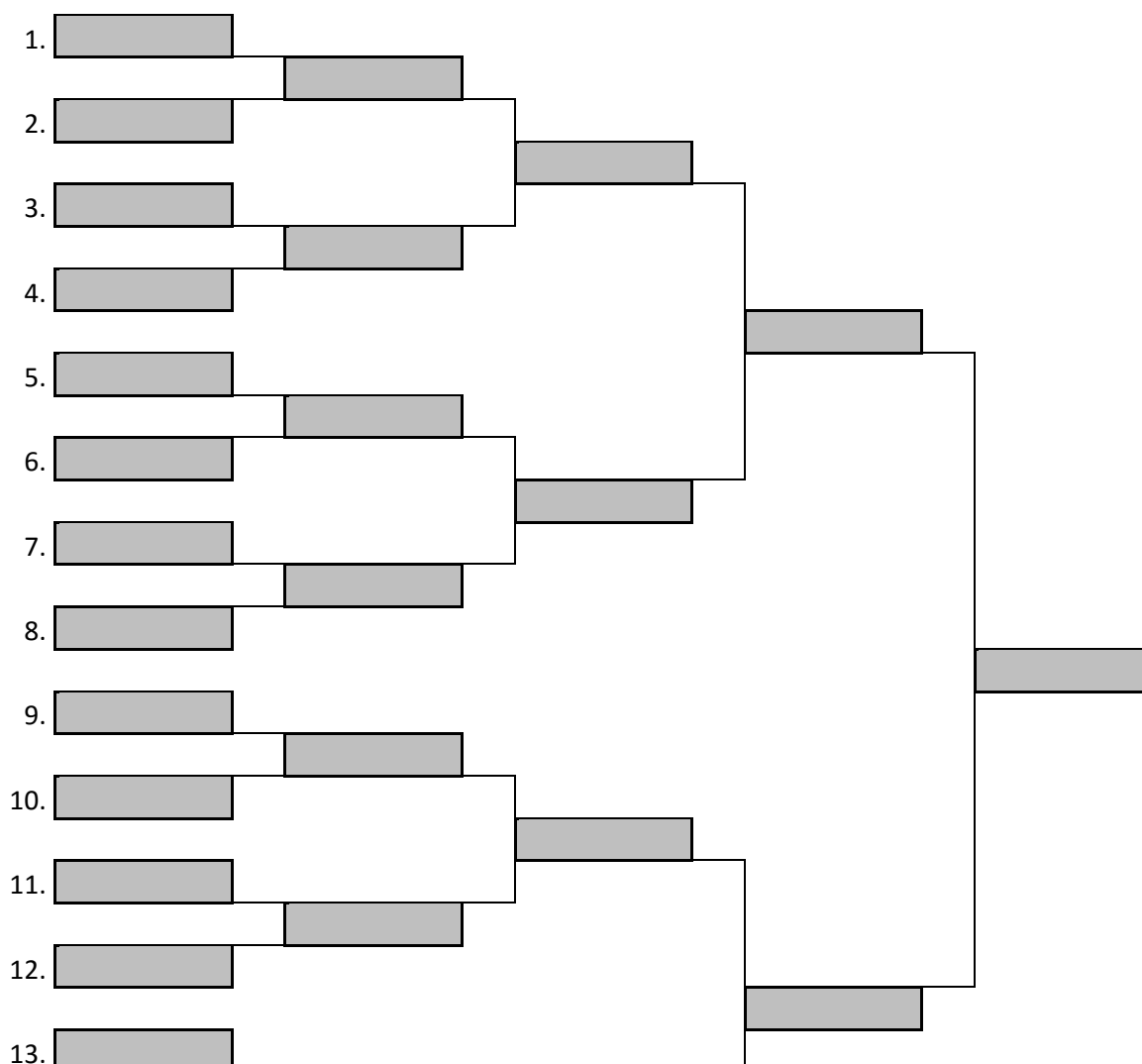
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-08 Žák zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy
Indikátory	1. žák sestaví propozice jednoduché třídní soutěže 2. žák zorganizuje nebo spoluorganizuje v rámci třídy jednoduchou sportovní soutěž nebo nacvičí se spolužáky jednoduchou pohybovou skladbu 3. žák navrhne jednoduchou pohybovou hru v rámci vycházky, školního výletu, exkurze či pobytu v přírodě

Ilustrativní úloha 5-1-08	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
----------------------------------	------------------	-----------	-----------	------------

Připrav turnaj podle přiloženého schématu turnaje (pavouka) pro svoji třídu (16 žáků) pro soutěž ve střelbě na koš, vylučovacím způsobem. Připrav rozlosování, urči pravidla postupu do dalšího kola. Vysvětli rozdíl mezi turnajem s vylučovacím způsobem a turnajem se systémem každý s každým.

Možné řešení s metodickým komentářem

Žák připraví na rozlosování očíslované kartičky nebo jakékoli jiné losovací pomůcky s čísly. Spolužáci si postupně vylosují každý jedno číslo od 1 do 16. Žák potom přepíše jejich jména do připravené tabulky (pavouka). Spolužáci budou soutěžit ve dvojicích v hodu na koš ze „šestky“. Kdo ze dvojice dá z pěti pokusů více košů, postupuje do dalšího kola. A tak dále, jak ji naznačuje tabulka (viz příloha 5.1)



14.			
15.			
16.			

Žák vysvětlí rozdíl mezi turnajem s vylučovacím způsobem a turnajem se systémem každý s každým.

Žákovská řešení



Ilustrativní úloha 5-1-08	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Připrav turnaj podle přiloženého schématu turnaje (tabulky) pro svoji třídu ve florbalu ve čtyřčlenných družstvech, kdy se hraje systémem každý s každým. Urči herní dobu, pořadí zápasů, systém pro určení pořadí. Vysvětli rozdíl mezi turnajem se systémem každý s každým a turnajem s vylučovacím způsobem.				
Možné řešení s metodickým komentářem Žák připraví na rozlosování očíslované kartičky nebo jakékoli jiné prvky s čísly. Družstva si postupně vylosují každé jedno číslo od 1 do 4. Žák potom přepíše názvy družstev do připravené tabulky. Družstva budou soutěžit ve florbalu. Zápas bude trvat 2 x 5 minut. Zápas se odehraje v tomto pořadí: 1-4, 2-3, 1-3, 2-4, 1-2, 3-4. Všechny výsledky zapíše do tabulky. Po odehrání všech zápasů sečte body. V případě rovnosti bodů rozhoduje vzájemné utkání, dále vzájemné skóre, celkové skóre, vyšší počet vstřelených branek, los (viz příloha 5.2)				

	1.	2.	3.	4.	body	skóre	pořadí
1.							
2.							
3.							
4.							

Žák vysvětlí rozdíl mezi turnajem s vylučovacím způsobem a turnajem se systémem každý s každým.

Žakovská řešení

XXX	MODRÁ'	ČERVENÁ'	ŽLUTÁ'	ZELENÁ'	RŮŽOVÁ'	BODY	SKÓRE	POŘADÍ
MODRÁ'	XXX	1:2	0:1	0:0	0:2	1	1:5	5.
ČERVENÁ'	2:1	XXX	3:1	2:2	1:0	10	8:4	1.
ŽLUTÁ'	1:0	1:3	XXX	0:0	1:1	5	3:4	3.
ZELENÁ'	0:0	2:2	0:0	XXX	0:1	3	2:3	4.
RŮŽOVÁ'	2:0	0:1	1:1	1:0	XXX	7	4:2	2.

Ilustrativní úloha 5-1-08		Obtížnost	minimální	optimální	excelentní		
Připrav turnaj podle přiloženého schématu turnaje pro svoji třídu (osm družstev) v oranžovém „minivolejbale“ pro tři hráče, kdy se hraje systémem každý s každým ve dvou skupinách s následnými vyřazovacími zápasy o celkové pořadí. Vysvětli rozdíl mezi turnajem se systémem každý s každým a turnajem vylučovacím způsobem.							
Možné řešení s metodickým komentářem							
Žák připraví na rozlosování očíslované kartičky nebo jakékoli jiné prvky s čísly. Družstva si postupně vylosují každé jedno číslo od 1 do 4, a to ve dvou barvách (barvy tabulek). Žák potom přepíše názvy družstev do připravených tabulek. Družstva budou soutěžit v minivolejbale. Zápas se bude hrát do 11 bodů a do minimálního rozdílu dvou bodů. Zápasy se odehrají v tomto pořadí: 1-4, 2-3, 1-3, 2-4, 1-2, 3-4 vždy střídavě z obou skupin. Všechny výsledky zapíše do tabulky. Po odehrání všech zápasů sečte body a určí pořadí. V případě rovnosti bodů rozhoduje vzájemné utkání, dále vzájemné skóre, celkové skóre, vyšší počet vstřelených branek, los. Tyto výsledky přepíše do nadstavbové tabulky (pavouka) a turnaj bude pokračovat. Pravidla utkání se nijak nemění. Družstva, která neuspěla v utkání o postup do finále, se utkají před finálovým zápasem a určí tak pořadí na třetím a čtvrtém místě (viz příloha 5.3)							
A	1.	2.	3.	4.	body	skóre	pořadí A
1.							
2.							
3.							
4.							
B	1.	2.	3.	4.	body	skóre	pořadí B
1.							
2.							
3.							
4.							
1.A							
4.B							
2.A							



Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-09 Žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
Indikátory	1. žák změří, zapíše a vyhodnotí spolužákův výkon v konkrétní osvojované pohybové dovednosti (v jiných pohybových aktivitách) 2. žák přiměřeně ohodnotí na desetistupňové škále pohybovou sestavu spolužáka 3. žák změří svůj pohybový výkon v testech zdatnosti 4. žák zhodnotí vývoj své zdatnosti, posoudí, zda své výkony zlepšil, nebo zhoršil

Ilustrativní úloha 5-1-09	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Změř se spolužákem výkony ve skoku dalekém z místa odrazem snožmo pěti spolužáků. Každý spolužák má tři měřené pokusy. K měření použij pásmo. Výsledky zaznamenej do připravené tabulky a vyhodnoť nejdelší skok.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Žák má prokázat znalost základů měření sportovních výkonů, jejich záznam a zpracování. Řešení úlohy vyžaduje vytvoření přehledné tabulky, správné změření všech zdařených pokusů v souladu s pravidly (pozor na přešlapy), pečlivé zaznamenání jednotlivých výkonů, porovnání těchto výkonů a výběr nejlepšího výkonu každého skokana. Žák si může tabulku připravit na počítači v tabulkovém editoru. Obsahově úloha integruje učivo i z jiných předmětů a to z matematiky a ICT.				

Řešení:

Datum	17. 5. 2016	Povrch	parkety v tělocvičně	
Jméno	1. skok v cm	2. skok v cm	3. skok v cm	Nejlepší výkon v cm
Petr	125	132	128	132
Pavel	115	112	116	116
Jiří	106	120	119	120
Matěj	134	132	128	134
Robert	112	103	126	126

Žákovská řešení

Datum	1. skok v cm	Povrch	parkety v tělocvičně	
Jméno	1. skok v cm	2. skok v cm	3. skok v cm	Nejlepší výkon v cm
Šimon	190 cm	180 cm	187 cm	190 cm
Terka J.	150 cm	147 cm	138 cm	150 cm
Terka Č.	153 cm	132 cm	130 cm	153 cm
Patrik	169 cm	173 cm	169 cm	173 cm
Čenda	178 cm	174 cm	159 cm	178 cm

Ilustrativní úloha 5-1-09**Obtížnost**

minimální

optimální

excelentní

Změř se spolužákem výkony ve skoku dalekém z místa odrazem snožmo pěti spolužáků. Každý spolužák má tři měřené pokusy. K měření použij pásno. Výsledky zaznamenej do připravené tabulky, vyhodnoť nejdelší skok a urči pořadí spolužáků.

Možné řešení s metodickým komentářem

Žák má prokázat znalost základů měření sportovních výkonů, jejich záznam a zpracování.

Úloha v optimální úrovni vyžaduje vytvoření přehledné tabulky, správné změření všech zdařených pokusů v souladu s pravidly (pozor na přešlapy), pečlivé zaznamenání jednotlivých výkonů, porovnání těchto výkonů a výběr nejlepšího výkonu každého skokana a určení pořadí. Žák si může tabulku připravit na počítači v tabulkovém editoru. K určení pořadí může použít funkci filtru.

Obsahově úloha integruje učivo i z jiných předmětů, a to z matematiky a ICT.

Řešení:

Datum	17. 5. 2016	Povrch	parkety v tělocvičně		
Jméno	1. skok v cm	2. skok v cm	3. skok v cm	Nejlepší výkon v cm	Pořadí
Petr	125	132	128	132	2
Pavel	115	112	116	116	5
Jiří	106	120	119	120	4
Matěj	134	132	128	134	1
Robert	112	103	126	126	3

Žákovská řešení

Datum			Povrch	parkety v tělocvičně	
Jméno	1. skok v cm	2. skok v cm	3. skok v cm	Nejlepší výkon v cm	Pořadí
Šimon	190cm	180cm	187cm	190cm	1.
Terka J.	150cm	147cm	138cm	150cm	5.
Terka Č.	153cm	132cm	130cm	153cm	4.
Patrik	169cm	173cm	169cm	173cm	3.
Čenda	178cm	174cm	159cm	178cm	2.

Ilustrativní úloha 5-1-09

Obtížnost

minimální

optimální

excelentní

Změř se spolužákem výkony ve skoku dalekém z místa odrazem snožmo pěti spolužáků. Každý spolužák má tři měřené pokusy. K měření použij pásno. Výsledky zaznamenej do připravené tabulky, vyhodnoť nejdelší skok a urči pořadí spolužáků. Naměřené výkony porovnej s výkony z předchozích měření a vyhodnoť daná zjištění.

Možné řešení s metodickým komentářem

Žák má prokázat znalost základů měření sportovních výkonů, jejich záznam, zpracování a vyhodnocení zlepšení a zhoršení v dané sportovní disciplíně.

Úloha v excelentní úrovni zahrnuje vytvoření přehledné tabulky, správné změření všech zdařených pokusů (pozor na přešlapy), pečlivé zaznamenání jednotlivých výkonů, porovnání výkonů, vybrání nejlepšího výkonu každého spolužáka a srovnání dosažených výkonů s výkony z předchozích měření (začátek školního roku, výsledky z loňského roku, výsledky obecných testů, atd.). Žák si může tabulku předpřipravit na počítači v tabulkovém editoru. K určení pořadí může použít funkci filtru.

Obsahově úloha integruje učivo i z jiných předmětů, a to z matematiky a ICT.

Vyřešením úlohy má žák prokázat nejen znalost změřit, zaznamenat, zpracovat a vyhodnotit sportovní výkony, ale i vyhodnotit, zda se spolužáci vzhledem k předešlému měření v dané disciplíně zlepšili, nebo zhoršili.

Úlohu lze opakovat v různých časových intervalech a může z ní vyplynout i zajímavý graf zlepšování výkonnosti ve skoku dalekém.

Úlohu lze rozšířit i o měření jiných disciplín, např. běhu na 60 m, běhu na 400 m, hodů míč(k)em, šplhu, sedech-lezích, dřepch, hloubce předklonu, skocích přes švihadlo, driblingu, klicích, trojskoku apod., a tím získat i komplexnější přehled o růstu výkonnosti v těchto disciplínách.

Řešení:

Datum	17. 5. 2016		Povrch	parkety v tělocvičně			
Jméno	1. skok v cm	2. skok v cm	3. skok v cm	Nejlepší výkon v cm	Pořadí	Předchozí výsledky z 10.10.2015	Rozdíl v cm
Petr	125	132	128	132	2	125	7
Pavel	115	112	116	116	5	119	-3
Jiří	106	120	119	120	4	120	0
Matěj	134	132	128	134	1	121	13
Robert	112	103	126	126	3	115	11

Žákovská řešení



Označení
doskoku

místa



Přesný
skoku v cm.

odečet



Záznam
naměřené
hodnoty

Datum				Povrch	parkety v tělocvičně		
Jméno	1. skok v cm	2. skok v cm	3. skok v cm	Nejlepší výkon v cm	Pořadí	Předchozí výsledky z	Rozdíl v cm
Šimon	190cm	180cm	187cm	190cm	1.	182cm	8cm
Terka J.	150cm	147cm	138cm	150cm	5.	156cm	-6cm
Terka Č.	153cm	132cm	130cm	153cm	4.	156cm	-3cm
Patrik	169cm	173cm	169cm	173cm	3.	174cm	-1cm
Čenda	178cm	174cm	159cm	178cm	2.	172cm	6cm

Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-10 Žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace
Indikátory	1. žák vyhledá záznamy o sportovních akcích ve škole, v informačních zdrojích obce či v místních médiích 2. žák vyhledá na internetu školní stránky a orientuje se v sekci věnované sportu a pohybovým aktivitám 3. žák vyhledá informace o konané sportovní akci a referuje o jejím průběhu 4. žák připraví základní údaje o výsledcích sportovní akce pro školní časopis

Ilustrativní úloha 5-1-10	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Vyhledej informace o sportovní akci naší školy a zhodnoť její výsledky.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Žák vyhledá informace o školní sportovní akci na webových stránkách školy, ve školním časopise či v místních médiích a vyhodnotí úspěšnost školy nebo třídy na této akci.				

Žákovská řešení

Flórbalový turnaj

Ve čtvrtek třináctého desátý se uskutečnil v sportovní hale Braník Flórbalový turnaj základních škol. Hrály osmé a deváté třídy. První zápas byl mezi ZŠ Jižní vs. ZŠ Sdružení který dopadl pro ZŠ Sdružení velmi špatně o gól prohrála dva-tři. Druhý zápas hrály ZŠ Plamínková vs. ZŠ Sdružení opět prohrála o tři góly jedna-čtyři. Poslední zápas byl mezi ZŠ Na Líše vs. ZŠ Sdružení protentokrát ZŠ Sdružení vyhrála o tři góly a udržela čisté konto tři-nula. Ale na postup to nestačilo a nakonec skončila ZŠ Sdružení do které chodím na třetím místě ze čtyř ve skupině.

Ve čtvrtek třináctého desátý se uskutečnil v sportovní hale Braník Flórbalový turnaj základních škol. Hrály osmé a deváté třídy. První zápas byl mezi ZŠ Jižní vs. ZŠ Sdružení který dopadl pro ZŠ Sdružení velmi špatně o gól prohrála dva-tři. Druhý zápas hrály ZŠ Plamínkové vs. ZŠ Sdružení opět prohrála o tři góly jedna-čtyři. Poslední zápas byl mezi ZŠ Na Líše vs. ZŠ Sdružení protentokrát ZŠ Sdružení vyhrála o tři góly a udržela čisté konto tři-nula. Ale na postup to nestačilo a nakonec skončila ZŠ Sdružení do které chodím na třetím místě ze čtyř ve skupině.

I. série

Florbalový Turnaj

^{satník, Penda}
**BL;
ESK**
přítel vidání

Ve čtvrtek 13. 10. 2016 se odehrál florbalový turnaj v Braníku. Turnaje se zúčastnili hoši z osmé a deváté třídy základních škol: Sdružení, ZŠ Plamínkové, ZŠ Jižní, ZŠ Na Líše a mnoho dalších. V základní skupině se naši borci utkali se třemi základními školami. V prvním zápase se reprezentanti naší školy utkali se základní školou Jižní. Pro naše chlapce zápas nedopadl nejlépe, jelikož prohráli 3:2. V dalším zápase se naši kluci setkali na bojišti se základní školou Plamínkové. Chlapci se snažili co to šlo, ale pro soupeře to dopadlo lépe a čímž naši hrdinové ztratili šanci o postup. Základní škola Plamínkové vyhrála 4:1. Třetí zápas hrála základní škola Sdružení proti ZŠ Na Líše. Škoda že naši rytíři nebojovali i takto v předchozích zápasech. Pro naši školu to skončilo dobře jelikož vyhráli 3:0. V základní skupině se umístili na třetí příčce.

Ve čtvrtek 13. 10. 2016 se odehrál florbalový turnaj v Braníku. Turnaje se zúčastnili hoši z osmé a deváté třídy základních škol: Sdružení, ZŠ Plamínkové, ZŠ Jižní, ZŠ Na Líše a mnoho dalších. V základní skupině se naši borci utkali se třemi základními školami. V prvním zápase se reprezentanti naší školy utkali se základní školou Jižní. Pro naše chlapce zápas nedopadl nejlépe, jelikož prohráli 3:2. V dalším zápase se naši kluci setkali na bojišti se základní školou Plamínkové. Chlapci se snažili co to šlo, ale pro soupeře to dopadlo lépe a čímž naši hrdinové ztratili šanci o postup. Základní škola Plamínkové vyhrála 4:1. Třetí zápas hrála základní škola Sdružení proti ZŠ Na Líše. Škoda že naši rytíři nebojovali i takto v předchozích zápasech. Pro naši školu to skončilo dobře jelikož vyhráli 3:0. V základní skupině se umístili na třetí příčce.

FLORBALOVÝ TURNAJ ŠKOL
 Dobry den vyštáme vás na radnici Marešhallo sport.
 Dne 13.10.2016 se uskutečnil florbalový turnaj v hale Sport Hamr Braník. Hrál i škola ZŠ Sdružení a o tu se budeme nejvíce zajímat. Takže soupeři byli: ZŠ Jižní, ZŠ Plamínkové a ZŠ Na Líše. První zápas byl velmi zajímavý, ale pro Sdružení nedopadl moc dobře, protože skončil 3:2 pro ZŠ Jižní. Druhý zápas byl gólový, padlo pět gólů, ale Sdružení zase prohrálo a to poměrem 4:1 pro Plamínkovou a to vyřadilo ZŠ Sdružení ze skupiny. Ale za to vyhráli poslední svůj zápas 0:3 proti Líše a skončili ve skupině třetí ze čtyř.

Dne 13. 10. 2016 se uskutečnil florbalový turnaj v hale Sport Hamr Braník. Hrál i škola ZŠ Sdružení a o tu se budeme po nejvíce zajímat. Takže soupeři byli: ZŠ Jižní, ZŠ Plamínkové a ZŠ Na Líše. První zápas byl velmi zajímavý, ale pro Sdružení nedopadl moc dobře, protože skončil 3:2 pro ZŠ Jižní. Druhý zápas byl gólový, padlo pět gólů, ale Sdružení zase prohrálo a to poměrem 4:1 pro Plamínkovou a to vyřadilo ZŠ Sdružení ze skupiny. Ale za to vyhráli poslední svůj zápas 0:3 proti Líše a skončili ve skupině třetí ze čtyř.

Ilustrativní úloha 5-1-10	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Vyhledej na internetových stránkách výsledky místního klubu nebo svého oblíbeného klubu a napiš krátkou zprávu o těchto výsledcích na školní nástěnku.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Žák vyhledá informace o výsledcích místního klubu nebo svého oblíbeného klubu na internetových stránkách, webových stránkách školy či v místních médiích a napíše krátkou zprávu (může využít jakýkoli textový editor) na školní nástěnku.				

Žákovská řešení

DLOUHO OČEKÁVANÉ FINÁLE VE SVĚTOVÉM RAGBY!!!

V sobotu 28. února roku 2015 se hrálo finále ve světovém ragby. Nový Zéland nasadil nejlepší sestavu, co trenér mohl vytáhnout z kapsy. Trenér Austrálie měl stejné myšlení jako novozélandský trenér. Fanoušci křičeli na celý stadion a nemohli se dočkat začátku finále. První pětku položil Nový Zéland v rovné sedmé minutě a bonusový kop skórovali také. Poté skórovali klopání při trestném kopu, čímž si připsali 3 body navíc. Ve 14. minutě skóroval opět Nový Zéland trestným kopem a také si připsal 3 body na víc.

Konečný výsledek: 29:9 vyhrál Nový Zéland



Ilustrativní úloha 5-1-10	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Vytvoř a napiš pozvánku formou plakátu na do školního časopisu nebo na školní webové stránky na sportovní akci, která se bude konat v místě bydliště.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Žák vytvoří pozvánku formou plakátu (může využít jakýkoli textový editor), kterou bude možné umístit do školního časopisu nebo na web školy, a to na jakoukoli sportovní akci, která se bude konat v místě bydliště.				

2. stupeň

3.2 Téma: Činnost ovlivňující zdraví

Jedná se o oblast činností, jejichž prostřednictvím si žáci osvojují a uvědomují **význam pohybu pro zdraví**. Jednotlivé činnosti rozlišují mezi sportem rekreačním a výkonnostním, mezi sportem dívek a chlapců.

Tato oblast rovněž zahrnuje rozvoj **zdravotně orientované zdatnosti** formou kondičních programů a manipulace se zatížením.

Dále tato oblast obsahuje činnosti směřující k **prevenci a korekci jednostranného zatížení a svalových dysbalancí**, a to v podobě průpravných, kompenzačních, vyrovnávacích, relaxačních a jiných zdravotně zaměřených cvičení.

Nedílnou součástí veškerých tělovýchovných činností je **hygiena a bezpečnost**. Tato oblast je na 2. stupni zaměřena především na bezpečnost v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného.

Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-1-01 Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
Indikátory	1. žák pravidelně sleduje své denní pohybové aktivity 2. žák pravidelně zařazuje cvičení kompenzující jeho jednostrannou zátěž

Ilustrativní úloha 9-1-01	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Zamysli se nad svými pohybovými aktivitami. Do přiložené tabulky vyjmenuj pohybové aktivity, kterým se pravidelně během celého týdne věnuješ. Danou činnost zařad do správného sloupce podle toho, zda aktivitu provádíš cíleně pro zlepšení své zdatnosti, zdraví nebo výkonnosti (sportovní trénink/pravidelný běh...), nebo zda ji děláš pro zábavu (házení na koš s kamarády/fotbálek/jízda na skateboardu...) anebo ji musíš provádět, protože je to nezbytné (např. cesta pěšky do a ze školy/venčení psa...). Jednotlivé pohybové aktivity můžeš prolnout do více sloupců. Ke každé činnosti napiš dobu jejího trvání. Celkový týdenní čas svých pohybových aktivit sečti a porovnej se spolužáky.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Úloha je vhodná např. jako večerní program na sportovním kurzu. Při vyplňování tabulky se žáci musí zamyslet nad tím, zda vůbec a jaké pohybové aktivity vykonávají a za jakým účelem.				

	Pohybová aktivita			Čas v min.
	cílená pro zlepšení zdatnosti	pro zábavu	nezbytná	
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				
Neděle				

Žákovská řešení

Mezi cílené pohybové aktivity žáci nejčastěji řadili: tréninky, běh, posilování, cvičení ráno a večer, procházky. V průměru se testovaní žáci cíleným pohybovým aktivitám věnují tři a čtvrt hodiny týdně, což je přibližně půl hodiny denně. Mezi aktivity pro zábavu žáci řadili: jízdu na kole, na koloběžce, longboardu, jogging, venčení psa, procházky, pobyt venku s kamarády, plavání, tenis, fotbal, ping-pong. V průměru se žáci věnují pohybovým aktivitám pro zábavu čtyři a půl hodiny týdně, což je přibližně 40 minut denně. V průběhu vyplňování tabulky je dobré věnovat žákům pozornost a korigovat jejich odpovědi. Někteří žáci mají problémy odhadnout čas, po který se dané aktivitě věnují, mají tendenci spíše nadsazovat, a pak mohou být celkové výsledky zkreslené. Rovněž je dobré stanovit si, co je pohybová aktivita – jít ven s kamarády a procházet se ano, jít ven s kamarády a sedět na lavičce v parku ne, apod.

Zamysli se nad svými pohybovými aktivitami. Do přiložené tabulky vyjmenuj pohybové aktivity, kterým se pravidelně během celého týdne věnuješ. Danou činnost zařaď do správného sloupce podle toho, zda aktivitu provádíš cíleně pro zlepšení své zdatnosti, zdraví nebo výkonnosti (sportovní trénink/pravidelný běh...) nebo zda ji děláš pro zábavu (házení na koš s kamarády/fotbálek/jízda na skateboardu...) a nebo ji musíš provádět, protože je to nezbytné (např. cesta pěšky do a ze školy/venčení psa...). Jednotlivé pohybové aktivity můžeš prolnout do více sloupců. Ke každé činnosti napiš dobu jejího trvání. Celkový týdenní čas svých pohybových aktivit sečti a porovnej se spolužáky.

	Pohybová aktivita			Čas v min.
	cílená pro zlepšení zdatnosti	pro zábavu	nezbytná	
Pondělí			cesta do školy	10
			cesta ze školy	25
			trénink	90
Úterý			- 11 -	10
			- 11 -	25
Středa			- 11 -	10
			- 11 -	25
Čtvrtek			- 11 -	10
			- 11 -	25
Pátek			- 11 -	10
Sobota				
Neděle				

240 min

Zamysli se nad svými pohybovými aktivitami. Do přiložené tabulky vyjmenuj pohybové aktivity, kterým se pravidelně během celého týdne věnuješ. Danou činnost zařaď do správného sloupce podle toho, zda aktivitu provádíš cíleně pro zlepšení své zdatnosti, zdraví nebo výkonnosti (sportovní trénink/pravidelný běh...) nebo zda ji děláš pro zábavu (házet na koš s kamarády/fotbálek/jízda na skateboardu...) a nebo ji musíš provádět, protože je to nezbytné (např. cesta pěšky do a ze školy/venčení psa...). Jednotlivé pohybové aktivity můžeš prolnout do více sloupců. Ke každé činnosti napiš dobu jejího trvání. Celkový týdenní čas svých pohybových aktivit sečti a porovnej se spolužáky.

	Pohybová aktivita			Čas v min.
	cílená pro zlepšení zdatnosti	pro zábavu	nezbytná	
Pondělí	posilova	0 volné hodiny zduven	zdu domi	45
			venčení psa	5
			Telak	40
Úterý	posilova	0 volné hodiny zdu ven	zdu domi	45
			venčení/pes	5
Středa	posilova	žonglování s POI	zdu pěšky domi	125
		0 volné hodiny zduven	venčení/pes	65
Čtvrtek	posilova		zdu domi	35
			venčení/pes	5
Pátek	posilova		zdu domi	35
			venčení/pes	5
Sobota	posilova	žonglování s POI	venčení/pes	15
	žonglování s POI	koš/ení nákupu na farmářském trhu		60
Neděle	posilova	žonglování s POI	venčení/pes	15
	žonglování s POI	cesta na hřbitov		30

680 min

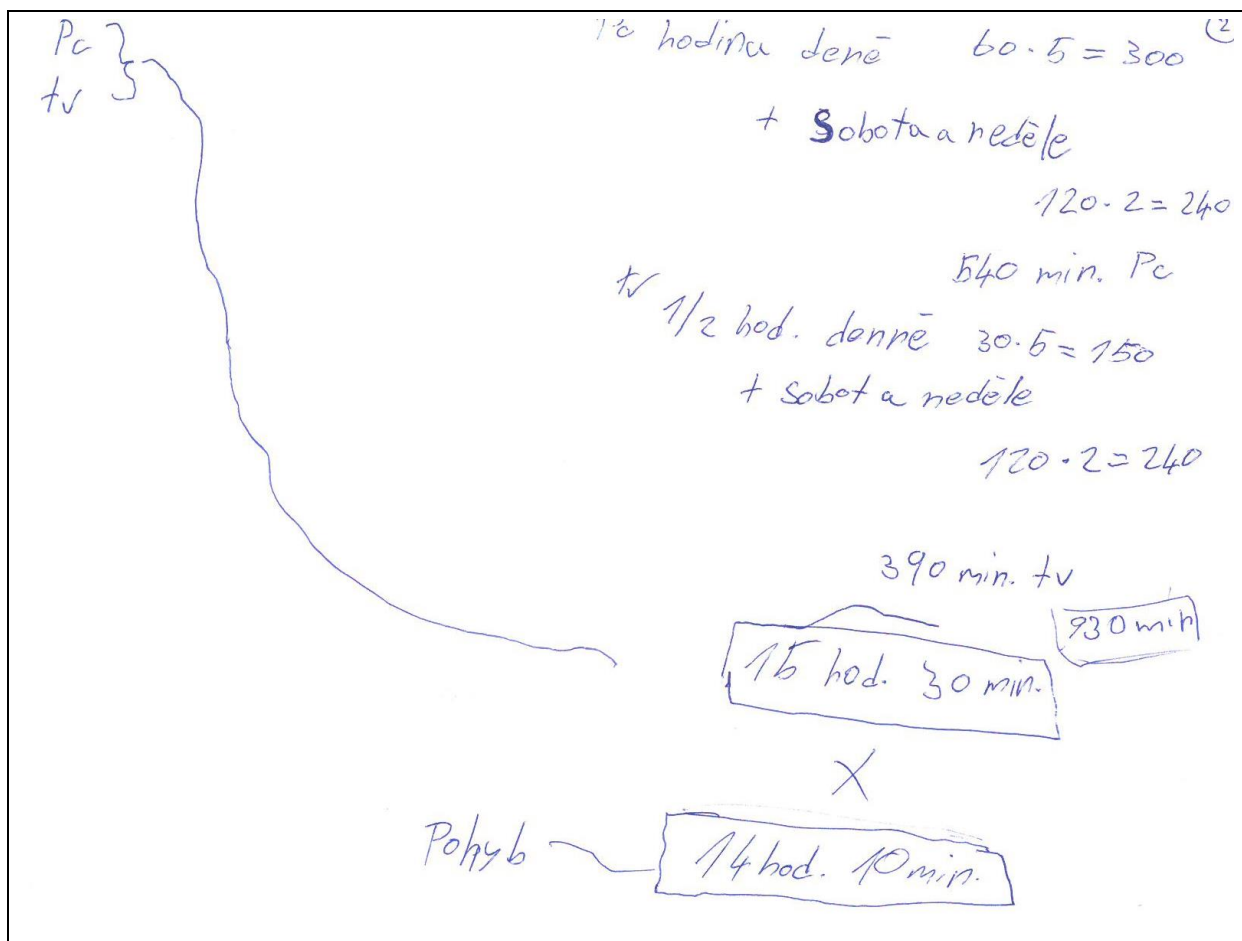
Ilustrativní úloha 9-1-01	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Zamysli se nad svými pohybovými aktivitami. Do přiložené tabulky vyjmenuj pohybové aktivity, kterým se pravidelně během celého týdne věnuješ. Danou činnost zařaď do správného sloupce podle toho, zda aktivitu provádíš cíleně pro zlepšení své zdatnosti, zdraví nebo výkonnosti (sportovní trénink/pravidelný běh...), nebo zda ji děláš pro zábavu (házet na koš s kamarády/fotbálek/jízda na skateboardu...) anebo ji musíš provádět, protože je to nezbytné (např. cesta pěšky do a ze školy/venčení psa...). Jednotlivé pohybové aktivity můžeš prolnout do více sloupců. Ke každé činnosti napiš dobu jejího trvání. Celkový týdenní čas svých pohybových aktivit sečti a porovnej se spolužáky. Diskutujte o tom, zda jsou vaše pohybové aktivity dostačující, zda převládají cílené aktivity nebo aktivity pro zábavu či aktivity nezbytné. Zamyslete se nad tím, kolik volného času týdně strávíte „sedavě“ – při čtení, u počítače, u televize... Porovnejte tento čas s časem pohybových činností. Zařazujete některé pohybové aktivity záměrně, abyste vykompenzovali „sedavé“ aktivity?				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Úloha může navazovat na předchozí. Nyní však žáci společně přemýšlí nad tím, zda jsou jejich pohybové aktivity dostatečné. Dají do poměru čas, který stráví pohybem, s časem bez pohybu. Jsou časy v rovnováze? Žáci jsou schopni rozlišit význam pohybových aktivit, které v průběhu dne vykonávají, ve vztahu k rozvoji kondičních schopností organismu člověka.				

Žakovská řešení
Mezi cílené pohybové aktivity žáci nejčastěji řadili: tréninky, běh, posilování, cvičení ráno a večer, procházky. V průměru se testovaní žáci cíleným pohybovým aktivitám věnují tři a čtvrt hodiny týdně, což je přibližně půl hodiny denně. Mezi aktivity pro zábavu žáci řadili: jízdu na kole, na koloběžce, longboardu, jogging, venčení psa, procházky, pobyt venku s kamarády, plavání, tenis, fotbal, ping-pong. V průměru se žáci věnují pohybovým aktivitám pro zábavu čtyři a půl hodiny týdně, což je přibližně 40 minut denně. Z diskuse vyplynulo, že čas, který žáci v průměru tráví denně u televize, u počítače nebo jiným „sedavým“ způsobem, v průměru vychází přibližně na 2 hodiny denně. V průběhu vyplňování tabulky je dobré věnovat žákům pozornost a korigovat jejich odpovědi. Někteří žáci mají problémy odhadnout čas, po který se dané aktivitě věnují, mají tendenci spíše nadsazovat, a pak mohou být celkové výsledky zkreslené. Rovněž je dobré stanovit si, co je pohybová aktivita – jít ven s kamarády a procházet se ano, jít ven s kamarády a sedět na lavičce v parku ne, apod. Při odhadu času stráveného „sedavým“ způsobem mají žáci naopak tendenci uvádět nižší časové hodnoty.

Zamysli se nad svými pohybovými aktivitami. Do přiložené tabulky vyjmenuj pohybové aktivity, kterým se pravidelně během celého týdne věnuješ. Danou činnost zařaď do správného sloupce podle toho, zda aktivitu provádíš cíleně pro zlepšení své zdatnosti, zdraví nebo výkonnosti (sportovní trénink/pravidelný běh...) nebo zda ji děláš pro zábavu (házení na koš s kamarády/fotbálek/jízda na skateboardu...) a nebo ji musíš provádět, protože je to nezbytné (např. cesta pěšky do a ze školy/venčení psa...). Jednotlivé pohybové aktivity můžeš prolnout do více sloupců. Ke každé činnosti napiš dobu jejího trvání. Celkový týdenní čas svých pohybových aktivit sečti a porovnej se spolužáky.

	Pohybová aktivity			Čas v min.
	cílená pro zlepšení zdatnosti	pro zábavu	nezbytná	
Pondělí	trénink		cesta do a ze šk.	60
				20
			cesta na vlak	10
Úterý	trénink		cesta do a ze šk.	60
			-11-	20
			cesta na vlak	10
			TV	45
Středa	trénink		cesta do a ze šk.	
			cesta na vlak	
Čtvrtek	trénink			60
			cesta do a ze šk.	20
			-11-	20
			cesta na vlak	10
			tělocvik	45
Pátek	trénink	tenis		60 x 2
			cesta do a ze šk.	20
			cesta na vlak	10
Sobota		Ping Pong		60
Neděle		Fotbal		60

celkem 660 min
14 hod 10 min



Ilustrativní úloha 9-1-01	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Zamysli se nad svými pohybovými aktivitami. Do přiložené tabulky vyjmenuj pohybové aktivity, kterým se pravidelně během celého týdne věnuješ. Danou činnost zařaď do správného sloupce podle toho, zda aktivitu provádíš cíleně pro zlepšení své zdatnosti, zdraví nebo výkonnosti (sportovní trénink/pravidelný běh...), nebo zda ji děláš pro zábavu (házení na koš s kamarády/fotbálek/jízda na skateboardu...) anebo ji musíš provádět, protože je to nezbytné (např. cesta pěšky do a ze školy/venčení psa...). Jednotlivé pohybové aktivity můžeš prolnout do více sloupců. Ke každé činnosti napiš dobu jejího trvání. Celkový týdenní čas svých pohybových aktivit sečti a porovnej se spolužáky. Diskutujte o tom, zda jsou vaše pohybové aktivity dostačující, zda převládají cílené aktivity nebo aktivity pro zábavu či aktivity nezbytné. Zamyslete se nad tím, kolik volného času týdně strávíte „sedavě“ – při čtení, u počítače, u televize... Porovnejte tento čas s časem pohybových činností. Porovnejte režim spolužáka s nejvyšším časem pohybových aktivit a spolužáka s jejich nejnižším časem. Projevuje se nějak navenek odlišnost jejich pohybových režimů?				
Možné řešení s metodickým komentářem Úloha může navazovat na předchozí. Nyní žáci porovnají režim spolužáka s nejvyšším časem pohybových aktivit a nejnižším časem těchto aktivit. Zde je velmi nutné, aby vyučující znal daný kolektiv žáků a diskusi vedl, případně ji ukončil. V problémových kolektivech může být tato část diskuse útočná a pro konkrétní žáky nepříjemná nebo nevhodná. Diskuse by měla být směřována k tomu, že si žáci uvědomí, že dostatek pohybu je nutný pro zdravý vývoj jak tělesný, tak duševní. Že pravidelný pohyb slouží nejen ke zvyšování zdatnosti a výkonnosti, ale i k relaxaci a zmírňování stresu. Rovněž by si měli uvědomit, že u některých z nich už v jejich věku převládá sedavý způsob života a že při nedostatečné kompenzaci je, nebo může být, režim s nedostatkem pohybu příčinou řady zdravotních problémů.				

Žakovská řešení

Zamysli se nad svými pohybovými aktivitami. Do přiložené tabulky vyjmenuj pohybové aktivity, kterým se pravidelně během celého týdne věnuješ. Danou činnost zařaď do správného sloupce podle toho, zda aktivitu provádíš cíleně pro zlepšení své zdatnosti, zdraví nebo výkonnosti (sportovní trénink/pravidelný běh...) nebo zda ji děláš pro zábavu (házání na koš s kamarády/fotbálek/jízda na skateboardu...) a nebo ji musíš provádět, protože je to nezbytné (např. cesta pěšky do a ze školy/venčení psa...). Jednotlivé pohybové aktivity můžeš prolínout do více sloupců. Ke každé činnosti napiš dobu jejího trvání. Celkový týdenní čas svých pohybových aktivit sečti a porovnej se spolužáky.

	Pohybová aktivita			Čas v min.
	cílená pro zlepšení zdatnosti	pro zábavu	nezbytná	
Pondělí	noční běh	fotbal	cesta na autobus 2x	10 min + 20 min
		volná hodina -	cesta ze zastávky do školy	10 min
		chůze po městě	cesta z autobusu	40 min
			zastávky zpátky domů	20 min
			(chůze po městě) TV	180 min
Úterý	trénink Shai-box	fotbal	cesta na autobus 2x	60 min
		volná hodina -	cesta do školy 2x	20 + 40
		chůze po městě	cesta na autobus	30 min
			a na trénink	
				160 min
Středa	cvičení a posilování svalstva	jízda na kole	cesta na autobus 2x	35 min
			cesta do školy 2x	60 min
				40 min
				135 min
Čtvrtek	trénink Shai-box	X	cesta na autobus 2x	1h 15 min
			cesta do školy 2x	40 min
			cesta na trénink	30 min
				185 min
Pátek	běh v noci	jízda na kole	cesta na autobus 2x	25 min
		cesta se kamarády	cesta do školy 2x	85 min
				40 min
				150 min
Sobota	X	fotbal	cesta ke kamarádům	45 min
		jízda na kole		30 min
				10 min
				85 min
Neděle	X	jízda na kole	cesta ke kamarádům	50 min
				10 min
				60 min
				955 min

Zamysli se nad svými pohybovými aktivitami. Do přiložené tabulky vyjmenuj pohybové aktivity, kterým se pravidelně během celého týdne věnuješ. Danou činnost zařad do správného sloupce podle toho, zda aktivitu provádíš cíleně pro zlepšení své zdatnosti, zdraví nebo výkonnosti (sportovní trénink/pravidelný běh...) nebo zda ji děláš pro zábavu (házení na koš s kamarády/fotbálek/jízda na skateboardu...) a nebo ji musíš provádět, protože je to nezbytné (např. cesta pěšky do a ze školy/venčení psa...). Jednotlivé pohybové aktivity můžeš prolnout do více sloupců. Ke každé činnosti napiš dobu jejího trvání. Celkový týdenní čas svých pohybových aktivit sečti a porovnej se spolužáky.

	Pohybová aktivita			Čas v min.
	cílená pro zlepšení zdatnosti	pro zábavu	nezbytná	
Pondělí	Trénink		chůze do školy	15 min
Úterý			chůze do školy	15 min
Středa			chůze do školy	15 min
Čtvrtek			chůze do školy	15 min
Pátek			chůze do školy	15 min
Sobota		chodím po lyžích		celý den
Neděle		chodím po lyžích		celý den

75 min

Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-1-03 Žák se samostatně připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly
Indikátory	1. žák zvolí vhodnou výstroj a výzbroj pro danou pohybovou činnost a zdůvodní její použití z hlediska bezpečnosti 2. žák vybere a použije vhodné cviky k zahřátí svalů nutných pro uvedenou (danou) pohybovou aktivitu 3. žák ukončí pohybovou aktivitu protažením a kompenzačním cvičením zatížených svalových skupin

Ilustrativní úloha 9-1-03	Obtížnost	minimální	optimální	Excelentní
Rozcvič se a následně proved' kompenzační a relaxační cvičení na florbalové utkání a po něm. Použij minimálně 4 cviky na rozcvičku a 3 cviky na kompenzaci. Popiš jakou výstroj, výzbroj a vybavení k danému sportu potřebuješ a vysvětli jejich význam.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Úloha je aplikovatelná na hodinu s jakýmkoli zaměřením – žáci by měli být schopni připravit se na různé druhy sportovních činností a tělovýchovných aktivit v souladu s učivem stanoveným ve školním vzdělávacím programu dané školy. Při plnění této úlohy na minimální úrovni by měli žáci individuálně zvládnout rozcvičení před danou hlavní aktivitou – zahřátí a rozcvičení provádějí standardně jako před běžnou pohybovou činností, tzn. přiměřeně si rozcvičí a zaktivují celé tělo. Po skončení hlavní činnosti předvedou relaxační a kompenzační aktivity opět jako po standardní pohybové zátěži, tzn., nekladou důraz na při florbale nejvíce zatěžované svalové skupiny. Žáci vědí, jakou výstroj používá brankář – a to především brankářskou masku, případně: vestu, chrániče kolen, loktů, holení, suspensor, rukavice. Dále žák používá florbalovou hůl v souladu s pravidly florbalu, preferuje pravou, levou, případně rovnou čepel, ví, jaká délka odpovídá jeho postavě. Používá vhodnou sálou obuv.				

Žakovská řešení
Většina žáků pro prvotní aktivaci organismu a pro zahřátí volila rozběhání. Dále většina žáků při rozcvičování postupovala od hlavy přes paže a trup po dolní končetiny a kotníky. Použití cviků: kroužení hlavou, kroužení nataženými pažemi, kroužení a rotace trupu, aktivní předklony trupu ve stoji rozkročném, kroužení v kotníku, v koleni, v kyčli, v sedě „motýlek“, aktivní předklony a úklony k dolním končetinám v sedu roznožném a v „překážkovém“ sedu. Přibližně polovina žáků správně používala dynamičtější cviky, ostatní při rozcvičování zařazovali i cviky vhodnější spíše pro závěrečnou kompenzaci a protažení. Včetně rozběhání žáci v průměru použili 10 různých cviků o 5 – 10 opakování. Rozcvičení trvalo přibližně 8 minut. Přibližně 80 % žáků se dokázalo rozcvičením přiměřeně připravit na hru. Zbylí žáci nebyli dostatečně připraveni – zanedbali výběr cviků nebo počet opakování nebo oboje. Z výstroje byli všichni žáci schopni jmenovat brankářskou masku. V roli hráčů v poli mají všichni žáci preference ohledně zahnutí čepele. 80 % žáků ví, jaká jsou základní pravidla ohledně použití hole ve hře – čepel hole nesmí být před a po úderu zvednuta nad pas a míček nesmí být zasažen holí ve výšce nad koleno; zákaz sekání a hraní holí mezi nohama soupeře. Pro kompenzaci a zklidnění organismu po zátěži většina žáků volila cviky na protažení a uvolnění především svalů bočních stran krku, svalů paží a ramenního kloubu, dále protahovali čtyřhlavý stehenní sval, třísla a svaly zadní strany dolních končetin včetně lýtkových svalů a Achillovy šlachy. V průměru žáci použili 6 cviků, výdrž v pozicích spíše na spodní hranici (asi 10 s). Celkem kompenzační a relaxační

cvičení trvalo max. 4 min. Pro všechny žáky, bez výjimky, je individuální závěrečná kompenzace a zklidnění organismu při školní tělesné výchově okrajová záležitost. Při hodinách školní tělesné výchovy pro trénované a sportující žáky většinou nedochází k takové zátěži, kterou by z jejich pohledu bylo nutné kompenzovat a žáci, kteří nejsou zvyklí sportovat či jen velmi málo, se velmi obratně dokáží při hře neunavit.

Shrnutí: 80 % z testovaných žáků splnilo danou úlohu na minimální úrovni. 20 % testovaných žáků požadavkům nevyhovělo.

Ilustrativní úloha 9-1-03	Obtížnost	minimální	optimální	Excelentní
Rozcvič se a následně proved' kompenzační a relaxační cvičení na florbalové utkání a po něm. Popiš, na které části těla se při rozcvičování a při výběru kompenzačních cviků především zaměříš. Použij minimálně 6 cviků na rozcvičku a 4 cviky na kompenzaci. Popiš jakou výstroj, výzbroj a vybavení k danému sportu potřebuješ a vysvětli jejich význam.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Úloha je aplikovatelná na hodinu s jakýmkoli zaměřením – žáci by měli být schopni připravit se na různé druhy sportovních činností a tělovýchovných aktivit v souladu s učivem stanoveným ve školním vzdělávacím programu dané školy.				
Při plnění této úlohy na optimální úrovni by měli žáci individuálně zvládnout rozcvičení před danou hlavní aktivitou – zahřátí a rozcvičení provádějí standardně jako před běžnou pohybovou činností, ale vědí a umí vysvětlit, že je potřeba klást důraz na zaktivování především svalů a kloubních spojení dolních končetin, proto této části věnují převážnou dobu rozcvičování. Po skončení hlavní činnosti předvedou relaxační a kompenzační aktivity opět jako po standardní pohybové zátěži, ale s důrazem na dolní končetiny a na uvolnění svalů zad a pletence ramenního kloubu.				
Žáci vědí, jakou výstroj používá brankář – a to především brankářskou masku, případně: vestu, chrániče kolen, loktů, holení, suspensor, rukavice. Dále žák používá florbalovou hůl v souladu s pravidly florbalu, preferuje pravou, levou, případně rovnou čepel, ví, jaká délka odpovídá jeho postavě. Používá vhodnou sálovou obuv.				

Žakovská řešení
Většina žáků pro prvotní aktivaci organismu a pro zahřátí volila rozběhání. Dále většina žáků při rozcvičování postupovala od hlavy přes paže a trup po dolní končetiny a kotníky. Použití cviků: kroužení hlavou, kroužení nataženými pažemi, kroužení a rotace trupu, aktivní předklony trupu ve stoji rozkročném, kroužení v kotníku, v koleni, v kyčli, v sedě „motýlek“, aktivní předklony a úklony k dolním končetinám v sedu roznožném a v „překážkovém“ sedu. Přibližně polovina žáků správně používala dynamičtější cviky, ostatní při rozcvičování zařazovali i cviky vhodnější spíše pro závěrečnou kompenzaci a protažení. Včetně rozběhání žáci v průměru použili 10 různých cviků o 5 – 10 opakování. Rozcvičení trvalo přibližně 8 minut. Přibližně 20 % žáků při rozcvičování věnovalo větší pozornost rozcvičení dolních končetin.
Z výstroje byli všichni žáci schopni jmenovat brankářskou masku. V roli hráčů v poli mají všichni žáci preference ohledně zahnutí čepele. 80 % žáků ví, jaká jsou základní pravidla ohledně použití hole ve hře – čepel hole nesmí být před a po úderu zvednuta nad pas a míček nesmí být zasažen holí ve výšce nad koleny; zákaz sekání a hraní holí mezi nohama soupeře.
Pro kompenzaci a zklidnění organismu po zátěži většina žáků volila cviky na protažení a uvolnění především svalů bočních stran krku, svalů paží a ramenního kloubu, dále protahovali čtyřhlavý stehenní sval, třísla a svaly zadní strany dolních končetin včetně lýtkových svalů a Achillovy šlachy. V průměru žáci použili 6 cviků, výdrž v pozicích spíše na spodní hranici (asi 10 s). Celkem kompenzační a relaxační cvičení trvalo max. 4 min. Pro všechny žáky, bez výjimky, je individuální závěrečná kompenzace a zklidnění organismu při školní tělesné výchově okrajová záležitost. Při hodinách školní tělesné výchovy pro trénované a sportující žáky většinou nedochází k takové zátěži, kterou by z jejich pohledu

bylo **nutné** kompenzovat a žáci, kteří nejsou zvyklí sportovat či jen velmi málo, se velmi obratně dokáží při hře neunavit.

Shrnutí: 20 % z testovaných žáků splnilo danou úlohu na optimální úrovni.

Ilustrativní úloha 9-1-03	Obtížnost	minimální	optimální	Excelentní
Rozcvič spolužáky a následně s nimi proved' kompenzační a relaxační cvičení na florbalové utkání a po něm. Popiš, na které části těla se při rozcvičování a při výběru kompenzačních cviků především zaměříš, zdůvodni výběr cviků a názvoslovně je popiš. Použij minimálně 8 cviků na rozcvičku a 5 cviků na kompenzaci. Popiš jakou výstroj, výzbroj a vybavení k danému sportu potřebuješ a vysvětli jejich význam.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Úloha je aplikovatelná na hodinu s jakýmkoli zaměřením – žáci by měli být schopni připravit se na různé druhy sportovních činností a tělovýchovných aktivit v souladu s učivem stanoveným ve školním vzdělávacím programu dané školy.				
Při plnění této úlohy na excelentní úrovni by měl žák zvládnout rozcvičit spolužáky před danou hlavní aktivitou – zahřátí a rozcvičení provádí se zaměřením na zaktivování především svalů a kloubních spojení dolních končetin, proto této části věnuje převážnou dobu rozcvičování. Umí vysvětlit proč – florbalové utkání obnáší časté rychlé starty, náhlé změny směru běhu apod., proto je nutné především zahřát a zaktivovat dolní končetiny, a to zejména svaly bérce a šlachy a vazy hlezenního a kolenního kloubu, třísla. Rozlišuje rozcvičení hráčů v poli a brankářů. Po skončení hlavní činnosti s ostatními spolužáky předvede relaxační a kompenzační aktivity s důrazem na dolní končetiny a na uvolnění svalů zad a pletence ramenního kloubu. Žák dokáže ostatní spolužáky při rozcvičování a při provádění kompenzačních cvičení správně instruovat a korigovat jejich provedení cviků.				
Žáci vědí, jakou výstroj používá brankář – a to především brankářskou masku, případně: vestu, chrániče kolen, loktů, holení, suspensor, rukavice. Dále žák používá florbalovou hůl v souladu s pravidly florbalu, preferuje pravou, levou, případně rovnou čepel, ví, jaká délka odpovídá jeho postavě. Používá vhodnou sálovou obuv.				

Žakovská řešení
Většina žáků pro prvotní aktivaci organismu a pro zahřátí volila rozběhání. Dále většina žáků při rozcvičování postupovala od hlavy přes paže a trup po dolní končetiny a kotníky. Použití cviků: kroužení hlavou, kroužení nataženými pažemi, kroužení a rotace trupu, aktivní předklony trupu ve stoji rozkročném, kroužení v kotníku, v koleni, v kyčli, v sedě „motýlek“, aktivní předklony a úklony k dolním končetinám v sedu roznožném a v „překážkovém“ sedu. Přibližně polovina žáků správně používala dynamičtější cviky, ostatní při rozcvičování zařazovali i cviky vhodnější spíše pro závěrečnou kompenzaci a protažení. Včetně rozběhání žáci v průměru použili 10 různých cviků o 5 – 10 opakování. Rozcvičení trvalo přibližně 8 minut. Přibližně 5 % žáků je schopno vybrat a předvést specifické cviky – kromě výše uvedeného předvádějí např. i cviky běžecké abecedy – skipink, liftink, poskoky, výskoky, starty apod. Z výstroje byli všichni žáci schopni jmenovat brankářskou masku. V roli hráčů v poli mají všichni žáci preference ohledně zahnutí čepele. Na 80 % žáků ví, jaká jsou základní pravidla ohledně použití hole ve hře – čepel hole nesmí být před a po úderu zvednuta nad pas a míček nesmí být zasažen holí ve výšce nad kolena; zákaz sekání a hraní holí mezi nohama soupeře. 5 % žáků jmenuje další možnou výstroj brankáře včetně dlouhých tepláků a dlouhých rukávů, dokáže pohovořit o maximálním zahnutí čepele apod. Pro kompenzaci a zklidnění organismu po zátěži většina žáků volila cviky na protažení a uvolnění především svalů bočních stran krku, svalů paží a ramenního kloubu, dále protahovali čtyřhlavý stehenní sval, třísla a svaly zadní strany dolních končetin včetně lýtkových svalů a Achillovy šlachy. V průměru

žáci použili 6 cviků, výdrž v pozicích spíše na spodní hranici (asi 10 s). Celkem kompenzační a relaxační cvičení trvalo max. 4 min. Pro všechny žáky, bez výjimky, je individuální závěrečná kompenzace a zklidnění organismu při školní tělesné výchově okrajová záležitost. Při hodinách školní tělesné výchovy pro trénované a sportující žáky většinou nedochází k takové zátěži, kterou by z jejich pohledu bylo nutné kompenzovat a žáci, kteří nejsou zvyklí sportovat či jen velmi málo, se velmi obratně dokáží při hře neunavit.

Shrnutí: 5 % z testovaných žáků splnilo danou úlohu na excelentní úrovni. Jedná se o žáky, kteří jsou aktivními hráči florbalu, tzn., jsou (nebo byli) členy nějakého florbalového klubu, trénují minimálně 2x týdně a hrají žákovskou nebo dorosteneckou soutěž.

Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-1-04 Žák odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
Indikátory	1. žák vysvětlí vliv užívání podpůrných látek a jiných škodlivin na zdraví a pohybový výkon 2. žák z ověřených zdrojů vyhledá údaje o znečištění ovzduší a určí, zda je nutné omezit pohybové aktivity 3. žák přizpůsobí své venkovní pohybové aktivity vzhledem k aktuálním povětrnostním podmínkám a stavu znečištění ovzduší

Ilustrativní úloha 9-1-04	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Vysvětlí, co je doping, proč sportovci používají doping a z jakého důvodu je používání dopingu ve sportu trestáno. Jmenuj některého sportovce, který je spojován s dopingem. Znáš podrobnosti jeho dopingového případu? Vysvětlí, proč je nevhodné sportovat venku při znečištěném ovzduší. Jakým způsobem můžeš zjistit informace o povětrnostních podmínkách a kvalitě ovzduší ve tvém okolí?				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Na minimální úrovni žák dokáže svými slovy vysvětlit, že dopingem se rozumí použití nebo používání nedovolených podpůrných prostředků pro jednorázové zlepšení sportovního výkonu nebo dlouhodobější zvýšení výkonnosti. Ví, že většina nedovolených podpůrných prostředků je zdraví škodlivá a jejich používání může vést k těžkému poškození zdraví nebo smrti. Trestání sportovců používajících doping je jednak z důvodu zdravotních rizik a dále se posuzuje jako závažný prohřešek proti fair play. Žák dokáže jmenovat alespoň jednoho známého sportovce, který je spojován s dopingem nebo s používáním jiných návykových látek. Dokáže svými slovy vysvětlit, že znečištěné ovzduší má negativní vliv na zdraví při provádění především aerobních aktivit, a to díky zvýšené ventilaci a rychlejší distribuci škodlivin z ovzduší do organismu sportujícího člověka. Informace o povětrnostních podmínkách a kvalitě ovzduší by žák zjišťoval od rodičů, učitelů či trenérů.				

Vysvětli, co je doping:

Proč sportovci používají doping?

Z jakého důvodu je používání dopingu ve sportu trestáno?

Znáš nějaké sportovce, kteří jsou spojováni s dopingem?

Znáš podrobnosti jejich (jeho/jejího) dopingového případu?

Proč je nevhodné sportovat venku při znečištěném ovzduší?

Jakým způsobem bys zjistil/zjistila informace o povětrnostních podmínkách a kvalitě ovzduší ve tvém okolí?

Žákovská řešení

Na otázku „co je doping“ žáci většinou odpovídali, že se jedná o **látky, které zlepšují výkon**. Kromě slova „látky“ žáci používali výrazy „zakázané léky“, „tablety“, „drogy“.

Na otázku „proč sportovci používají doping“ žáci odpovídali, že z důvodu **lepších výkonů**, z důvodů **touhy po vítězství** nebo **po penězích**.

Na otázku „z jakého důvodu je používání dopingu ve sportu trestáno“ žáci v převážné většině odpovídali, že se jedná o **podvod či „nefér“ jednání**, minimum žáků uvedlo **zdravotní rizika**.

Ze sportovců obviněných z dopingu nejčastěji žáci jmenovali **Lance Armstronga** a **Marii Sharapovou**.

Podrobnosti dopingových případů převážná většina žáků nezná. Minimum žáků uvedlo podrobnosti o případu Sharapovové.

Na otázku „proč je nevhodné sportovat venku při znečištěném ovzduší“ žáci většinou odpovídali, že **„to není dobré na plíce“**, minimum žáků uvedlo, že se dostávají škodliviny z ovzduší rychleji do organismu.

Informace o kvalitě ovzduší by žáci hledali převážně na **internetu**, dále **v televizi ve zprávách o počasí**, nebo by použili **aplikaci počasí v mobilu**, někteří by kvalitu ovzduší určili **„pocitově“**.

Shrnutí: 90 % žáků splnilo danou úlohu na minimální úrovni.

Ilustrativní úloha 9-1-04	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Vysvětli, co je doping, proč sportovci používají doping a z jakého důvodu je používání dopingu ve sportu trestáno. Jmenuj některého sportovce, který je spojován s dopingem. Znáš podrobnosti jeho dopingového případu? Vysvětli, proč je nevhodné sportovat venku při znečištěném ovzduší. Jakým způsobem můžeš zjistit informace o povětrnostních podmínkách a kvalitě ovzduší ve tvém okolí?				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Na optimální úrovni žák dokáže svými slovy vysvětlit, že dopingem se rozumí použití nebo používání nedovolených podpůrných prostředků pro jednorázové zlepšení sportovního výkonu nebo dlouhodobější zvýšení výkonnosti. Dokáže jmenovat, že mezi podpůrné prostředky mohou patřit jak různá farmaka, tak i např. krevní či v některých sportech kyslíkový doping. Ví, že většina nedovolených podpůrných prostředků je zdraví škodlivá a jejich používání může vést k těžkému poškození zdraví nebo smrti. Trestání sportovců používajících doping je jednak z důvodu zdravotních rizik a dále se posuzuje jako závažný prohřešek proti fair play. Žák dokáže jmenovat alespoň jednoho známého sportovce, který je spojován s dopingem nebo s používáním jiných návykových látek. Zná podrobnosti – např. jaký doping byl u sportovce zjištěn, jaký trest mu byl uložen apod. Dokáže svými slovy vysvětlit, že znečištěné ovzduší má negativní vliv na zdraví při provádění především aerobních aktivit, a to díky zvýšené ventilaci a rychlejší distribuci škodlivin z ovzduší do organismu sportujícího člověka. Informace o povětrnostních podmínkách a kvalitě ovzduší by žák zjišťoval např. na internetu zadáním hesla „kvalita ovzduší“ do vyhledávače.				

Žakovská řešení
Na otázku „co je doping“ žáci většinou odpovídali, že se jedná o látky, které zlepšují výkon. Kromě slova „látky“ žáci používali výrazy „zakázané léky“, „tablety“, „drogy“. Na otázku „proč sportovci používají doping“ žáci odpovídali, že z důvodu lepších výkonů, z důvodů touhy po vítězství nebo po penězích. Na otázku „z jakého důvodu je používání dopingu ve sportu trestáno“ žáci v převážné většině odpovídali, že se jedná o podvod či „nefér“ jednání, minimum žáků uvedlo zdravotní rizika. Ze sportovců obviněných z dopingu nejčastěji žáci jmenovali Lance Armstronga a Marii Sharapovou. Podrobnosti dopingových případů převážná většina žáků nezná. Minimum žáků uvedlo podrobnosti o případu Sharapové. Na otázku „proč je nevhodné sportovat venku při znečištěném ovzduší“ žáci většinou odpovídali, že „to není dobré na plíce“, minimum žáků uvedlo, že se dostávají škodliviny z ovzduší rychleji do organismu. Informace o kvalitě ovzduší by žáci hledali převážně na internetu, dále v televizi ve zprávách o počasí, nebo by použili aplikaci počasí v mobilu, někteří by kvalitu ovzduší určili „pocitově“. Shrnutí: 40 % žáků splnilo danou úlohu na optimální úrovni.

Ilustrativní úloha 9-1-04	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Vysvětli, co je doping, proč sportovci používají doping a z jakého důvodu je používání dopingu ve sportu trestáno. Jmenuj některého sportovce, který je spojován s dopingem. Znáš podrobnosti jeho dopingového případu? Vysvětli, proč je nevhodné sportovat venku při znečištěném ovzduší. Jakým způsobem můžeš zjistit informace o povětrnostních podmínkách a kvalitě ovzduší ve tvém okolí?				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Na excelentní úrovni žák dokáže svými slovy vysvětlit, že dopingem se rozumí použití nebo používání nedovolených podpůrných prostředků pro jednorázové zlepšení sportovního výkonu nebo dlouhodobější zvýšení výkonnosti. Dokáže jmenovat, že mezi podpůrné prostředky mohou patřit jak různá farmaka, tak i např. krevní či genový doping, nebo v některých sportech např. kyslíkový doping. Zná např. i historii dopingu. Dokáže jmenovat sportovní odvětví, ve kterých se často doping používá. Ví, že většina nedovolených podpůrných prostředků je zdraví škodlivá a jejich používání může vést k těžkému poškození zdraví nebo smrti. Trestání sportovců používajících doping je jednak z důvodu zdravotních rizik a dále se posuzuje jako závažný prohřešek proti fair play. Dokáže pohovořit o tom, jak probíhají dopingové kontroly. Žák dokáže jmenovat několik sportovců, kteří jsou spojováni s dopingem nebo s používáním jiných návykových látek. Zná podrobnosti – např. jaký doping byl u sportovců zjištěn, jaký trest jim byl uložen, apod. Dokáže svými slovy vysvětlit, že znečištěné ovzduší má negativní vliv na zdraví při provádění především aerobních aktivit, a to díky zvýšené ventilaci a rychlejší distribuci škodlivin z ovzduší do organismu sportujícího člověka. Informace o povětrnostních podmínkách a kvalitě ovzduší by žák zjišťoval např. na internetu zadáním hesla „kvalita ovzduší“ do vyhledávače, případně ví, že aktuální informace o stavu ovzduší na celém území ČR jsou k dispozici na stránkách Českého hydrometeorologického ústavu.				

Žákovská řešení
Na otázku „co je doping“ žáci většinou odpovídali, že se jedná o látky, které zlepšují výkon. Kromě slova „látky“ žáci používali výrazy „zakázané léky“, „tablety“, „drogy“. Na otázku „proč sportovci používají doping“ žáci odpovídali, že z důvodu lepších výkonů, z důvodů touhy po vítězství nebo po penězích. Na otázku „z jakého důvodu je používání dopingu ve sportu trestáno“ žáci v převážné většině odpovídali, že se jedná o podvod či „nefér“ jednání, minimum žáků uvedlo zdravotní rizika. Ze sportovců obviněných z dopingu nejčastěji žáci jmenovali Lance Armstronga a Marii Sharapovou. Podrobnosti dopingových případů převážná většina žáků nezná. Minimum žáků uvedlo podrobnosti o případu Sharapovové. Na otázku „proč je nevhodné sportovat venku při znečištěném ovzduší“ žáci většinou odpovídali, že „to není dobré na plíce“, minimum žáků uvedlo, že se dostávají škodliviny z ovzduší rychleji do organismu. Informace o kvalitě ovzduší by žáci hledali převážně na internetu, dále v televizi ve zprávách o počasí, nebo by použili aplikaci počasí v mobilu, někteří by kvalitu ovzduší určili „pocitově“. Shrnutí: 5 % žáků splnilo danou úlohu na excelentní úrovni. Jedná se o žáky, kteří spíše mají dobrý všeobecný přehled a kteří umějí dobře formulovat odpovědi.

Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-1-05 Žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost
Indikátory	1. žák vyhodnotí pohybové aktivity vzhledem k aktuálním podmínkám a aplikuje na dané podmínky obecné zásady bezpečnosti 2. žák přizpůsobí pohybové aktivity svým schopnostem a možnostem (volí obtížnost cvičení, velikost zátěže atd.) 3. žák vybere a použije výstroj a výzbroj odpovídající danému sportu a konkrétním podmínkám

Ilustrativní úloha 9-1-05	Obtížnost	minimální	optimální	Excelentní
Rozhodněte, zda jsou tvrzení správná, či nikoli.				
Lyžování		Ano Ne		
1. Podmínkou účasti na školním lyžařském kurzu je potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání v autorizovaném servisu.				
2. Při vyjíždění od okraje sjezdovky se podíváme směrem do kopce a dáme přednost všem lyžařům jedoucím v našem směru jízdy.				
3. Délka sjezdových lyží pro začátečníky s ohledem na současné trendy má být o 15 – 20 cm kratší, než je výška lyžaře, avšak neměla by přesáhnout délku 170 cm.				
4. Při dojetí pomalejších běžkařů v lyžařské stopě je pravidlem, že je předjedeme mimo stopu.				
5. Pokud na sjezdovce dojíždím stojící skupinu a chci u ní zastavit, vždy se zařadím nad nejdříve stojícího lyžaře.				
6. Pokud uvidím na sjezdovce zraněného lyžaře, je mou povinností ujíždět co nejrychleji dolů a volat o pomoc.				
Turistika		Ano Ne		
7. Na turistické akci je důležité s sebou mít lékárničku k ošetření drobných poranění a úrazů.				
8. Na vysokohorskou túru v letním počasí je nutné, aby každý účastník měl s sebou alespoň 5 l vody na doplnění tekutin.				
9. Při plánování turistické akce je třeba brát ohled na nejméně zdatného účastníka akce.				
10. Číslo na dispečink Horské služby je ve všech krajích v celé ČR jednotné, a to 1210.				
11. Při vysokohorské turistice je potřeba, aby obuv turistů zpevňovala kotník.				
12. Horské turistické značení nejkratší trasy z vrcholu do údolí je vždy modrou barvou.				
Cyklistika		Ano Ne		
13. Cyklista je povinen na veřejné komunikaci dodržovat ustanovení dopravních předpisů.				
14. V případě dopravní nehody voláme policii na číslo 158.				
15. Číslo na záchrannou zdravotnickou službu je 155.				
16. Číslo na integrovaný záchranný systém je 112.				
17. Cyklista může jet na dálnici.				
18. Na komunikaci, která je označena jako pěší zóna, má cyklista přednost.				
Bruslení		Ano Ne		
19. Při bruslení na ledě lze použít stejné ochranné pomůcky jako při in-line bruslení.				
20. Na zamrzlé tekoucí vodní plochy je doporučeno vstupovat při tloušťce ledu 10 cm.				
21. Pokud jdu bruslit, vždy si vezmu rukavice.				

22. O dostatečné pevnosti ledu na rybníce před tím, než na něj vstoupím, se přesvědčím hozením velkého kamene na led.		
23. Pokud vidím, že se pod někým propadl led na rybníce, je mou povinností běžet ho rychle zachránit.		
24. Pokud pode mnou začne na přírodní zamrzlé ploše praskat led, lehnu si a snažím se doplazít ke břehu.		
Vodní turistika	Ano	Ne
25. Záchrannou vestu při sjíždění řeky musím mít vždy alespoň v lodi.		
26. Pokud mám na sobě záchrannou vestu a helmu, můžu se koupat v blízkosti jezu.		
27. Pokud se s lodí převrátím a unáší mě proud, snažím se plavat na zádech nohama napřed.		
28. Pokud dojde k převržení lodi, na nic nečekám, hned se ji snažím otočit zpět a pokračovat v plavbě.		
29. Pokud se můj háček bojí sjet jez, rozhodně nezastavuji a jedeme. Musí svůj strach překonat.		
30. Při sjíždění jezu musí háček vždy dát pádlo do lodi a chytit se pevně bortů.		
Plavání	Ano	Ne
31. Při hodině plavání jsou skoky z věže povoleny pouze na pokyn a pod dohledem plavčíka nebo cvičitele.		
32. V rámci rozcvičení před plaváním mohou běhat kolem bazénu.		
33. Pokud jsem se ráno doma umyl, nemusím se před vstupem do bazénu sprchovat.		
34. Skákat z podélných okrajů bazénu smím, pokud neohrožuji ostatní plavce.		
35. Při školní hodině plavání mohou do vody vstoupit pouze na pokyn vyučujícího nebo cvičitele kurzu.		
36. V rámci nácviku potápění mohou přidržet spolužákovi hlavu pod vodou.		
Možné řešení s metodickým komentářem		
Test obsahuje otázky z 6 různých okruhů. Většinou je bezpředmětné žáky testovat ze všech okruhů najednou. Vyučující vybírá otázky potřebné k danému tématu/kurzu. Daná témata by měla být probrána v rámci jednotlivých kurzů nebo před výukou těchto aktivit nebo v rámci povinného poučení o bezpečnosti v době prázdnin. Jsou zde probrány okruhy pravidel chování, bezpečnosti, povinné i nepovinné výstroje a výbroje, chování v krizových situacích.		
Lyžování	Ano	Ne
1. Podmínkou účasti na školním lyžařském kurzu je potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání v autorizovaném servisu.	X	
2. Při vyjíždění od okraje sjezdovky se podíváme směrem do kopce a dáme přednost všem lyžařům jedoucím v našem směru jízdy.	X	
3. Délka sjezdových lyží pro začátečníky s ohledem na současné trendy má být o 15 – 20 cm kratší, než je výška lyžaře, avšak neměla by přesáhnout délku 170 cm.	X	
4. Při dojetí pomalejších běžkařů v lyžařské stopě je pravidlem, že je předjedeme mimo stopu.		X
5. Pokud na sjezdovce dojíždím stojící skupinu a chci u ní zastavit, vždy se zařadím nad nejvýše stojícího lyžaře.		X
6. Pokud uvidím na sjezdovce zraněného lyžaře, je mou povinností ujíždět co nejrychleji dolů a volat o pomoc.		X
Turistika	Ano	Ne
7. Na turistické akci je důležité s sebou mít lékárničku k ošetření drobných poranění a úrazů.	X	
8. Na vysokohorskou túru v letním počasí je nutné, aby každý účastník měl s sebou alespoň 5 l vody na doplnění tekutin.		X

9. Při plánování turistické akce je třeba brát ohled na nejméně zdatného účastníka akce.	X	
10. Číslo na dispečink Horské služby je ve všech krajích v celé ČR jednotné, a to 1210.	X	
11. Při vysokohorské turistice je potřeba, aby obuv turistů zpevňovala kotník.	X	
12. Horské turistické značení nejkratší trasy z vrcholu do údolí je vždy modrou barvou.	X	
Cyklistika		Ano Ne
13. Cyklista je povinen na veřejné komunikaci dodržovat ustanovení dopravních předpisů.	X	
14. V případě dopravní nehody voláme policii na číslo 158.	X	
15. Číslo na záchrannou zdravotnickou službu je 155.	X	
16. Číslo na integrovaný záchranný systém je 112.	X	
17. Cyklista může jet na dálnici.		X
18. Na komunikaci, která je označena jako pěší zóna, má cyklista přednost.		X
Bruslení		Ano Ne
19. Při bruslení na ledě lze použít stejné ochranné pomůcky jako při in-line bruslení.	X	
20. Na zamrzlé tekoucí vodní plochy je doporučeno vstupovat při tloušťce ledu 10 cm.		X
21. Pokud jdu bruslit, vždy si vezmu rukavice.	X	
22. O dostatečné pevnosti ledu na rybníce před tím, než na něj vstoupím, se přesvědčím hozením velkého kamene na led.		X
23. Pokud vidím, že se pod někým propadl led na rybníce, je mou povinností běžet ho rychle zachránit.		X
24. Pokud pode mnou začne na přírodní zamrzlé ploše praskat led, lehnu si a snažím se doplazít ke břehu.	X	
Vodní turistika		Ano Ne
25. Záchrannou vestu při sjíždění řeky musím mít vždy alespoň v lodi.		X
26. Pokud mám na sobě záchrannou vestu a helmu, můžu se koupat v blízkosti jezu.		X
27. Pokud se s lodí převrátím a unáší mě proud, snažím se plavat na zádech nohama napřed.	X	
28. Pokud dojde k převržení lodi, na nic nečekám, hned se ji snažím otočit zpět a pokračovat v plavbě.		X
29. Pokud se můj háček bojí sjet jez, rozhodně nezastavuji a jedeme. Musí svůj strach překonat.		X
30. Při sjíždění jezu musí háček vždy dát pádlo do lodi a chytit se pevně bortů.		X
Plavání		Ano Ne
31. Při hodině plavání jsou skoky z věže povoleny pouze na pokyn a pod dohledem plavčíka nebo cvičitele.	X	
32. V rámci rozcvíčení před plaváním mohou běhat kolem bazénu.		X
33. Pokud jsem se ráno doma umyl, nemusím se před vstupem do bazénu sprchovat.		X
34. Skákat z podélných okrajů bazénu smím, pokud neohrožuji ostatní plavce.		X
35. Při školní hodině plavání mohou do vody vstoupit pouze na pokyn vyučujícího nebo cvičitele kurzu.	X	
36. V rámci nácviku potápění mohou přidržet spolužákovi hlavu pod vodou.		X

Žákovská řešení

Při testování na minimální úrovni žáci vyplňovali celý test pro všechny okruhy najednou. Téměř bezchybně odpovídali u otázek týkajících se lyžování, turistiky, cykloturistiky a plavání. Více chybovali u otázek týkajících se bruslení a pohybu po zamrzlých vodních plochách. Nejvíce chyb bylo u vodní turistiky. Kurzy vodní turistiky nebývají na základních školách tak časté jako kurz lyžování, turistiky či cykloturistiky. Proto jsou žáci s pravidly bezpečnosti při vodní turistice, pokud ve vzdělávacím programu

školy tento kurz není, seznamování jen zřídka. Kdo z žáků není zvyklý věnovat se vodáctví s rodiči nebo v oddíle, na otázky odpovědět neumí a některým otázkám ani nerozumí.

Ilustrativní úloha 9-1-05	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Odpovězte na následující otázky. Alespoň jedna možnost u každé otázky je správná, tzn., že může být <u>správně i více možností</u> .				
Lyžování				
1. Lyžařská přilba je pro mládež do 15 let na sjezdových tratích v ČR				
a) povinná				
b) doporučená				
c) zbytečná				
d) módním doplňkem				
2. Při jízdě po sjezdovce lyžař dbá na bezpečnost těch lyžařů, kteří				
a) jsou před ním ve směru jízdy a které hodlá předjíždět				
b) přijíždějí zprava na dojezdech sjezdovek či křížení tratí				
c) přijíždějí zleva na dojezdech sjezdovek či křížení tratí				
d) jsou nad ním ve směru jízdy				
3. Na sjezdových tratích je značena obtížnost nejtěžší sjezdovky				
a) modře				
b) černě				
c) červeně				
d) žlutě				
4. Nehoda na sjezdovce (zraněný člověk) se označuje				
a) zkřížením hůlek nad místem nehody				
b) zkřížením lyží nad místem nehody				
c) stoupnutím si nad nehodu a máváním				
d) zapíchnutou hůlkou s navěšenou reflexní vestou				
5. Pohyb na běžeckých tratích je možný				
a) na běžeckých lyžích klasickou běžeckou technikou ve stopě				
b) volnou technikou (bruslením) mimo stopu				
c) i v běžecké obuvi, ale pouze mimo stopu				
d) i na sáňkách či bobech, ale pouze mimo stopu				
Turistika				
6. Turistická akce se z hlediska bezpečnosti plánuje podle				
a) nejméně zdatného člena skupiny				
b) průměrného člena skupiny				
c) nejzdatnějšího člena skupiny				
d) velikosti skupiny				
7. Při chůzi na vozovce chodíme vpravo				
a) vždy				
b) pokud je nás více jak 2 osoby				
c) pokud jdu s kamarádem silné postavy				
d) pokud vedu kolo				
8. Pokud se vydávám s přáteli na horskou túru, je potřeba, abychom před tím, než se vydáme na túru, oznámili naši trasu a přibližný čas návratu				
a) Horské službě				

b) na recepci hotelu/kempu/penzionu/případně jiné zodpovědné osobě	
c) na facebooku	
d) kamarádovi, který zůstal na chatě, protože mu není dobře	

9. Pokud jsem na túře a zastihne mě bouřka

a) běžím se co nejrychleji schovat pod nejbližší strom	
b) schovám se, pokud je to možné, do budovy či stavení opatřeného hromosvodem	
c) vylezu na posed	
d) pokud nemám, kde se schovat, snažím se nevyčnívat, tzn., držím se v nízké poloze, jsem skrčený, sedím, ležím apod.	

10. Při vysokohorské túře vás zastihne mlha a není vidět na cestu

a) vyšlete nejzdatnějšího člena skupiny s mobilním telefonem, aby šel prozkoumat terén a hledal další turistickou značku. Jakmile ji najde, zavolá vám a bude vás navigovat.	
b) sejdete mimo cestu, uděláte si pohodlí a vyčkáváte, až se mlha zvedne	
c) držíte se vždy pohromadě, nejlépe za ruce či za provaz, a držíte se jakékoli cesty vytyčené pomocí tyčového značení	
d) vydáte se zpátky cestou, kterou jste přišli, protože si ji pamatujete	

11. Pokud se vydáváme na túru za pěkného počasí

a) počítáme s tím, že počasí se může změnit, a máme s sebou pro tento případ, mimo jiné, i teplé oblečení	
b) vezmeme si slunečník	
c) máme s sebou, mimo jiné, dostatek tekutin	
d) potřebujeme slušivou pokrývku hlavy a sluneční brýle	

Cyklistika

12. Na veřejné komunikaci mohou vedle sebe jet maximálně

a) dva cyklisté	
b) tři cyklisté	
c) čtyři cyklisté	
d) nesmí jet vedle sebe, ale za sebou	

13. Při sjíždění z prudkého kopce jedeme ve skupině

a) těsně za sebou	
b) s rozestupy několika desítek metrů	
c) po skupinkách několika jezdců	
d) všichni najednou vedle sebe a co nejrychleji	

14. Cyklista, který jede po silnici pro motorová vozidla, je povinen použít helmu, jestliže je mu méně jak

a) 12 let	
b) 15 let	
c) 18 let	
d) vždy	

Bruslení

15. Když na přírodní vodní ploše začne pod bruslařem nebo pěším praskat led, je nejlepší

a) utíkat nejkratší cestou ke břehu	
b) stát na místě a volat o pomoc	
c) snažit se odplazit se ke břehu	
d) jít po čtyřech nejkratší cestou ke břehu	

16. Brusle brousíme proto, aby	
a) byl umožněn dostatečný odraz z hrany	
b) byl umožněn dostatečný skluz	
c) bylo možné se v jízdě otáčet/provádět obraty	
d) bylo možné provádět skoky a poskoky	
17. Při prolomení ledu na přírodním ledě se k propadnuvšímu bruslaři zachránci přiblíží	
a) co nejrychleji během	
b) plazením obezřetně	
c) obezřetně s využitím improvizovaných pomůcek, třeba žebříku	
d) s využitím podobných záchranných pomůcek jako při vodní turistice - házecí pytlík s lanem	
18. Na přírodní zamrzlé stojaté vodní ploše se doporučuje zahájit bruslení nejdříve	
a) po 3 dnech, kdy teplota nestoupne nad -10°C	
b) když je tloušťka ledu minimálně 10 cm	
c) když je tloušťka ledu minimálně 5 cm	
d) když je tloušťka ledu minimálně 8 cm	
Vodní turistika	
19. Ve vybavení každé lodi by při vodní turistice měl být	
a) kanystr s vodou	
b) deštník pro případ deště	
c) házecí pytlík nebo jiná záchranná pomůcka pro záchranu tonoucího	
d) lodní pytel se zásobou jídla	
20. Při převržení lodi při vodní turistice se vodák snaží udržet v ruce především	
a) loď	
b) pádlo	
c) lodní pytel se zásobou jídla	
d) záchranné pomůcky, které v lodi má	
21. Při vodní turistice musí mít vodák záchrannou vestu	
a) v lodi na sedačce	
b) oblečenou a zapnutou	
c) položenou na dně lodě	
d) přivázanou ke špici či zádi lodě	
22. Pokud jsme začátečníci a je před námi na řece jez, u kterého si nejsme jistí jeho sjízdností	
a) jedeme ho prostředkem	
b) zastavíme v bezpečné vzdálenosti nad jezem, upevníme loď a jdeme si jez obhlédnout	
c) háček si stoupne a prozkoumá, kudy jet	
d) vždy jez přeneseme	
23. Při celodenním sjíždění řeky je nutné	
a) mít s sebou dostatek tekutin	
b) mít s sebou ve skupině lékárničku pro ošetření drobných poranění a úrazů	
c) stanovit závazně první a poslední plavidlo	
d) seznámit předem posádky všech plavidel o trase a cíli plavby	
24. Značka  v říční kilometrů značená	
a) nástup plavby na pravé břehu	
b) velký balvan v říčním korytě – objíždění zprava	
c) nesjízdný jez – přenášení na pravém břehu	

d) řeka vedena tunelem, držte se vpravo	
Plavání	
25. Z okrajů plaveckého bazénu je dovoleno skákat	
a) pouze v místě bloků	
b) kdekoli, pokud neohrožují jiné plavce v bazénu	
c) pouze v prostoru skokanského sektoru	
d) ze všech okrajů	
26. Při výuce plavání je vstup do bazénu povolen na pokyn	
a) plavčíka	
b) učitele/instruktoru plavání	
c) staršího spolužáka	
d) dospělého doprovodu	
27. Před vstupem do bazénu	
a) se rozcvičím rozběháním kolem bazénu	
b) se osprchuji a umyji mýdlem, a to bez plavek	
c) se pořádně nasvačím, abych doplnil potřebnou energii	
d) vyčkám pokynu vyučujícího ke vstupu do bazénu	
28. Skákání z bloků v rámci školního plaveckého výcviku je možné	
a) kdykoli, pokud neohrožují ostatní spolužáky	
b) pouze na pokyn a se svolením vyučujícího	
c) když si dááme s kamarády závody	
d) pokud se potřebuji rychle dostat na druhou stranu bazénu	
29. Při koupání v přírodě	
a) nikdy neskáču do neznámé vody, a to ani po nohou	
b) si vždy raději vezmu záchranné pomůcky – rukávky, kruh, vestu apod.	
c) se, pokud možno, nekoupu sám, případně informuji zodpovědnou osobu o tom, kam se chystám	
d) se koupu jen tam, kde je čistá voda	
30. Pokud vidím tonoucího člověka v přírodních podmínkách	
a) je vždy mou povinností jít ho zachránit	
b) je mou povinností pokusit se o záchranu v rámci svých možností, případně co nejrychleji přivolat pomoc	
c) pokud jsem zdatný plavec, znám pravidla záchrany tonoucího a je v mých možnostech tonoucímu pomoci, učiním tak	
d) vždy nejprve dbám své osobní bezpečnosti	
Možné řešení s metodickým komentářem	
Test obsahuje otázky z 6 různých okruhů. Většinou je bezpředmětné žáky testovat ze všech okruhů najednou. Vyučující vybírá otázky potřebné k danému tématu/kurzu. Daná témata by měla být probrána v rámci jednotlivých kurzů nebo před výukou těchto aktivit nebo v rámci povinného poučení o bezpečnosti v době prázdnin. Jsou zde probrány okruhy pravidel chování, bezpečnosti, povinné i nepovinné výstroje a výzbroje, chování v krizových situacích. Do této úrovně lze zakombinovat i otázky z minimální úrovně.	
Lyžování	
1. Lyžařská přilba je pro mládež do 15 let na sjezdových tratích v ČR	
a) povinná	
b) doporučená	X

c) zbytečná	
d) módním doplňkem	
2. Při jízdě po sjezdovce lyžař dbá na bezpečnost těch lyžařů, kteří	
a) jsou před ním ve směru jízdy a které hodlá předjíždět	X
b) přijíždějí zprava na dojezdech sjezdovek či křížení tratí	
c) přijíždějí zleva na dojezdech sjezdovek či křížení tratí	
d) jsou nad ním ve směru jízdy	
3. Na sjezdových tratích je značena obtížnost nejtěžší sjezdovky	
a) modře	
b) černě	X
c) červeně	
d) žlutě	
4. Nehoda na sjezdovce (zraněný člověk) se označuje	
a) zkřížením hůlek nad místem nehody	
b) zkřížením lyží nad místem nehody	X
c) stoupnutím si nad nehodu a máváním	
d) zapíchnutou hůlkou s navěšenou reflexní vestou	
5. Pohyb na běžeckých tratích je možný	
a) na běžeckých lyžích klasickou běžeckou technikou ve stopě	X
b) volnou technikou (bruslením) mimo stopu	X
c) i v běžecké obuvi, ale pouze mimo stopu	
d) i na sáčkách či bobech, ale pouze mimo stopu	
Turistika	
6. Turistická akce se z hlediska bezpečnosti plánuje podle	
a) nejméně zdatného člena skupiny	X
b) průměrného člena skupiny	
c) nejzdatnějšího člena skupiny	
d) velikosti skupiny	
7. Při chůzi na vozovce chodíme vpravo	
a) vždy	
b) pokud je nás více jak 2 osoby	X
c) pokud jdu s kamarádem silné postavy	
d) pokud vedu kolo	X
8. Pokud se vydávám s přáteli na horskou túru, je potřeba, abychom před tím, než se vydáme na túru, oznámili naši trasu a přibližný čas návratu	
a) Horské službě	
b) na recepci hotelu/kempu/penzionu/případně jiné zodpovědné osobě	X
c) na facebooku	
d) kamarádovi, který zůstal na chatě, protože mu není dobře	
9. Pokud jsem na túře a zastihne mě bouřka	
a) běžím se co nejrychleji schovat pod nejbližší strom	
b) schovám se, pokud je to možné, do budovy či stavení opatřeného hromosvodem	X
c) vylezu na posed	
d) pokud nemám, kde se schovat, snažím se nevyčínat, tzn. držím se v nízké poloze, jsem skrčený, sedím, ležím apod.	X
10. Při vysokohorské túře vás zastihne mlha a není vidět na cestu	
a) vyšlete nejzdatnějšího člena skupiny s mobilním telefonem, aby šel prozkoumat terén a hledal další turistickou značku. Jakmile ji najde, zavolá vám a bude vás navigovat.	

b) sejdete mimo cestu, uděláte si pohodlí a vyčkáváte, až se mlha zvedne	
c) držíte se vždy pohromadě, nejlépe za ruce či za provaz, a držíte se jakékoli cesty vytyčené pomocí tyčového značení	X
d) vydáte se zpátky cestou, kterou jste přišli, protože si ji pamatujete	
11. Pokud se vydáváme na túru za pěkného počasí	
a) počítáme s tím, že počasí se může změnit, a máme s sebou pro tento případ, mimo jiné, i teplé oblečení	X
b) vezmeme si slunečník	
c) máme s sebou, mimo jiné, dostatek tekutin	X
d) potřebujeme slušivou pokrývku hlavy a sluneční brýle	
Cyklistika	
12. Na veřejné komunikaci mohou vedle sebe jet maximálně	
a) dva cyklisté	
b) tři cyklisté	
c) čtyři cyklisté	
d) nesmí jet vedle sebe, ale za sebou	X
13. Při sjíždění z prudkého kopce jedeme ve skupině	
a) těsně za sebou	
b) s rozestupy několika desítek metrů	X
c) po skupinkách několika jezdců	
d) všichni najednou vedle sebe a co nejrychleji	
14. Cyklista, který jede po silnici pro motorová vozidla, je povinen použít helmu, jestliže je mu méně jak	
a) 12 let	
b) 15 let	
c) 18 let	X
d) vždy	
Bruslení	
15. Když na přírodní vodní ploše začne pod bruslařem nebo pěším praskat led, je nejlepší	
a) utíkat nejkratší cestou ke břehu	
b) stát na místě a volat o pomoc	
c) snažit se odplazit se ke břehu	X
d) jít po čtyřech nejkratší cestou ke břehu	X
16. Brusle brousíme proto, aby	
a) byl umožněn dostatečný odraz z hrany	X
b) byl umožněn dostatečný skluz	X
c) bylo možné se v jízdě otáčet/provádět obraty	X
d) bylo možné provádět skoky a poskoky	
17. Při prolomení ledu na přírodním ledě se k propadnuvšímu bruslaři zachránci přiblíží	
a) co nejrychleji během	
b) plazením obezřetně	X
c) obezřetně s využitím improvizovaných pomůcek, třeba žebříku	X
d) s využitím podobných záchranných pomůcek jako při vodní turistice - házecí pytlík s lanem	X
18. Na přírodní zamrzlé stojaté vodní ploše se doporučuje zahájit bruslení nejdříve	
a) po 3 dnech, kdy teplota nestoupne nad – 10 °C	

b) když je tloušťka ledu minimálně 10 cm	X
c) když je tloušťka ledu minimálně 5 cm	
d) když je tloušťka ledu minimálně 8 cm	
Vodní turistika	
19. Ve vybavení každé lodi by při vodní turistice měl být	
a) kanystr s vodou	
b) deštník pro případ deště	
c) házečí pytlík nebo jiná záchranná pomůcka pro záchranu tonoucího	X
d) lodní pytel se zásobou jídla	
20. Při převržení lodi při vodní turistice se vodák snaží udržet v ruce především	
a) loď	
b) pádlo	X
c) lodní pytel se zásobou jídla	
d) záchranné pomůcky, které v lodi má	
21. Při vodní turistice musí mít vodák záchrannou vestu	
a) v lodi na sedačce	
b) oblečenou a zapnutou	X
c) položenou na dně lodě	
d) přivázanou ke špici či zádi lodě	
22. Pokud jsme začátečníci a je před námi na řece jez, u kterého si nejsme jistí jeho sjízdností	
a) jedeme ho prostředkem	
b) zastavíme v bezpečné vzdálenosti nad jezem, upevníme loď a jdeme si jez obhlédnout	X
c) háček si stoupne a prozkoumá, kudy jet	
d) vždy jez přeneseme	
23. Při celodenním sjíždění řeky je nutné	
a) mít s sebou dostatek tekutin	X
b) mít s sebou ve skupině lékárničku pro ošetření drobných poranění a úrazů	X
c) stanovit závazně první a poslední plavidlo	X
d) seznámit předem posádky všech plavidel o trase a cíli plavby	X
24. Značka  v říční kilometrů značená	
a) nástup plavby na pravé břehu	
b) velký balvan v říčním korytě – objíždění zprava	
c) nesjízdný jez – přenášení na pravém břehu	X
d) řeka vedena tunelem, držte se vpravo	
Plavání	
25. Z okrajů plaveckého bazénu je dovoleno skákat	
a) pouze v místě bloků	X
b) kdekoli, pokud neohrožují jiné plavce v bazénu	
c) pouze v prostoru skokanského sektoru	
d) ze všech okrajů	
26. Při výuce plavání je vstup do bazénu povolen na pokyn	
a) plavčíka	
b) učitele/instruktora plavání	X
c) staršího spolužáka	
d) dospělého doprovodu	

27. Před vstupem do bazénu	
a) se rozcvičím rozběháním kolem bazénu	
b) se osprchuji a umyji mýdlem, a to bez plavek	X
c) se pořádně nasvačím, abych doplnil potřebnou energii	
d) vyčkám pokynu vyučujícího ke vstupu do bazénu	X
28. Skákání z bloků v rámci školního plaveckého výcviku je možné	
a) kdykoli, pokud neohrožuji ostatní spolužáky	
b) pouze na pokyn a se svolením vyučujícího	X
c) když si dáváme s kamarády závody	
d) pokud se potřebuji rychle dostat na druhou stranu bazénu	
29. Při koupání v přírodě	
a) nikdy neskáču do neznámé vody, a to ani po nohou	X
b) si vždy raději vezmu záchranné pomůcky – rukávky, kruh, vestu apod.	
c) se, pokud možno, nekoupu sám, případně informuji zodpovědnou osobu o tom, kam se chystám	X
d) se koupu jen tam, kde je čistá voda	
30. Pokud vidím tonoucího člověka v přírodních podmínkách	
a) je vždy mou povinností jít ho zachránit	
b) je mou povinností pokusit se o záchranu v rámci svých možností, případně co nejrychleji přivolat pomoc	X
c) pokud jsem zdatný plavec, znám pravidla záchrany tonoucího a je v mých možnostech tonoucímu pomoci, učiním tak	X
d) vždy nejprve dbám své osobní bezpečnosti	X

Žákovská řešení

Při testování na optimální úrovni opět žáci vyplňovali test pro všechny okruhy najednou. Významně chybovali u **otázky č. 7**, kdy odpovídali, že na vozovce chodíme vpravo vždy. Dále neuměli odpovědět na **otázku č. 16**, týkající se broušení bruslí. Chyby byly také u **otázky č. 25**, kdy si žáci neuvědomují rozdíl mezi skokanským sektorem a místem se startovními bloky.

Ilustrativní úloha 9-1-05	Obtížnost	minimální	optimální	Excelentní
Odpovězte pokud možno co nejpresněji na dané otázky a svoje odpovědi zdůvodněte.				
Lyžování				
1. Vyjmenuj alespoň 6 pravidel stanovených „Bílým kodexem FIS“ pro bezpečný pohyb na sjezdovce:				
2. Bezpečnostní vázání se seřizuje podle:				
3. Pokud chci při sjíždění sjezdovky zastavit na svahu a např. počkat na kamarády, jaké místo si z hlediska bezpečnosti vyberu?				
4. Pokud jedu v běžkařské stopě a přede mnou je pomalejší běžkař, jak se podle běžkařských pravidel zachovám, pokud se chci dostat před něho?				
5. Pokud na svahu dojíždím a zastavuji u skupiny lyžařů, kam se zařadím?				
6. Jaká je správná délka sjezdových holí (jak by sis vybral/a délku sjezdových holí v obchodě)?				
Turistika				
7. Jaké je číslo na Horskou službu pro všechny kraje ČR?				
8. Jakou průměrnou rychlostí přibližně je schopen jít při letní turistické akci průměrně zdatný mladý člověk (15–30 let) ve středně těžkém terénu (např. v Českém ráji)?				
9. Jak dlouho by takovému člověku v tom samém terénu trvalo ujít 10 km?				

10. Jak byste doporučili kamarádovi, aby se vybavil na celodenní zimní pěší túru v Krkonoších (např. při přechodu Černé Hory z Janských Lázní do Pece pod Sněžkou)? Půjde ve skupině s vedoucím. Vyjmenujte věci, které by měl mít na sobě a u sebe.

11. Jak se zachováš, pokud jsi s kamarádem na celodenní túře a on si poraní kotník a nemůže jít dál? Kolem nejsou žádní další lidé.

Cykloturistika

12. Popiš povinné vybavení cyklisty i kola při jízdě po silnici pro motorová vozidla.

13. Jak jsou značeny cyklistické trasy, co znamená číslo na tabulce?

14. Jak při cyklovýletu vybereš z hlediska bezpečnosti místo, kde zastavíš a počkáš na kamarády, kteří jedou za tebou?

15. Jaké základní nářadí a vybavení pro provizorní opravu kola si vezmeš s sebou na celodenní cyklovýlet?

16. Jaké rozestupy doporučíš při sjíždění na kole v terénu z prudkého kopce?

17. Jedeš na kole po silnici a chystáš se odbočit vlevo. Popiš co nejpřesněji, jak odbočení provedeš.

Bruslení

18. Popište, jaké speciální vybavení je doporučeno při bruslení na velké přírodní vodní ploše (Lipno)?

19. Jaké jsou vhodné ochranné pomůcky při výuce bruslení u začátečníků?

20. Co uděláš, když při bruslení na rybníce pod tebou začne prskat led?

21. Popiš podrobně, jak se zachováš, pokud uvidíš, že se pod někým propadl led.

22. Proč je nutné mít nabroušené brusle?

23. Jak se oblékneš a jaké vybavení si vezmeš, pokud jdeš bruslit na zimní stadion?

Vodní turistika

24. Co musíš udělat, když se převrhne kánoe a nejsi ty nebo někdo jiný v ohrožení života?

25. Co je to házečka?

26. Co znamená značka   v říční kilometrůžce?

27. Pokud se blížíš k jezu a nejsem si jistý, kde a zda je jez sjízdňý, co udělám?

28. Jakou mám povinnost, pokud je moje plavidlo určeno jako poslední plavidlo ve skupině?

29. Čím se vybavíš na celodenní sjezd řeky ve velmi teplém počasí? Vyjmenuj, co budeš mít na sobě a s sebou.

Plavání

30. Co musíte udělat před vstupem do plaveckého bazénu v souvislosti s hygienou?

31. Co je „diving reflex“?

32. Jak byste postupovali, pokud by se váš kamarád začal topit v plaveckém bazénu?

33. Jak byste postupovali, pokud by se kamarád začal topit uprostřed rybníka?

34. Kdy a kde můžeš skákat „po hlavě“ do bazénu?

Možné řešení s metodickým komentářem

Test obsahuje otázky z 6 různých okruhů. Většinou je bezpředmětné žáky testovat ze všech okruhů najednou. Vyučující vybírá otázky potřebné k danému tématu/kurzu. Před absolvováním daného sportovního kurzu nebo v rámci povinného poučení o bezpečnosti v době prázdnin je možné sestavit test týkající se daných aktivit vybráním souvisejících otázek z testů pro všechny úrovně. Žáci mohou test vyplnit sami a pak s vyučujícím společně test vyhodnotí zodpovězením otázek. Případně vyučující danou tematiku dle potřeby doplní.

Lyžování (viz příloha 5.4)

1. Vyjmenuj alespoň 6 pravidel stanovených „Bílým kodexem FIS“ pro bezpečný pohyb na sjezdovce:

Viz základní pravidla bezpečnosti.

2. Bezpečnostní vázání na sjezdových lyžích se seřizuje podle:

váhy lyžaře; podle šířky hlavičky holenní kosti („šířka kolena“), podle zdatnosti lyžaře

3. Pokud chci při sjíždění sjezdovky zastavit na svahu a např. počkat na kamarády, jaké místo si z hlediska bezpečnosti vyberu?

vždy dobře viditelné místo pro lyžaře jedoucí shora u okraje sjezdovky

4. Pokud jedu v běžkařské stopě a přede mnou je pomalejší běžkař, jak se podle běžkařských pravidel zachovám, pokud se chci dostat před něho?

Pravidlem by mělo být, že rychlejší běžkař zavolá na pomalejšího pokyn „Stopa!“ a pomalejší běžkař uvolní cestu vystoupením ze stopy. Zdatní a zkušenější běžkaři toto pravidlo většinou znají, ale zároveň vědí, že víkendoví turisté ne. Proto je praxe v dnešní době taková, že rychlejší běžkař raději pomalejšího předjede mimo stopu, aniž by dodržení tohoto pravidla vyžadoval zbytečným voláním „Stopa!“.

5. Pokud na svahu dojíždím a zastavuji u skupiny lyžařů, kam se zařadím?

Vždy se zařadím pod skupinu.

6. Jaká je správná délka sjezdových holí (jak by sis vybral/a délku sjezdových holí v obchodě)?

*V botách (zimních nebo sjezdových) si stoupnu na rovnou podložku a do rukou uchopím hůlky obráceně. Hole tedy budu držet za konec, který je zapíchnutý ve sněhu (**oblast mezi sněhovým talířem a špičkou hole**). Optimální hůlky jsou ty, při jejichž držení svírá moje pažní a loketní kost přibližně pravý úhel.*

Turistika (viz příloha 5.5)

7. Jaké je jednotné číslo na dispečink Horské služby platné pro všechny kraje ČR?

1210 (v pohraničních oblastech se doporučuje používat s předvolbou ČR, tedy 00420 1210)

8. Jakou průměrnou rychlostí (v km/h) přibližně je schopen jít při letní turistické akci průměrně zdatný mladý člověk (15–30 let) ve středně těžkém terénu (např. v Českém ráji)?

5 – 6 km/h

9. Jak dlouho by takovému člověku v tom samém terénu trvalo ujít 10 km?

1 h 40 min - 2 h

10. Jak byste doporučili kamarádovi, aby se vybavil na celodenní zimní pěší túru v Krkonoších (např. při přechodu Černé Hory z Janských Lázní do Pece pod Sněžkou)? Půjde ve skupině s vedoucím. Vyjmenujte věci, které by měl mít na sobě a u sebe.

Oblečení na sebe: nepromokavé pevné boty/pohorky, kvalitní ponožky, v závislosti na očekávané teplotě termo prádlo (případně ho dát do batohu), pohodlné zimní turistické kalhoty nebo oteplovačky, na horní polovinu těla i několik vrstev (opět v závislosti na očekávané teplotě) – např. termo prádlo, mikinu/svetr, případně další vrstvu, nepromokavou zimní bundu (pokud se půjde na Černou Horu pěšky, je dobré vzít si vrstev na sebe spíše méně - do kopce se kamarád zahřeje). Rukavice, čepici, případně kuklu pro ochranu obličeje. V případě slunečního počasí sluneční brýle a použít na obličej krém s vyšším (20+) UV ochranným faktorem.

Do batohu: dostatek tekutin (min. 1 l), ideálně teplý čaj do termosky, svačinu, na rychlé doplnění energie kousek čokolády/müsli tyčinku/hroznový cukr. Pokud vyráží oblečen „na lehkou“, např. bez svetru nebo mikiny a ve slabých rukavicích, je potřeba do batohu vzít oblečení pro případ zhoršení počasí. Nabitý telefon – znát čísla tísňového volání a číslo na vedoucího skupiny.

11. Jak se zachováš, pokud jsi s kamarádem na celodenní túře a on si poraní kotník a nemůže jít dál? Kolem nejsou žádní další lidé.

Mám u sebe nabitý mobil a tak zavolám na linku tísňového volání – 112, 1210, 155. Popíšu co nejpřesněji, kde jsme a co se stalo – operátor vyšle pomoc a poradí, co mám do příchodu záchranářů dělat.

Cyklistika (viz příloha 5.6)

12. Popiš povinné vybavení cyklisty i kola při jízdě po silnici pro motorová vozidla.

Viz základní pravidla bezpečnosti.

13. Jak jsou značeny cyklistické trasy, co znamená číslo na tabulce?

Značky mají žlutou podkladovou barvu a jsou označeny symbolem kola. Čísly nebo logy jsou značeny konkrétní trasy. Značky mohou být doplněny i piktogramy (např. k označení odboček, křižovek, vlakových zastávek apod.). Mohou obsahovat i názvy cílů a vzdálenost k nim.

14. Jak při cyklovýletu vybereš z hlediska bezpečnosti místo, kde zastavíš a počkáš na kamarády, kteří jedou za tebou?

Vždy vybírám místo, které je přehledné a dobře viditelné jednak pro přijíždějící kamarády, a jednak pro ostatní přijíždějící ze všech dalších směrů. Na zvoleném místě musí být dostatek prostoru pro celou skupinu tak, abychom nebránili ostatním v průjezdu a zároveň to pro nás bylo bezpečné.

15. Jaké základní nářadí a vybavení pro provizorní opravu kola si vezmeš s sebou na celodenní cyklovýlet?

Imbus/y, šroubovák/y, klíč/e velikosti dle součástí na konkrétním kole, případně nějakou multifunkční kapesní sadu odpovídající součástkám na kole. Náhradní duši správné velikosti a s ventilkem, na který mám pumpičku, sadu na lepení duší, pumpičku, montpáky na sundání (stažení) pláště (pneumatiky).

16. Jaké rozestupy mezi cyklisty doporučíš, pokud sjíždíte v terénu z prudkého kopce?

Vždy sjíždíme jednotlivě s rozestupy několika desítek metrů.

17. Jedeš na kole po silnici a chystáš se odbočit vlevo. Popiš co nejpřesněji z hlediska své osobní bezpečnosti, jak odbočení provedeš.

Nejprve se ohlédnu doleva za sebe, zda vozidla jedoucí za mnou jsou v dostatečné vzdálenosti takové, aby na mé odbočování stačila zareagovat. Dále sleduji dění před sebou, zda náhodou v mém pruhu nejede předjíždějící vozidlo v protisměru. Pak upažením levé ruky signalizuji svůj úmysl odbočit doleva. Najíždím ke středu vozovky, dávám přednost vozidlům jedoucím v protisměru, a pokud mám volnou cestu, odbočím. (Při hustém provozu, kdy hrozí, že bych musel dlouho čekat u středu vozovky, raději zastavím u pravé krajnice a vyčkám, až budu moci bezpečně silnici přejet.)

Bruslení (viz příloha 5.7)

18. Jaké speciální vybavení pro sebezáchranu při propadnutí ledu je doporučeno při bruslení na velké přírodní vodní ploše (Lipno)?

Tzv. ledové bodce (Ice Picks). Buď koupené nebo vyrobené doma - dva šroubováky nebo jiné bodce s rukojetí, svázané provázkem a zavěšené kolem krku stejně, jako nosí děti přivázané rukavice. Ostré konce bodců je třeba opatřit ochranou, aby nedošlo k poranění bruslaře při sportovních aktivitách. Při proboření bruslař bodce uchopí, sundá ochranu a zasekne do ledu, následně se přitáhne na pevný led.

19. Jaké jsou vhodné ochranné pomůcky při ledním bruslení u začátečníků?

Helma, chrániče kolen, loktů, rukavice s chrániči dlaní.

20. Co uděláš, když při bruslení na rybníce pod tebou začne prskat led?

Lehnu si, abych co nejvíce rozložil svou tíhu, a snažím se takto doplazít, případně pohybem po čtyřech, pokud to pevnost ledu dovoluje, dostat ke břehu.

21. Jak se zachováš, pokud uvidíš, že se pod někým propadl led.

Pokud je propadnuvší se osoba ve větší vzdálenosti od břehu a situace je taková, že se pravděpodobně ten člověk sám nezachrání, volám tísňovou linku 112 nebo 150 a oznamuji tuto událost (své jméno, co nejpřesněji místo události, k jakému břehu je propadlý blíže, jaká je nejvhodnější příjezdová cesta, apod.). Pokud nemám mobil, alespoň se snažím hlasitým voláním přivolat pomoc. Pokud nejsem z jakýchkoli důvodů schopen pokusit se o záchranu propadlé osoby, stačí, že jsem událost oznámil na tísňové lince. Pokud se rozhodnu pomoci, vždy až po tom, co zavolám tísňovou linku a podám všechny potřebné informace. Po ledu se pohybuji nejlépe plížením. K vytažení osoby mohu použít větev, hokejku, prkno, případně pevné lano.

22. Proč je nutné mít nabroušené brusle?

Kvůli odrazu, skluzu, lepšímu zatáčení a zastavení.

23. Jak se oblékneš a jaké vybavení si vezmeš, pokud jdeš bruslit na zimní stadion?

Nabroušené brusle, případně helmu, chrániče kolen a loktů.

Na sebe teplejší pohodlné oblečení, rukavice.

Vodní turistika (viz příloha 5.8)

24. Co musíš udělat, když se převrhne kánoe nebo raft a nejsi ty nebo někdo jiný v ohrožení života?

Především držím pádlo. Dále se podílím na záchraně kánoe nebo otočení raftu. Kánoi neotáčíme, dopravíme ji dnem vzhůru na místo, kde je možné ji vylít.

25. Co je to házečka?

Záchranná pomůcka, kterou používají vodáci. Většinou se jedná o tzv. házečí pytlík – pytlík z pevné nenasákavé textilie, do kterého je stočeno dostatečně dlouhé pevné lano na konci s karabinou.

26. Co znamená následující značka v říční kilometrůžce? 

Za optimálních podmínek sjízdný jez s propustí uprostřed.

27. Pokud se blížím k jezu a nejsem si jistý, kde a zda je jez sjízdný, co udělám?

Zastavím v bezpečné vzdálenosti nad jezem a jdu si ho obhlédnout. Pokud si po obhlídce stále nejsem jistý, mohu si nechat poradit a ukázat, jak jez sjet, od důvěryhodných zkušenějších vodáků. Případně mohu jez přenést.

28. Jakou mám povinnost, pokud je moje plavidlo určeno jako poslední plavidlo ve skupině?

Nesmím předjet žádné další plavidlo ze skupiny. Mám u sebe mj. mobil a lékárničku.

29. Čím se vybavíš na celodenní sjezd řeky ve velmi teplém počasí? Vyjmenuj, co budeš mít na sobě a s sebou:

Mohu mít pod vestou plavky (pokud nás nečekají úseky, kde hrozí např. odření), ale musím se namazat krémem s vyšším ochranným UV faktorem. Musím mít pokrývku hlavy (nebo helmu, pokud to obtížnost sjížděné vody vyžaduje). Musím mít obutí vhodné do lodě (s pevnou patou a dostatečně tvrdou podrážkou). V lodi musím mít dostatek tekutin (alespoň 2 l) a případně svačtinu, která odolá vyšším teplotám. Vezmu si peníze, na případné občerstvení podél řeky. Věci budu mít v barelu nebo lodním pytli. Zároveň si vezmu oblečení, pokud by hrozilo, že se počasí zhorší – neopren nebo jiné oblečení vhodné na vodu.

Plavání (viz příloha 5.9)

30. Co musíte udělat před vstupem do bazénu v souvislosti s hygienou?

Umýt se mýdlem bez plavek, dojít si na WC.

31. Co je „diving reflex“?

Jedná se o obranný reflex vlastní všem savcům dýchajícím vzduch, tedy i člověku. Tento reflex optimalizuje distribuci kyslíku v těle tak, aby bylo možné zůstat delší dobu bez jeho přísunu, tedy bez dechu. Spouštěcím mechanismem tohoto reflexu je zadržení dechu a ochlazení obličeje vodou. U většiny lidí je tento reflex potlačen. Bývá však patrný u novorozenců a někteří lidé (potápěči, plavci, lovci perel) si dokáží tento reflex vytrénovat tak, že vydrží pod vodou bez dechu a při vědomí i několik minut. Jedním z důvodů, proč se resuscituje člověk, který byl pod vodou i desítky minut, je předpoklad, že díky diving reflexu mohl být zpomalen jeho metabolismus na dlouhé minuty natolik, že nemuselo dojít k vážnému poškození organismu.

Nesprávně je někdy jako diving reflex označován šok člověka, který spadne nebo skočí do chladné vody a nemůže „popadnout dech“.

32. Jak byste postupovali, pokud by se váš kamarád začal topit v plaveckém bazénu?

Zavolám plavčíka nebo mu pomohu, pokud je to v mých silách.

33. Jak byste postupovali, pokud by se kamarád začal topit uprostřed rybníka?

Zavolám tísňovou linku 112 nebo 150, podám informace o volajícím a detailně o místě události a po předání všech informací vyčkám příjezdu záchranářů. Po jejich příjezdu musím být schopen co nej přesněji označit místo, kde se kamarád topil. Nebo se mohu pokusit po předání všech informací kamaráda zachránit, pokud to můj fyzický a psychický stav dovoluje, pokud jsem zdatný plavec a znám zásady záchrany tonoucího. Vždy ale nejdříve dbám své osobní bezpečnosti.

34. Kdy a v jakém prostoru můžeš skákat „po hlavě“ do plaveckého bazénu?

Mohu skákat pouze v prostoru bloků a to jen v případě, že neohrožuji ostatní plavce. Případně ze skokanského můstku nebo z věže, ale jen pod dohledem plavčíka.

Základní pravidla bezpečnosti

Při školních akcích se k těmto všeobecným pravidlům ještě připojují specifická pravidla vyplývající z organizování školních akcí, dále specifika spojená s danou věkovou skupinou, opatření stanovená školním řádem konkrétní školy, případně další pravidla platící např. pro areál či sportoviště, na kterém kurz probíhá apod.

Žákovská řešení

Při testování na excelentní úrovni žáci odpovídali ústně ve skupině. U okruhu lyžování neměli žáci s odpověďmi větší problém. U turistiky si většina z nich nebyla schopna vybavit číslo na Horskou službu. Naprosto všichni ale znají ostatní čtyři čísla tísňového volání. Cykloturistika byla bez větších problémů; avšak u otázky týkající se náradí a provizorních oprav někteří (převážně dívky) nejsou schopni náradí pojmenovat, natož vyjmenovat. S většinou otázek týkajících se bruslení měli žáci obecně problém. U vodní turistiky byla schopna odpovídat jen velmi malá skupina žáků, a to žáci, kteří na vodu jezdí s rodiči nebo s oddílem. Tito žáci odpovídali naprosto správně. U okruhu plavání žáci nevědí, co je diving reflex. Pouze jediný chlapec, který se zajímá o free diving, věděl přibližně, o co se jedná. Ostatní otázky byly bez problémů.

3.3 Téma: Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Jedná se o oblast činností zaměřených na rozvoj pohybových schopností a získávání a zdokonalování pohybových dovedností. Do této oblasti spadá učivo zaměřené na:

- **pohybové hry** – tzn. hry s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- **gymnastiku** – především akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí

- **estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance
- **úpoly** – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate
- **atletiku** – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí
- **sportovní hry** (*alespoň dvě hry podle výběru školy*) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- **turistiku a pobyt v přírodě** – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla
- **plavání** (*podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti*) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
- **lyžování, snowboarding, bruslení** (*podle podmínek školy*) – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (*popř. další zimní sporty podle podmínek školy*)
- **další (i netradiční) pohybové činnosti** (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)

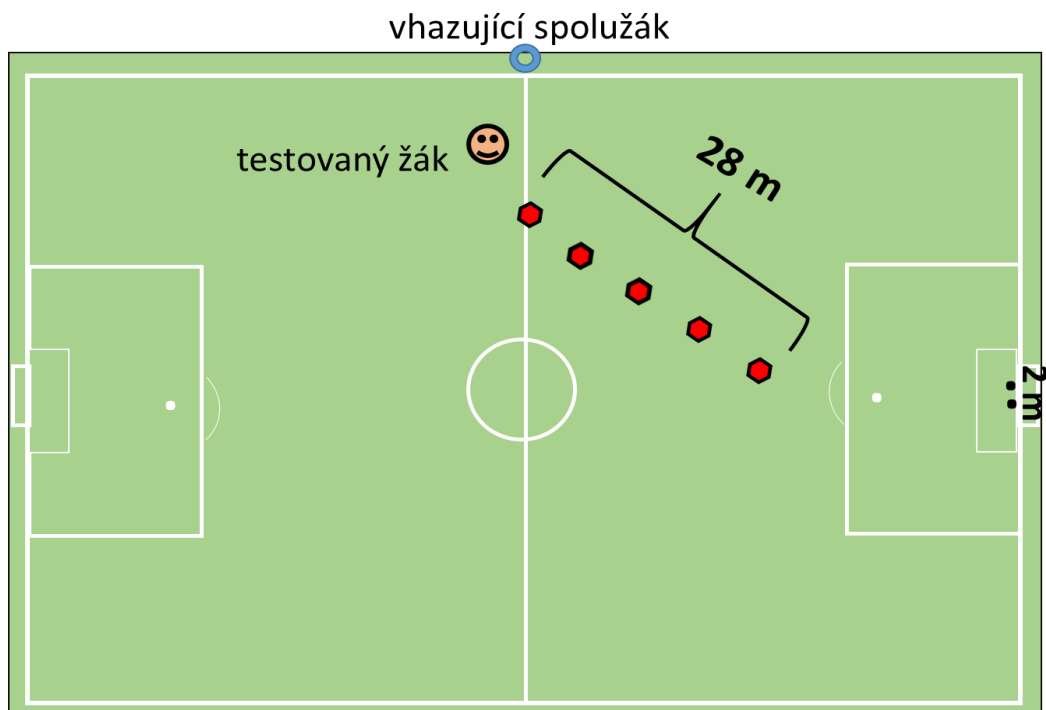
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-2-01 Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
Indikátory	1. žák zvládá osvojované pohybové dovednosti (definované v ŠVP jako základní učivo) v rámci svých možností, aplikuje je i při činnostech mimo hodiny tělesné výchovy 2. žák rozumí základní sportovní terminologii osvojovaných činností, uplatňuje pravidla her a sportů a správně reaguje na osvojovaná gesta rozhodčího 3. žák uvede a vysvětlí různé role ve sportovním družstvu 4. žák zvolí taktiku hry a dodržuje ji (jednotlivec, družstvo)

Ilustrativní úloha 9-2-01	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Zpracování autového vhazování tlumením nebo stažením míče na polovině hřiště, vedení míče slalomem mezi 5 kužely vzdálenými 7 m od sebe, 15 m od postranní čáry směrem na střed pokutového území, střelba z hranice pokutového území do vymezeného prostoru brány o šířce 2 m. V utkání schopnost žáka obejít zvoleným způsobem alespoň jednoho protihráče a zakončit akci střelou na branku. V utkání dodržovat zvolené rozestavení a herní post a zdůvodnit je.				
Možné řešení s metodickým komentářem				

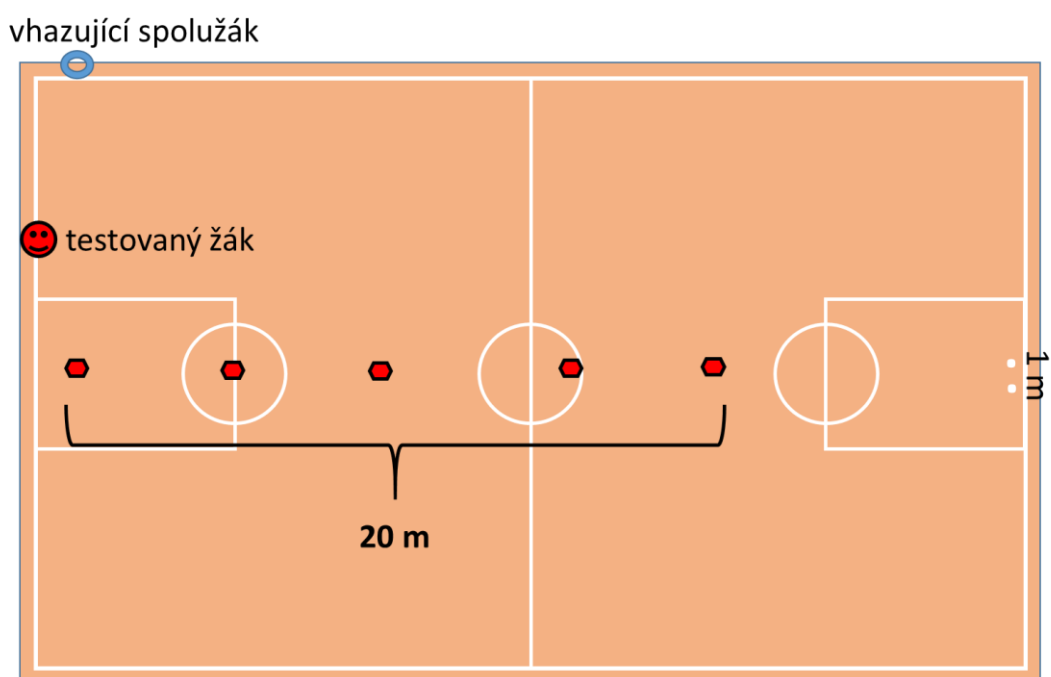
Žák zpracuje autové vhazování po několika dopadech míče, vede míč slalomem v požadovaném směru preferenční nohou vnitřní stranou nohy (placírkou) nebo špičkou (bodlem) v pomalém tempu a zakončí střelou stejnými částmi nohy do středu brány. Délka trvání testu 20 s a více.

Alternativně je možné provést test v tělocvičně – viz náčrtek. Délka trvání testu v tělocvičně 13 s a více.

Náčrt situace pro testování na fotbalovém hřišti:



Náčrt situace pro testování v tělocvičně (basketbalové hřiště):



V utkání žák nepoužívá obcházení soupeře a na branku střílí prvním dotykem po přihrávce spoluhráče. V útoku dodržuje rozestavení i herní post, v obraně propadá. Je schopen herní role a posty zdůvodnit.

Žakovská řešení

Úloha byla testována v tělocvičně.

Většina žáků včetně děvčat byla schopna míč po vhažení zpracovat a vést slalomem směrem na bránu. Žáci chybovali ve střelbě, přibližně třetina testovaných žáků (spíše děvčata) netrefila branku (šířka 1 m), dále chybovali ve vzdálenosti střelby – vystřelit měli zhruba od hranice basketbalového tříbodového hodu, někteří nebyli schopni míč na této hranici efektivně zpracovat a vzdálenost si zkrátali.

V utkání vykazují lepší dovednosti chlapci. Děvčata jsou schopna dodržovat rozestavení, ale selhávají ve většině případů technicky.

Shrnutí: Na minimální úrovni splnilo úlohu přibližně 70 % chlapců a 40 % děvčat.



Uspokojivé vedení míče slalomem



Neefektivní, ale uspokojivé zpracování a příprava na střelbu



Chyba zkrácení vzdálenosti střelby

Ilustrativní úloha 9-2-01	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Zpracování autového vhazování tlumením nebo stažením míče na polovině hřiště, vedení míče slalomem mezi 5 kužely vzdálenými 7 m od sebe, 15 m od postranní čáry směrem na střed pokutového území, střelba z hranice pokutového území do vymezeného prostoru brány o šířce 2 m. V utkání schopnost žáka obejít zvoleným způsobem alespoň jednoho protihráče a zakončit akci střelou na branku. V utkání dodržovat zvolené rozestavení a herní post a zdůvodnit je.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Žák zpracovává autové vhazování po max. dvou dopadech míče, vede míč slalomem v požadovaném směru s využitím především preferenční nohy různými způsoby vedení (vnitřní stranou nohy, přímým nártem, vnitřním a vnějším nártem) podle potřeby zakončuje střelou z hranice pokutového území přímým nebo vnitřním nártem do prostoru brány mimo vymezený prostor šířky 2 m. Doba trvání testu 16 – 19,9 s. Alternativně je možné provést test v tělocvičně – viz náčrtek v minimální variantě. Délka trvání testu v tělocvičně 10 – 12,9 s. V utkání žák uplatní obcházení soupeře, ale následná střelba na bránu je nepřesná. Po přihrávce si míč zpracovává a připravuje na střelbu tak, aby střela byla co nejpresnější. V útoku i obraně většinou dodržuje rozestavení i herní post. Je schopen herní post i rozestavení zdůvodnit i ve vztahu k soupeři.				

Žakovská řešení

Úloha byla testována v tělocvičně.

Většina žáků včetně děvčat byla schopna míč po vzhazování zpracovat a vést slalomem směrem na bránu. Žáci chybovali ve vzdálenosti střelby – vystřelit měli zhruba od hranice basketbalového tříbodového hodu, někteří nebyli schopni míč na této hranici efektivně zpracovat a vzdálenost si zkrátili. Dále nebyli schopni dodržet časový limit pod 13 s.

V utkání vykazují lepší dovednosti chlapci. Děvčata jsou schopna dodržovat rozestavení, ale selhávají ve většině případů technicky.

Shrnutí: Na optimální úrovni splnilo úlohu přibližně 50 % chlapců a 10 % děvčat.



Pomalé vedení míče



Uspokojivé vedení míče

Ilustrativní úloha 9-2-01	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Zpracování autového vzhazování tlumením nebo stažením míče na polovině hřiště, vedení míče slalomem mezi 5 kužely vzdálenými 7 m od sebe, 15 m od postranní čáry směrem na střed pokutového území, střelba z hranice pokutového území do vymezeného prostoru brány o šířce 2 m. V utkání schopnost žáka obejít zvoleným způsobem alespoň jednoho protihráče a zakončit akci střelou na branku. V utkání dodržovat zvolené rozestavení a herní post a zdůvodnit je.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Žák zpracuje autové vzhazování prvním dotykem a vede míč slalomem v požadovaném směru s využitím různých způsobů vedení míče oběma nohama podle potřeby a zakončuje střelou z hranice pokutového území preferenční nohou přímým, vnitřním nebo vnějším nártem či placírkou do prostoru brány. Doba trvání testu méně než 16 s.				

Alternativně je možné provést test v tělocvičně – viz náčrtek v minimální variantě. Délka trvání testu v tělocvičně méně než 10 s.

V utkání dodržuje zvolené rozestavení a herní post, v útoku se tvořivě nabízí, v obraně využívá vzájemného zajišťování a přebírání protihráče s míčem. Je schopen herní post i rozestavení zdůvodnit i ve vztahu ke hře soupeře a v utkání dokáže spoluhráče v kombinaci instruovat. Je vůdčí osobností týmu i z hlediska motivace.

Žákovská řešení

Úloha byla testována v tělocvičně.

Většina žáků včetně děvčat byla schopna míč po vhazení zpracovat a vést slalomem směrem na bránu. Žáci chybovali ve vzdálenosti střelby – vystřelit měli zhruba od hranice basketbalového tříbodového hodu, někteří nebyli schopni míč na této hranici efektivně zpracovat a vzdálenost si zkrátit. Dále převážná většina žáků nebyla schopna dodržet časový limit pod 10 s.

V utkání vykazují lepší dovednosti chlapci. Děvčata jsou schopna dodržovat rozestavení, ale selhávají ve většině případů technicky.

Shrnutí: Na excelentní úrovni splnilo úlohu přibližně 5 % chlapců a jediné děvče, které je aktivní hráčkou.



Vedení míče na excelentní úrovni

Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-2-02 Žák posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
Indikátory	1. žák pozná chybu postavení či provedení pohybové činnosti – uvede, jak má vypadat správné postavení (provedení) 2. žák zhodnotí pohybovou činnost spolužáka i svou vlastní

Ilustrativní úloha 9-2-02	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Pozoruj spolužáky při provádění přeskočení skřenkou přes kozu na šíř. Popiš, jaké chyby dělají.				
Možné řešení s metodickým komentářem				

Úloha je aplikovatelná na jakoukoli pohybovou činnost. Žák rozpozná správné a chybné provedení pohybové činnosti. V případě přeskočení skřčkou přes kozu upozorňuje na nejčastější chyby: pomalý rozběh a nedostatečná energie při odrazu, nesprávně provedený odraz – dopad na můstek po odrazu snožmo před můstkem, odraz z jiné než odrazové části můstku, můstek příliš blízko u kozy a krátká nebo žádná letová fáze, provedení průvlekom, dlouhé ponechání rukou na koze po dohmatu, krčení nohou spolu s dohmatem, apod.

Žákovská řešení

Všichni testovaní žáci, díky kvalitní názorné ukázce a vysvětlení, získali dobrou představu o tom, jak má být skřčka správně provedena. Po absolvování průpravných cvičení a bezprostředně po ukázce byli všichni žáci schopni posoudit, zda spolužák provedl přeskok správně, nebo svými slovy vysvětlit, jaké chyby či chyby se spolužák dopustil. **Úlohu splnili všichni žáci.**



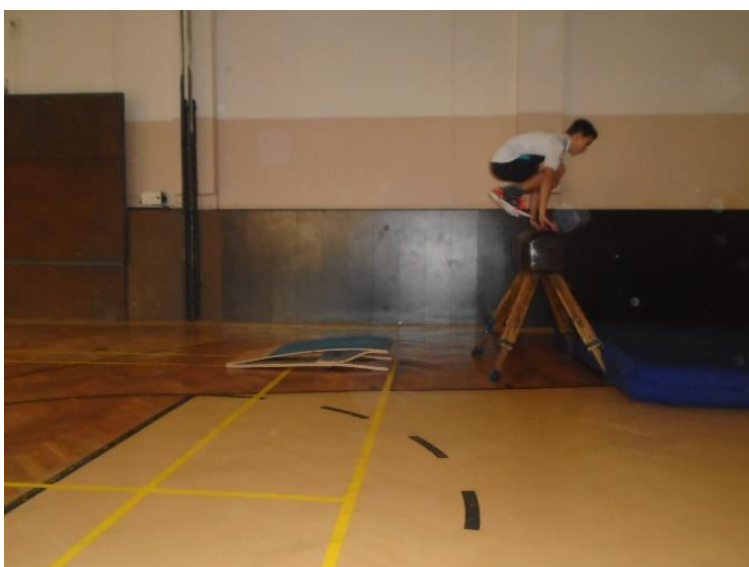
Můstek blízko kozy a tím není žák schopen absolvovat letovou fázi a z toho plynoucí další následné chyby



Můstek blízko kozy, zbrzděný odraz



Doskok blízko za kozou způsobený dlouhým ponecháním rukou na koze po dohmatu



Překonání kozy průvlekem



Celkově nezdařený přeskok

Ilustrativní úloha 9-2-02	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
---------------------------	-----------	-----------	-----------	------------

Popiš správné provedení přeskočků skřčkou přes kozu na šíř. Předved' a po provedení zhodnoť svůj výkon a popiš případné chyby, kterých ses dopustil.

Možné řešení s metodickým komentářem

Žák umí popsat správné provedení všech fází přeskočků – rozběh, odraz, letová fáze, dohmat, skrčení nohou a překonání kozy, doskok. Ví, kterých nejčastějších chyb se cvičenci dopouštějí – pomalý rozběh a nedostatečná energie při odrazu, nesprávně provedený odraz – dopad na můstek po odrazu snožmo před můstkem, odraz z jiné než odrazové části můstku, můstek příliš blízko u kozy a krátká nebo žádná letová fáze, provedení průvlekem, dlouhé ponechání rukou na koze po dohmatu, krčení nohou spolu s dohmatem apod.

Žák provede požadovaný prvek s drobnými nedostatky a objektivně posoudí svůj výkon.

Žakovská řešení

Při ukázce umí většina žáků popsat správné provedení i případné chyby. Pro některé žáky je těžké, bez toho aniž by viděli svůj přeskok, objektivně posoudit svůj výkon. Žáci mají rovněž strach umístit můstek do větší vzdálenosti před kozou a tak nejsou ve většině případů schopni přeskok správně provést. **S drobnými nedostatky bylo schopno provést přeskok skřčkou přes kozu 10 % žáků.**

Ilustrativní úloha 9-2-02

Obtížnost

minimální

optimální

excelentní

Popiš správné provedení přeskočků skřčkou přes kozu na šíř. Předved' a po provedení zhodnoť svůj výkon a popiš případné chyby, kterých ses dopustil. Zhodnoť přeskok spolužáků – řekni, jakých chyb se dopustili a jak by je mohli odstranit.

Možné řešení s metodickým komentářem

Žák umí popsat správné provedení všech fází přeskočků – rozběh, odraz, letová fáze, dohmat, skrčení nohou a překonání kozy, doskok. Ví, kterých nejčastějších chyb se cvičenci dopouštějí – pomalý rozběh a nedostatečná energie při odrazu, nesprávně provedený odraz – dopad na můstek po odrazu snožmo před můstkem, odraz z jiné než odrazové části můstku, můstek příliš blízko u kozy a krátká nebo žádná letová fáze, provedení průvlekem, dlouhé ponechání rukou na koze po dohmatu, krčení nohou spolu s dohmatem apod.

Žák provede požadovaný prvek bez chyb. Objektivně zhodnotí výkony spolužáků a dokáže spolužákům navrhnout, jak případné chyby odstranit – např. jaká průpravná cvičení dělat pro odstranění konkrétní chyby.

Žakovská řešení

Při ukázce umí většina žáků popsat správné provedení i případné chyby. Pro některé žáky je těžké, bez toho aniž by viděli svůj přeskok, objektivně posoudit svůj výkon. Žáci mají rovněž strach umístit můstek do větší vzdálenosti před kozou a tak nejsou ve většině případů schopni přeskok správně provést. **Téměř bezchybný přeskok byl schopen ze všech testovaných žáků předvést pouze jeden žák.**

3.4 Téma: Činnosti podporující pohybové učení

Jedná se o činnosti a učivo, které je spjato s teoretickým porozuměním osvojovaným dovednostem. Jde o činnosti týkající se:

- **komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- **organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
- **historie a současnosti sportu** – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta
- **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech**
- **měření výkonů a posuzování pohybových dovedností** – měření, evidence, vyhodnocování

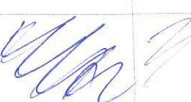
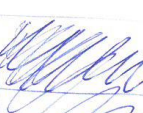
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-3-06 Žák zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
Indikátory	1. žák se zapojuje do přípravy a realizace třídní nebo školní pohybové aktivity 2. žák zorganizuje se spolužáky turistickou akci nebo dlouhodobou soutěž pro žáky nižších ročníků 3. žák spolurozhoduje sportovní zápolení a nese tak dílčí odpovědnost za úspěšnou realizaci sportovní akce

Ilustrativní úloha 9-3-06	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Zorganizujte společně pro vaši skupinu turnaj ve stolním tenise. Naplánujte časově, navrhnete systém turnaje, připravte rozpis zápasů. Navrhnete, kdo bude jednotlivé zápasy rozhodovat. Dohodněte se předem na přesných pravidlech turnaje i jednotlivých zápasů.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Vyučující stanoví, na kolik vyučovacích jednotek bude turnaj rozložen. Žáci podle toho a podle jejich počtu ve skupině navrhnu herní systém – např. skupiny, kde každý s každým, pak postup do čtvrtfinále, semifinále, finále; nebo rozlosování do pavouka a play-off; nebo každý s každým apod. Stanoví délku zápasů – např. na jeden set, na dva hrané sety (při remíze rozhoduje počet bodů) nebo dva vítězné apod. Dohodnou se, kdo bude jednotlivé zápasy rozhodovat. Zrekapitulují si společně pravidla a budou se jimi řídit v rolích hráčů i rozhodčích.				

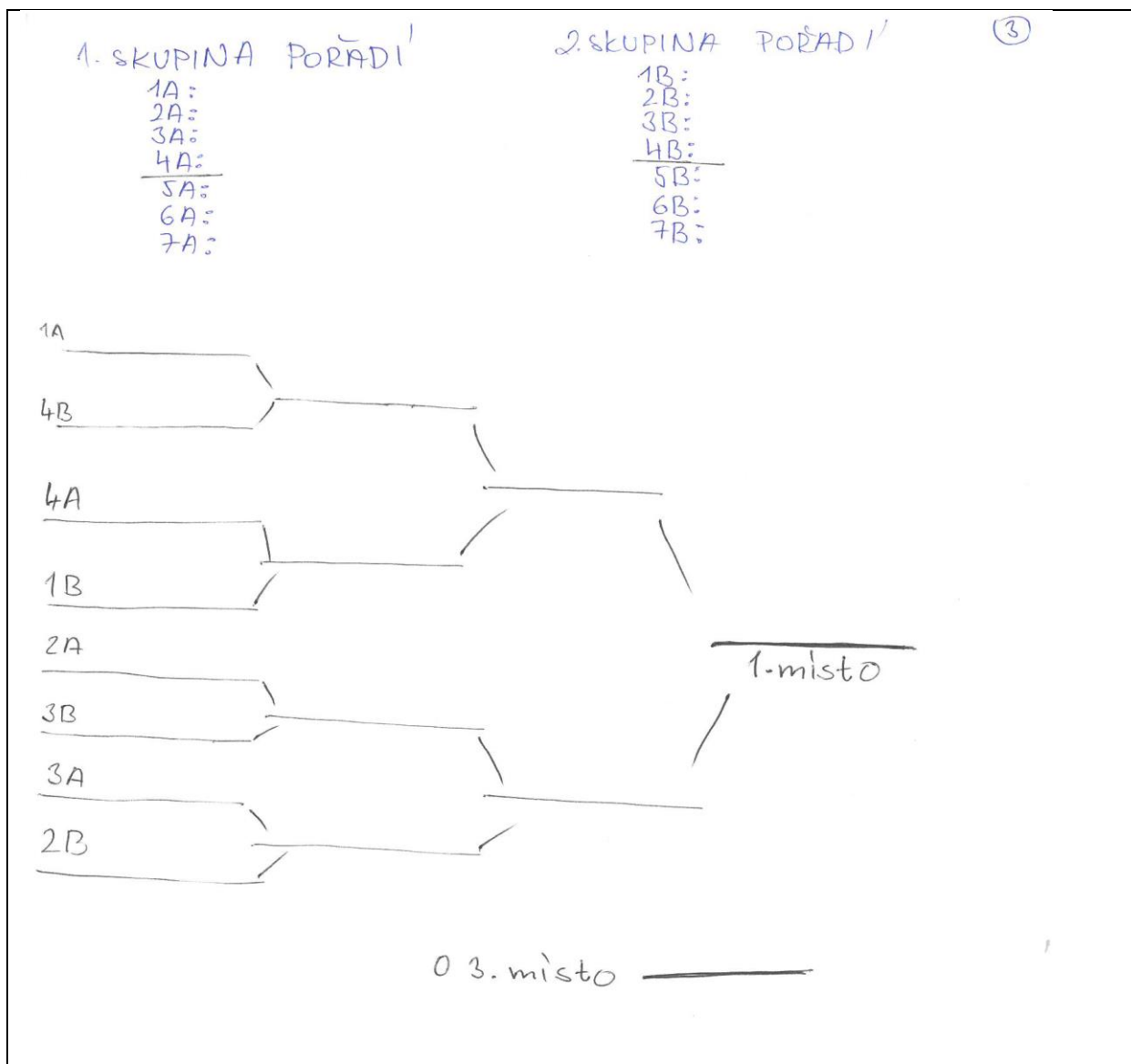
Žakovská řešení
Žáci se dohodli na následujícím: • bude se jednat o turnaj jednotlivců • účastnit se budou všichni žáci skupiny • jednotlivé zápasy se budou odehrávat při každé hodině, hráči si „odskočí“ na jednotlivé zápasy z aktivit v rámci běžné hodiny TV (pozn.: stoly jsou umístěny v přilehlé, neoddělené, místnosti)

haly, kde se uskutečňují hodiny TV, a je tak možný nepřetržitý dozor učitele jak normálně cvičících žáků, tak i hráčů)

- časově žáci odhadují turnaj na období 2 měsíců
- bude se hrát na dvě losované skupiny (děvčata a chlapci se budou losovat zvlášť, aby byl stejný počet děvčat a chlapců v obou skupinách), pak první čtyři hráči z každé skupiny do pavouka (viz přiložená schémata)
- bude se hrát na jeden set do 21, konečné skóre musí být o dva body, ale max. do 30 bodů
- na začátku zápasů se losuje, vítěz losování vybírá podání nebo příjem nebo stranu
- hráči si rozhodují sami
- o pořadí ve skupině rozhoduje počet vyhraných zápasů, případně počet získaných bodů, případně vzájemné skóre
- podání se střídá standardně po 2 bodech
- při podání se musí míček vyhodit, tzn., nesmí se podávat „z ruky“
- když míček při podání „škrtně“, je nové podání
- podání nemusí jít „křížem“
- hráči se nesmí dotknout rukou bez páčky hrací plochy

1.	SKUPINA	KAMILA	KAČKA	ANETA	TADEAŠ	HONZA	FILIP	DAN
KAMILA								
KAČKA								
ANETA								
TADEAŠ								
HONZA								
FILIP								
DAN								

2.	SKUPINA	BARA	TEREZA	KRISTYNA	MARTIN	FILIP H	MATOUŠ	PETR
BARA								
TEREZA								
KRISTYNA								
MARTIN								
FILIP H								
MATOUŠ								
PETR								



Ilustrativní úloha 9-3-06	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Zorganizuj pro třídy vašeho ročníku turnaj ve stolním tenise. Naplánuj časově, navrhni systém turnaje, připrav rozpis zápasů. Navrhni, kdo bude jednotlivé zápasy rozhodovat. Stanov přesná pravidla turnaje i jednotlivých zápasů.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Žák navrhne, zda se bude soutěžit o nejlepšího hráče (nebo deblovou dvojici) nebo o nejlepší třídu a podle toho navrhne nejvhodnější herní systém – kolik žáků z každé třídy se bude účastnit, zda se bude hrát na skupiny, kde každý s každým, pak postup do čtvrtfinále, semifinále, finále; nebo rozlosování do pavouka a play-off; nebo každý s každým apod. Promyslí, kdy se budou zápasy odehrávat – před vyučováním, po vyučování, o velké přestávce, v rámci hodin TV atd. Podle toho stanoví délku zápasů – např. na jeden set, na dva hrané sety (při remíze rozhoduje počet bodů) nebo dva vítězné apod. Navrhne, kdo bude zápasy rozhodovat – deleguje rozhodčí pro každý zápas nebo si budou hráči rozhodovat sami v duchu fair play. Připraví stručný a srozumitelný výklad základních pravidel.				

Žakovská řešení

Žáci 9. ročníků jsou rozděleni na TV do tří koedukovaných skupin. V každé skupině proběhne turnaj podle pravidel z předcházející úlohy a první dva žáci z každé skupiny se pak zúčastní ročníkového finále. Finále proběhne jako součást sportovního dne, případně na sportovním kurzu, a bude se hrát podle pravidel stanovených pro turnaj jednotlivých skupin, ale pouze systémem každý s každým.

TURNAJ 9. ROČNÍKŮ
FINÁLE

TURNAJ 9. ROČNÍKŮ	1A	2A	1B	2B	1C	2C	
1A	///						///
2A		///					
1B			///				
2B				///			
1C					///		
2C						///	

VÝSLEDNÉ POŘADÍ:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Ilustrativní úloha 9-3-06

Obtížnost

minimální

optimální

excelentní

Navrhni pro žáky 2. stupně turnaj ve stolním tenise. Předpokládej, že se z každé třídy zúčastní 4 žáci. Navrhni systém turnaje, připrav tabulky. Promysli, kdy se budou jednotlivé zápasy konat tak, aby nenarušovaly vyučování. Navrhni, kdo bude zápasy rozhodovat. Připrav pravidla, se kterými před zahájením turnaje seznámíš všechny účastníky. Připrav propozice akce.

Možné řešení s metodickým komentářem

Podle počtu tříd na 2. stupni a podle časových možností žák navrhne nejvhodnější herní systém – např. skupiny, kde každý s každým, pak postup do čtvrtfinále, semifinále, finále; nebo rozlosování do pavouka a play-off; nebo každý s každým apod. Stanoví délku zápasů – např. na jeden set, na dva hrané sety (při remíze rozhoduje počet bodů) nebo dva vítězné apod. Navrhne, kdo by mohl zápasy rozhodovat – deleguje rozhodčí pro každý zápas nebo si budou hráči rozhodovat sami v duchu fair play. Navrhne, kdy by se mohly jednotlivé zápasy konat – podle možností školy – o velkých přestávkách, před vyučováním, po vyučování, před odpoledním vyučováním apod. Připraví stručný a srozumitelný výklad základních pravidel. Připraví propozice. Vystupuje v roli hlavního rozhodčího soutěže.



VÁNOČNÍ TURNAJ
PING - PONG
6. – 9. TŘÍDY

21. PROSINCE 2016

8:00 – 13:00

HALA BIOS

Propozice turnaje:

- z každé třídy se zúčastní 2 hráči – holka a kluk, soutěží se v jednotlivcích, body se sčítají, hraje se na 4 stolech
- obě kategorie budou hrát na skupinu každý s každým, vítěz skupiny obdrží 8 bodů, druhý v pořadí 7 bodů atd.
- vítězná třída bude ta, která obdrží nejvíce bodů
- o pořadí ve skupinách rozhoduje počet vyhraných zápasů, případně počet získaných bodů, případně vzájemné skóre
- bude se hrát na jeden set do 21, konečné skóre musí být o dva body, ale max. do 30 bodů
- na začátku zápasů se losuje, vítěz losování vybírá podání nebo příjem nebo stranu
- podání se střídá standardně po 2 bodech
- při podání se musí míček vyhodit, tzn., nesmí se podávat „z ruky“
- když míček při podání „škrtně“, je nové podání
- podání nemusí jít „křížem“
- hráči se nesmí dotknout volnou rukou hrací plochy
- přihlášky je nutné odevzdat do 16. 12. v 9. A

Očekávaný výstup RVP ZV	TV-9-3-07 Žák zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci
Indikátory	1. žák zpracovává hodnoty dosažených výsledků spolužáků v rámci školních pohybových aktivit a zpracovaná data následně prezentuje 2. žák srozumitelně a dostatečně názorně prezentuje naměřené výkony své pohybové aktivity (které vybral k prezentaci), diskutuje o jejich kvalitě a vývoji 3. žák sleduje v médiích měřitelné výsledky sportovních činností a s určitým záměrem je prezentuje

Ilustrativní úloha 9-3-07	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Zaznamenej výkony spolužáků v běhu na 60 m (skoku do dálky, do výšky, šplhu, ...), údaje zpracuj do tabulky, vyhodnoť a prezentuj spolužákům výsledky z hlediska jejich pořadí.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Úlohu lze aplikovat na jakoukoli aktivitu s měřitelnými výkony. Úloha je zvláště vhodná pro v dané hodině necvičící žáky. Jako pomůcky postačí zápisník a tužka, žák si sám načrtne tabulku, vyplní jména spolužáků atd., případně si připraví předtištěnou tabulku v tabulkovém editoru. Daný žák může v průběhu aktivity výkony spolužáků rovnou zapisovat, případně po absolvování aktivity mu spolužáci své výkony nahlásí nebo si je sám od nich zjistí. Následně daný žák vyhodnotí pořadí a prezentuje výsledky spolužákům. K tomuto vyhodnocení může žák opět použít tabulkových editorů.				

Ilustrativní úloha 9-3-07	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
V průběhu dvou měsíců během hodin TV zaznamenávej své výkony ve zvolené aktivitě. Následně připrav prezentaci, kde své výkony zhodnotíš z hlediska jejich vývoje a kvality.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Jedná se o úlohu dlouhodobějšího charakteru. Vhodné aktivity k této úloze mohou být např. testy pro zjištění úrovně ZOZ, ale lze volit i jiné aktivity s měřitelnými výkony a časově a materiálně nenáročné tak, aby nenarušovaly hlavní cíl daných hodin. Zároveň je dobré vyhradit si pro tuto sledovanou aktivitu vždy stejný úsek vyučovací jednotky, nejlépe v první třetině vyučovací jednotky, aby případné zatížení v rámci jednotky neovlivňovalo příliš výkon ve zvolené aktivitě. Žák si z nabídky zvolí aktivitu, v níž bude pravidelně při každé hodině TV měřit a zaznamenávat svůj výkon. Optimálním obdobím jsou dva měsíce - tak, aby žáci nasbírali minimálně 10 hodnot. Následně žák připraví prezentaci svých výkonů optimálně v elektronické podobě. Měl by být schopen své výkony zhodnotit z hlediska jejich kvality a vývoje, a případné výkonnostní výkyvy analyzovat a uvést možné příčiny těchto výkyvů.				

Ilustrativní úloha 9-3-07	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
V průběhu dvou měsíců během hodin TV zaznamenávej své výkony ve zvolené aktivitě. Následně připrav prezentaci, kde své výkony zhodnotíš z hlediska jejich vývoje a kvality. Srovnaj své dosažené výkony s výkony ostatních spolužáků ve stejné aktivitě. Vyhledej informace o optimálních výsledcích zvolené aktivity odpovídajících tvému věku a porovnej své výkony s těmito standardy.				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Jedná se o úlohu dlouhodobějšího charakteru. Vhodné aktivity k této úloze mohou být např. testy pro zjištění úrovně ZOZ, ale lze volit i jiné aktivity s měřitelnými výkony a časově a materiálně nenáročné tak, aby nenarušovaly hlavní cíl daných hodin. Je však nutné, aby existovaly standardizované výkonnostní tabulky pro tyto aktivity. Zároveň je dobré vyhradit si pro tuto sledovanou aktivitu vždy stejný úsek vyučovací jednotky, nejlépe v první třetině vyučovací jednotky, aby případné zatížení v rámci jednotky příliš neovlivňovalo výkon ve zvolené aktivitě. Žák si z nabídky zvolí aktivitu, v níž bude pravidelně při každé hodině TV měřit a zaznamenávat svůj výkon. Optimálním obdobím jsou dva měsíce – tak, aby žáci nasbírali minimálně 10 hodnot. Následně žák připraví prezentaci svých výkonů v elektronické podobě. Měl by být schopen své výkony zhodnotit z hlediska jejich kvality a vývoje, a případné výkonnostní výkyvy analyzovat a uvést možné příčiny těchto výkyvů. Zjistí dále od ostatních spolužáků, kteří plnili stejnou aktivitu, jejich výsledky a porovná je se svými. Rovněž vyhledá informace o optimálních výkonech v dané aktivitě úměrných svému věku a porovná své výkony s danými výkonnostními tabulkami. Své výkony vyhodnotí jako podprůměrné, průměrné nebo nadprůměrné.				

4. Literatura, odkazy

1. Bartůňková, S. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1817-3
2. Císař, V. *Volejbal*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0502-8
3. Čechovská, I. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada, 2007. ISBN 987-80-247-1635-0
4. Dobrý, L. *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN, 1977
5. Friel, J. *Tréninková bible pro cyklisty*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-247-5742-1
6. Hoch, M.; Čerešňák, V. *Plavání*. Praha: SPN, 1975
7. Jeřábek, P. *Atletická příprava*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-6140-4
8. Křištofič, J. *Gymnastická průprava sportovce*. Praha: Grada, 2004
9. Langer, F. *Atletika 1*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. ISBN 978-80-244-1785-1
10. Mikláňková, L. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol – základní gymnastika*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. ISBN 978-80-244-3180-2
11. Nekola, J. *Doping a sport*. Praha: Olympia, 2000. ISBN 80-7033-137-2
12. Pelikán, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8
13. Perič, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0908-2
14. Perič, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4
15. Příbramský, M. *Lyžování*. Praha: Grada, 1999
16. Pyšný, L. *Fyziologie a patofyziologie dopingů*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0529-5
17. Pytlík, J. *Hokejové bruslení – Trendy ve výuce techniky*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5742-1
18. Reichert, J.; Musil, D. *Lyžování od začátku k dokonalosti*. Praha: Grada, 2007
19. Rychetský, a.; Fialová, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7
20. Tábořský, F. *Sportovní hry*. Praha: SPN, 2004. ISBN 80-247-0875-2
21. Tábořský, F. *Sportovní hry II*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1330-6
22. Treml, J. *Lyžování dětí*. Praha: Grada, 2004
23. Velenský, M.; Karger, J. *Basketbal*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-834-2
24. Votík, J. *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0463-3
25. Votík, J. *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3576-4

5. Přílohy

5.1 Turnaj - vyřazovací způsob (pavouk)



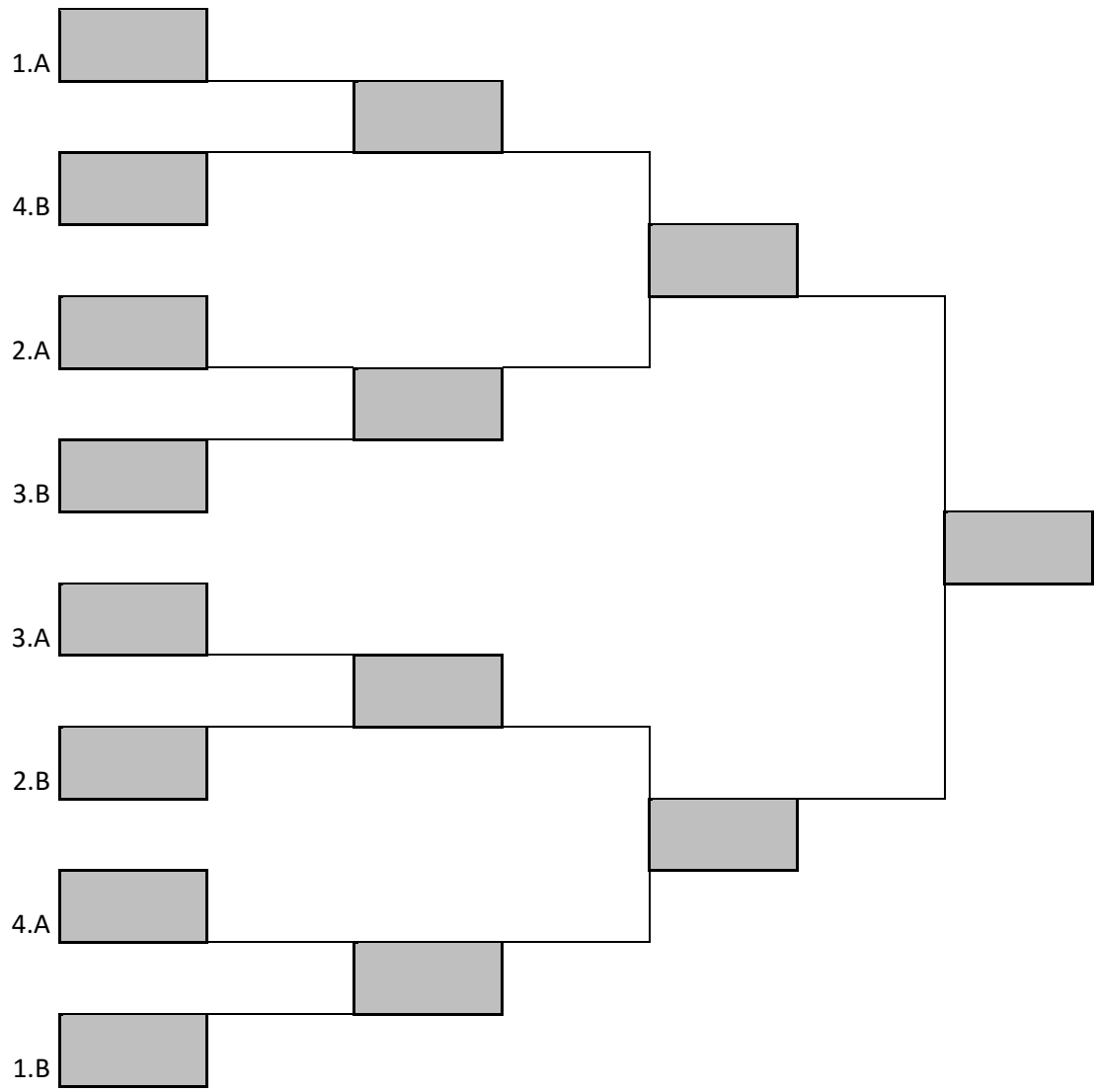
5.2 Turnaj každý s každým

	1.	2.	3.	4.	body	skóre	pořadí
1.							
2.							
3.							
4.							

5.3 Turnaj se systémem každý s každým ve dvou skupinách s následnými vyřazovacími zápasy o celkové pořadí

A	1.	2.	3.	4.	body	skóre	pořadí A
1.							
2.							
3.							
4.							

B	1.	2.	3.	4.	body	skóre	pořadí B
1.							
2.							
3.							
4.							



5.4 Základní pravidla lyžařského provozu schválených Mezinárodní lyžařskou federací

1. **Ohleduplnost k jiným** – Každý lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu a nezpůsobil škodu.
2. **Přiměřená rychlost** – Každý lyžař musí dodržovat rychlost a jet v souladu se svými schopnostmi, podmínkami a počasím.
3. **Volba směru** – Má-li lyžař možnost vybrat si směr jízdy, musí jet tak, aby se vyhnul nebezpečí srážky s lyžařem, pohybujícím se na svahu pod ním.
4. **Předjíždění** – Předjíždět se může zleva i zprava, ale vždy s takovým odstupem, aby bylo možno zareagovat na pohyb předjížděného lyžaře.
5. **Přejíždění svahu a křížení cesty** – Lyžař vjíždějící na sjezdovku anebo ji přejíždějící musí dávat pozor a sledovat vše nad a pod sebou, aby tak mohl učinit bez nebezpečí jak pro svou osobu, tak pro jiné. Stejně tak je třeba se chovat při každém zastavení.
6. **Zastavení** – Lyžař nesmí zastavovat, není-li to nevyhnutelně nutné uprostřed sjezdovky, na přejezdech a na místech bránících v dobré viditelnosti. V případě pádu se musí lyžař na sjezdovce co nejrychleji zvednout. Zastavit může poté na okraji sjezdovky.
7. **Stoupání** – Lyžař stoupající po trati musí postupovat pouze po kraji sjezdovky a v místě se zhoršenou viditelností musí k tomuto kraji ještě více ustoupit. Totéž platí v případě, schází-li lyžař po sjezdovce pěšky.
8. **Respektování signalizace** – Všichni lyžaři musí na sjezdovkách respektovat jejich označení a signalizaci.
9. **V případě nehody** – Každý je povinen v případě nehody poskytnout pomoc.
10. **Identifikace** – Každý účastník či svědek nehody je povinen poskytnout údaje o své osobě.

K dalším pravidlům slušného lyžaře také patří:

11. Dříve, než se vydáte do hor, zkontrolujte si stav svého lyžařského nebo snowboardového vybavení. Dejte si odborně seřídit vázání, nabrousit hrany lyží, vyspravit drobné nerovnosti na skluznici. Používejte pouze kvalitní a řádně seřízenou výstroj a výzbroj.
12. Nepřeceňujte své lyžařské schopnosti.
13. Během celodenního lyžování dělejte odpočinkové přestávky spojené s občerstvením, vyhýbejte se však alkoholu.
14. Stanete-li se svědkem nehody, označte místo nad zraněným lyžařem zkříženými lyžemi zapíchnutými do sněhu. V rámci vašich možností poskytněte první pomoc, zavolejte záchranáře a počkejte na příjezd profesionálů.
15. Pamatujte – na lyžích neplatí pravidlo pravé ruky, přednost má vždy pomalejší lyžař.

16. I na lyžařském svahu se chovejte vždy tak, abyste nezpůsobili problémy jiným osobám.

(zdroj: <http://www.mvcr.cz/clanek/i-na-sjezdovkach-plati-stanovena-pravidla.aspx>)

5.5 Základní pravidla pro turistiku

Společný kodex všech turistů

1. Základním pravidlem je ohleduplnost k ostatním uživatelům cest i k přírodě.
2. Mysli na to, že při kolizi jsme všichni zranitelní.
3. Při nasazených sluchátkách hůře vnímáš zvuky z okolí, buď proto ostražitější.
4. Pro zastávky a odpočinek zvol místo mimo cestu.
5. Svě odpadky odnes s sebou.
6. Chraň značení tras, upozorni na jejich závady.
7. Do přírody vyrazíme všichni relaxovat, nikoli se hádat a rozčilovat.

Kodex pěšího turisty

1. Na společných cestách nechej projíždějícím cyklistům volný pruh k projetí.
2. Při chůzi sleduj provoz před sebou i za sebou a upozorni ostatní ve skupině na průjezd cyklistů nebo lyžařů.
3. Dej cyklistovi nebo lyžaři signál, že o něm víš.
4. Nevstupuj do lyžařské stopy.
5. Hlídej své děti a psy, aby nevběhli náhle cyklistovi pod kolo či do lyžařské stopy.

Chodec jako účastník silničního provozu

1. musí **užívat** především **chodníku nebo stezky pro chodce**
2. při pohybu mimo chodník se pohybuje vždy jen **na správné straně vozovky** tak, jak nařizují předpisy – tj. **po levé krajnici**, a kde není krajnice, nebo je-li neschůdná, chodí se **co nejbližší při levém okraji vozovky**. **Za dobré viditelnosti, na přehledných a bezpečných úsecích a při nezvýšeném provozu smějí jít chodci nejvýše dva vedle sebe, jinak za sebou; pro organizovaný útvar chodců platí přiměřeně povinnosti řidiče – tzn. takový útvar se pohybuje při pravém okraji vozovky**
3. musí zajistit, aby byl **dostatečně viditelný (např. použít reflexní prvky)**
4. využívá **značených přechodů** pro chodce a tam, kde nejsou (tzn. ve větší vzdálenosti než 50 m od značeného místa přechodu), se pohybuje nejen podle předpisů, ale především tak, **aby neohrozil** sebe ani ostatní účastníky na komunikaci
5. mimo přechod pro chodce **přechází** vozovku **jen kolmo** k její ose a nesmí donutit přijíždějící řidiče k náhlé změně směru nebo rychlosti jízdy

(zdroj: <http://www.kct.cz/cms/sites/default/files/users/user1/dokumenty/pesi-turistika/bezpecnost-na-vsech-tzt.pdf>; <http://www.ibesip.cz/cz/chodec/bezpecny-pohyb/chuze-v-silnicnim-provozu>; <http://www.podnikatel.cz/zakony/zakon-c-361-2000-sb-zakon-o-silnicnim-provozu/f2084739/>)

5.6 Základní pravidla pro cykloturistiku

Cyklistické desatero

- 1. Dbejte na stav kola a jeho výbavu** - používejte odpovídající velikost kola, mějte kolo funkční a seřízené s důrazem na brzdy, reflexní prvky, přední bílé a zadní červené odrazky a světla (blikačky), zvonek, vhodné je mít nářadí a rezervní duši. Zejména v provozu a při rychlejší jízdě používejte přilbu (do 18 let věku je povinná vždy) a ochranné brýle (proti slunci a hmyzu). Nezapomínejte na vhodný pitný režim. Naučte se základní technické dovednosti – výměna duše, základní seřízení brzd, nasazení řetězu apod.
- 2. Snažte se vidět a být viděni** - vizuální kontakt výrazně snižuje riziko kolize – proto mějte na sobě a na kole reflexní prvky a přinejmenším za snížené viditelnosti buďte vždy osvětlení vpředu i vzadu.
- 3. Vyhněte se alkoholu a omamným látkám** - alkohol a omamné látky neužívejte před jízdou, ale ani během ní. Jízdou pod vlivem alkoholu či omamných látek ohrožujete sebe i ostatní. V případě postihu je na vás pohlíženo stejně jako na řidiče motorového vozidla.
- 4. Vydejte se jen na cestu, kterou zvládnete** - trasu, na kterou se vydáváte, volte podle svých zkušeností a možností. Snažte se vyhnout komunikacím silně zatíženým automobily, na provoz si zvykejte postupně. Nezapomínejte, že chodník je pouze pro chodce – s výjimkou dětských cyklistů ve věku do deseti let. V maximální míře využívejte vyznačené cyklo-pruhy, koridory a stezky.
- 5. Buďte ohleduplní a předvídaví** - chovejte se k ostatním tak, jak chcete, aby se chovali ostatní k vám. Nespolehejte se však na své okolí a předpokládejte, že všichni kolem vás mohou kdykoli chybovat. A také že cesta před vámi nemusí být volně průjezdná – nevjíždějte proto bezhlavě tam, kam nevidíte. Dejte si pozor na přijíždějící a předjíždějící vozidla.
- 6. Komunikujte s okolím** - v případě jakékoliv změny směru dávejte včas znamení paží, obzvláště při odbočování vlevo a ujistěte se, že jej ostatní zaregistrovali, teprve potom proveďte potřebnou změnu. Sledujte stav vozovky, koleje, příčné prahy či mříže kanálů a případě potřeby se jim včas vyhýbejte, vždy však s ohledem na bezpečnost vlastní i ostatních. Používejte všechny smysly – vyvarujte se poslechu hlasité hudby či telefonování a psaní SMS za jízdy, protože výrazně omezují vaši soustředěnost a kontakt s okolím.
- 7. Jezděte při pravém okraji a s rozestupy** - ve vozovce i na stezce jezděte vpravo, přitom ale dodržujte bezpečný odstup od překážek, zejména od parkujících automobilů. Dejte si pozor na vozidla, která zastavila nebo zastavují, především na vystupující - otevřené dveře. Při jízdě ve skupině jezděte za sebou s dostatečnými rozestupy a ve velké skupině se rozdělte na několik menších.
- 8. Dávejte pozor na mrtvé úhly** - především řidič rozměrnějšího vozidla (autobus, nákladní vozidlo), které začíná odbočovat nebo třeba vyjíždět ze zastávky, kvůli mrtvému úhlu ve zpětném zrcátku prakticky nemá šanci cyklistu vedle svého vozidla vidět. Proto nepodjíždějte odbočující vozidla a neobjíždějte zleva vozidlo, které signalizuje, že se rozjede. Nezapomínejte také, že rozměrnější vozidla při zatáčení vybočují do stran.
- 9. Kolo zamykejte s rozmyslem** - bytelným zámkem připevňte kolo k pevnému objektu a na dobře viditelném místě, a to současně za rám a alespoň přední kolo (zadní se hůře demontuje).
- 10. Kolizi se zraněním nahlase** - pokud dojde ke kolizi se zraněním nebo podezřením na zranění, okamžitě ji telefonicky nahlase. Přivolejte na místo Policii ČR (tel. 158), v případě závažnějšího zranění

také záchrannou službu (tel. 155), kde v případě potřeby dostanete také instrukce pro nejnutnější pomoc zraněným.

Kodex terénního cyklisty

1. Jezdi pouze po povolených cestách. Jestliže je cesta legálně označena jako zakázaná, nepoužívej ji.
2. Nezanechávej stopy. Přizpůsob styl jízdy povrchu cesty tak, abys jej nepoškozoval. Jezdi jen po existujících cestách, nevytvářej nové. Nejezdi smykem. Nezanechávej po sobě odpadky - co jsi do lesa přivezl, také odvez.
3. Ovládej své kolo. Jezdi tak, abys dokázal zastavit na viditelnou vzdálenost. Všude můžeš někoho nebo něco potkat. Nepřeceňuj svou technickou a fyzickou zdatnost.
4. Dávej přednost ostatním. Upozorni ostatní, že kolem nich projíždíš. Při míjení zpomal, a je-li to z hlediska bezpečnosti nezbytné, i zastav. Buď vstřícný a přátelský. Při míjení koní respektuj pokyny jezdce.
5. Buď ohleduplný ke zvířatům, rostlinám a majetku. Neplaš zvířata a dávej jim dostatek prostoru k úniku. Nenič rostliny. Nepoškozuj přírodní útvary a soukromý majetek. Zavírej za sebou brány ohrad. Nepoškozuj zemědělské kultury, zvláště před sklizní.
6. Jednej s rozmyslem. Jezdi s takovým vybavením, abys byl soběstačný. Předvídej nebezpečné situace a změny počasí. Používej přilbu.
7. Zpomal, usměj se, pozdrav, jsi vyslancem našeho sportu! Toto je poslední, ale zlaté a nejdůležitější pravidlo.

Jízdní kolo pro jízdu na silnici musí být vybaveno (platí pro kola určená osobám starším šesti let):

1. dvěma na sobě nezávislými účinnými brzdami
2. volné konce trubky řídítek musí být spolehlivě zaslepeny (zátkami, rukojetmi apod.)
3. zadní odrazkou červené barvy, tato odrazka může být kombinována se zadní červenou svítilnou nebo nahrazena odrazovými materiály obdobných vlastností; odrazové materiály nahrazující zadní odrazku mohou být umístěny i na oděvu či obuvi cyklisty
4. přední odrazkou bílé barvy, tato odrazka může být nahrazena odrazovými materiály obdobných vlastností; odrazové materiály nahrazující odrazku mohou být umístěny i na oděvu či obuvi cyklisty
5. odrazkami oranžové barvy (autožluť) na obou stranách šlapátek (pedálů), tyto odrazky mohou být nahrazeny světlo odrážejícími materiály umístěnými na obuvi nebo v jejich blízkosti
6. na paprscích předního nebo zadního kola nebo obou kol nejméně jednou boční odrazkou oranžové barvy (autožluť) na každé straně kola; tyto odrazky mohou být nahrazeny odrazovými materiály na bocích kola nebo na bocích plášťů pneumatik či na koncích blatníků nebo bočních částech oděvu cyklisty.

Jízdní kola pro jízdu za snížené viditelnosti musí být vybavena následujícími zařízeními pro světelnou signalizaci a osvětlení:

1. světlometem svítícím dopředu bílým světlem; je-li vozovka dostatečně a souvisle osvětlena, může být světlomet nahrazen svítilnou bílé barvy s přerušovaným světlem
2. zadní svítilnou červené barvy, podmínky pro umístění této svítilny jsou shodné s podmínkami pro umístění a upevnění zadní odrazky; zadní červená svítilna může být nahrazena svítilnou s přerušovaným světlem červené barvy
3. zdrojem elektrického proudu, jde-li o zdroj se zásobou energie, musí svou kapacitou zajistit svítivost výše uvedených světel po dobu nejméně 1,5 h bez přerušení.

(zdroje: <http://www.ibesip.cz/cz/cyklista/bezpecna-jizda-na-kole/cyklisticke-desatero>; <http://www.kr-karlovarsky.cz/cyklo/Stranky/RadyProCyklisty.aspx>; <http://cemba.eu>; <http://www.cyklo-jizni-morava.cz/desatero-pro-cyklisty-a-jedna-rada-navic>)

5.7 Základní pravidla pro bruslení a pohyb po zamrzlých plochách

Zásady bezpečnosti při rekreačních sportech na zamrzlých hladinách.

1. Nedoporučuje se vstupovat na zamrzlé tekoucí vody. V klimatickém pásmu České republiky některé řeky nezamrzají vůbec a jiné jen na velice krátkou dobu. I když se může zdát, že potok nebo řeka je souvisle pokryta ledem, v místech hlavního proudu dochází k zeslabení ledu. Tím se riziko propadnutí zvyšuje. V případě proboření na tonoucí osobu nepůsobí pouze chlad a stres, ale také proud, který ji stahuje pod led.
2. Na stojatých vodách - což jsou rybníky, jezera, vodní nádrže a přehrady - se doporučuje vstupovat až v čase, kdy celodenní teploty klesnou pod bod mrazu po dobu deseti dnů a síla ledu dosahuje minimálně 10 centimetrů pro vstup jednotlivce a 17 centimetrů pro pohyb skupiny. Tloušťka ledu ale není konstantní po celé vodní hladině. Je zeslabena v místech přítoků, odtoků a také tam, kde jsou různé nečistoty, například listí. V ledu mohou být zapíchnuté různé předměty, jako například větve, hokejky apod. Rybáři, potápěči a vodohospodáři takto označují otvory v ledu. Proto je vhodné se označeným místům v bezpečné vzdálenosti vyhnout.
3. Rekreační sportovní aktivity by měly vždy provozovat minimálně dvě osoby. Děti navíc jen v doprovodu dospělé osoby. Měly by mezi sebou udržovat rozestup, aby příliš nezatěžovaly led a v případě proboření si navzájem pomohly nebo přivolaly složky integrovaného záchranného systému.
4. Ledové bodce - pro sebezáchranu probořené osoby lze použít tzv. ledové bodce (Ice Picks). Na trhu jsou nabízeny originální výrobky ze Švédska nebo je lze během krátké doby vyrobit i doma. Mohou to být dva šroubováky nebo jiné bodce s rukojetí, svázané provázkem a zavěšené kolem krku. Stejně jako mají malé děti přivázané rukavice. Ostré konce bodců je třeba opatřit ochranou, aby nedošlo k poranění bruslaře při sportovních aktivitách. Při proboření bruslař bodce uchopí, sundá ochranu a zasekne do ledu, následně se přitáhne na pevný led. Když nejsou k dispozici ledové bodce, lze alternativně použít například svazek klíčů.

5. Při proboření v blízkosti břehu se bruslař logicky snaží vylézt směrem ke břehu. Důležité je zachovat klid, v případě panického chování mu rychle ubývají síly. Jestliže dojde k nehodě uprostřed rozsáhlé vodní plochy, doporučuje se vylézat ve směru, odkud tonoucí přišel nebo přijel, protože tam byl led únosný. Od místa proboření je vhodné se plížit, aby se hmotnost rozkládala na větší plochu.

6. Jestliže nastane situace, kdy se někdo proboří do ledu a není schopen sám vylézt, záleží na momentálním zdravotním stavu a fyzických možnostech svědků, zda se rozhodnou pomoci nebo událost jen telefonicky oznámí na tísňovou linku. Při oznámení na linku 112 je nutné stručně a zřetelně popsat kdo volá, co se stalo, kde se to stalo a jak je tonoucí osoba daleko od břehu. U velkých vodních ploch je potřeba upřesnit, ke kterému břehu je osoba blíže a popsat nejvhodnější příjezdovou cestu. Hovor ukončit až po celkovém předání informací a pokynu operátora tísňové linky. Jestliže se na místě nachází více svědků, vyslat některého přihlížejícího, aby šel naproti příjezdějším složkám IZS a navedl je na místo události. Do příjezdu záchranných složek je nutné s tonoucí osobou komunikovat a ujišťovat o blížící se pomoci.

7. Oznámení na tísňovou linku musí provést i svědci a přihlížející před vstupem na led v případě, že se pokusí o laickou záchranu tonoucí osoby. Při vlastním proboření zachránce už může být pozdě. Po ledu je vhodné se pohybovat plížením. K vytažení osoby může posloužit větev, hokejka, prkno případně, nachází-li se v blízkosti vozidlo, je možné použít tažné lano z povinné výbavy. Jsou popsány případy, kdy se k záchraně posloužila i rybářská pramice, kterou tlačil zachránce před sebou po ledu a posunul ji až k tonoucí osobě.

8. Zachráněnou osobu, která je vytažená na břeh, je nutné urychleně převléci nebo zabalit do suchého oblečení. V případě, kdy osoba nemá hmatný puls a nedýchá, je nutné neprodleně zahájit resuscitaci a pokračovat až do příjezdu zdravotnické záchranné služby nebo ostatních složek IZS.

(zdroj: <http://www.hzscr.cz/clanek/opatrne-na-ledu.aspx>;
<http://www.zachranari.com/desatero/desatero-na-lede/>)

5.8 Základní pravidla pro vodní turistiku

Vodácké desatero

1. Před vyplutím si zjistí co nejvíce informací o řece zejména o nebezpečných místech a aktuálním stavu vody. Neboj se zeptat zkušenějších.
2. Nikdy nejedí sám! Minimem jsou tři plavidla na skupinu.
3. Když neumíš loď ovládat, jeď s někým zkušeným, který tě to naučí. Jízda na řece vyžaduje specifické dovednosti, které se sám nenaučíš.
4. Doporučené osobní vybavení na vodu pro dospělé i děti - nesáknoucí oblečení (šustáky, funkční prádlo), uzavřené kotníčkové šněrovací boty s pevnou patou a špičkou, plovací vesta. Naopak nevhodné do lodě jsou holínky, žabky nebo Crocsy, vlněné svetry nebo pláštěnky. Helma by se měla používat všude tam, kde hrozí náraz do hlavy (při jízdě v kajaku nebo na jezech) a minimálně na řekách s obtížností od WW II. Další vhodné záchranné vybavení ve skupině je mobil, karabiny a házecí pytlíky, u nichž je nutná praktická znalost použití. Nezapomeň též na pitnou vodu a opalovací krém.

5. Nejezdi za zvýšeného stavu vody v řece, neboť obtížnost může být ve skutečnosti až o dva stupně vyšší. I bezpečné jezy se mohou stát životu nebezpečné.
6. Ve skupině si určete první a poslední loď, což by měly být nejzkušenější posádky. První nikdo ze skupiny nepředjíždí, za poslední nesmí nikdo zůstat. Nevidíš-li loď za sebou, zastav a zjisti, co se stalo. Nevidíš-li loď před sebou, zrychli.
7. Na vodě je jízda pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek zakázána vyhláškou. Můžeš ohrozit nejen sebe, ale i ostatní.
8. Před splutím jezů anebo nebezpečných míst si napřed tato místa prohlédni. Pokud máš jakékoliv pochybnosti, NEJEZDI a raději přenes. Pamatuj, že nejvíce nehod je právě na jezech.
9. V případě vzniku krizové situace, kterou nejsi schopen vyřešit sám (tonutí pod jezem atd.), na nic nečekej a ihned volej záchranáře. Je lepší, pokud přijedou zbytečně, než pozdě. Čísla jsou: 150 nebo 112
10. Když se rozhodneš zachraňovat, napřed se zamysli a odhadni svoje schopnosti a možnosti. Zachraňuj s chladnou hlavou! Nikdy neskákej do řeky bez jištění, riskuješ svůj život! Vždy je bezpečnější zachraňovat ze břehu za použití házecího pytlíku nebo házecí podkovy, případně improvizovanými pomůckami - navázanou plovací vestou, dlouhou větví, kanystrem na provaze atd.

(zdroj: http://www.raft.cz/Clanek-Desatero-vodaka-zacatecnika.aspx?ID_clanku=1810;

5.9 Základní pravidla pro vodní plavání

Desatero bezpečného pobytu v bazénu

1. Před vstupem do bazénu se vždy řádně osprchujeme a omyjeme mýdlem.
2. V prostorách bazénu chod' pomalu; nebezpečí uklouznutí a úrazu.
3. Nechod' do bazénu bez dozoru, nepodceňuj nebezpečí vody.
4. Chovej se ve vodě ohleduplně, bazén není jen pro tebe.
5. Dodržuj pravidla bezpečnosti na vodních atrakcích a nezdržuj se v místě dojezdu.
6. Neskákej do bazénu mimo vyznačená místa.
7. Na hloubku patří zdatní plavci nebo děti s dozorem a plaveckou pomůckou.
8. Rodiče musí své děti stále hlídat. Plavčík nemůže být všude.
9. Jídlo k bazénu nepatří, stejně jako skleněné nádoby. Plav nejdříve hodinu po jídle.
10. Důvěřuj členům vodní záchranné služby. Uposlechni jejich pokynů a nepřekářej jim v práci.

Desatero bezpečného pobytu u vody

1. Nechoď se koupat sám, nepodceňuj nebezpečí vody.
2. Neplav a neskákej do vody v neznámých místech.
3. Plav v určeném prostoru za dozoru plavčíka. Pak máš záruku pomoci a případné záchrany života.
4. Nechoď do vody, jsi-li rozpálený nebo unavený. Plav nejdříve hodinu po jídle.
5. Neplav daleko od břehu. Máš-li tuto potřebu, zajisti si vhodný doprovod.
6. Neplav do plavební dráhy a blízkosti plavidel.
7. Na plavidla patří děti pouze s řádně oblečenou a upevněnou záchrannou vestou.
8. Nekoupej se v blízkosti jezu, přehrady či hráze.
9. Důvěřuj členům vodní záchranné služby. Uposlechni jejich pokynů a nepřekářej jim v práci.
10. Měj u sebe vždy nějakou záchrannou či plovoucí pomůcku.

(zdroj: <http://www.zachranari.com/desatero/>)

5.10 Bloomova taxonomie cílů

B. S. Bloom stanovil (1956) v oblasti kognitivních cílů šest hierarchicky uspořádaných kategorií členěných dále do subkategorií. Kategorie jsou řazeny podle stoupající náročnosti psychických operací, jež mají ve svém základu. K vymezování cílů v jednotlivých kategoriích byly vytvořeny systémy aktivních sloves.

Pro dosažení vyšší cílové kategorie je třeba zvládnout učivo v rámci nižší kategorie.

Slovník aktivních sloves k vymezování výukových cílů	
Cílová kategorie (úroveň osvojení)	Typická slovesa k vymezování cílů
1. Zapamatování termíny a fakta, jejich klasifikace a kategorizace	definovat, doplnit, napsat, opakovat, pojmenovat, popsat, přiřadit, reprodukovat, seřadit, vybrat, vysvětlit, určit
2. Pochopení překlad z jednoho jazyka do druhého, převod z jedné formy komunikace do druhé, jednoduchá interpretace, extrapolace (vysvětlení)	dokázat, jinak formulovat, ilustrovat, interpretovat, objasnit, odhadnout, opravit, přeložit, převést, vyjádřit vlastními slovy, vyjádřit jinou formou, vysvětlit, vypočítat, zkontrolovat, změřit
3. Aplikace použití abstrakcí a zobecnění (teorie, zákony, principy, pravidla, metody, techniky, postupy, obecné myšlenky v konkrétních situacích)	aplikovat, demonstrovat, diskutovat, interpretovat údaje, načrtnout, navrhnout, plánovat, použít, prokázat, registrovat, řešit, uvést vztah mezi, uspořádat, vyčíslit, vyzkoušet
4. Analýza rozbor komplexní informace (systému, procesu) na prvky a části, stanovení hierarchie prvku, princip jejich organizace, vztahů a interakce mezi prvky	analyzovat, provést rozbor, rozhodnout, rozlišit, rozčlenit, specifikovat
5. Syntéza složení prvků a jejich částí do předtím neexistujícího celku (ucelené sdělení, plán nebo řada operací nutných k vytvoření díla nebo jeho projektu, odvození souboru abstraktních vztahů k účelu klasifikace nebo objasnění jevů	kategorizovat, klasifikovat, kombinovat, modifikovat, napsat sdělení, navrhnout, organizovat, reorganizovat, shrnout, vyvodit obecné závěry
6. Hodnocení posouzení materiálů, podkladů, metod a technik z hlediska účelu podle kritérií, která jsou dána nebo která si žák sám navrhne	argumentovat, obhájit, ocenit, oponovat, podpořit (názory), porovnat, provést kritiku, posoudit, prověřit, srovnat s normou, vybrat, uvést klady a zápory, zdůvodnit, zhodnotit

