

Rozpracované výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<b>Žák</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vnímá sport jako součást životního stylu vedoucí k profesnímu růstu a uplatnění na trhu práce</li> <li>• Dokáže analyzovat problém a na základě svých vědomostí zvolit správný postup (včetně tvorby vlastních pohybových algoritmů, které dokáže také argumentačně obhájit)</li> </ul>	<b>Základy sportovního tréninku</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktory sportovního výkonu</li> <li>• Adaptace na tréninkové zatížení</li> <li>• Složky sportovního tréninku</li> <li>• Trénovanost a sportovní forma</li> <li>• Dlouhodobá koncepce tréninku (etapy, cykly sportovního tréninku)</li> <li>• Zvláštnosti tréninku dětí</li> </ul>		
<b>Žák</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Využívá znalostí o lidském těle k prevenci a ochraně zdraví ve sportu</li> <li>• Chápe význam sportu pro rozvoj pozitivního hodnotového systému ve společnosti</li> <li>• Chápe podporu zdraví jako nedílnou součást celospolečenského procesu a cestu ke zvyšování celkové úrovně společnosti</li> <li>• Zná regenerační a rehabilitační procesy a chápe jejich význam pro aktivní ochranu zdraví při sportu i v běžném životě</li> </ul>	<b>Sport a zdraví</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pohybová soustava člověka (fyzické a posturální svaly, horní a dolní zkřížený syndrom, kompenzační cvičení)</li> <li>• Prevence a ochrana zdraví (úrazy ve sportu, základy první pomoci)</li> <li>• Sport a doping (stručná historie dopingů, principy boje proti dopingům, látky stále zakázané, látky zakázané pouze při soutěžích, dopingové kontroly)</li> <li>• Základy sportovní regenerace a rehabilitace (vymezení základních pojmů, regenerační postupy a procedury ve sportu, regenerační cvičení)</li> </ul>	<b>Biologie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomie člověka</li> <li>• Základy první pomoci</li> </ul> <b>Chemie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chemické složení povolených a zakázaných látek</li> </ul>	