**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

V**yučovací předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA**

**Hodinová dotace v ročnících:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **1.stupeň** |  |  |  |  | **2. stupeň** |  |
| **Ročník** | **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** |
| Tělesná výchova | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

**Charakteristika vyučovacího předmětu**

Tělesná výchova umožňuje žákům poznání vlastních pohybových možností a omezení. Žáci jsou vedeni od spontánního a hravého pojetí pohybu k řízené pohybové aktivitě. Pro pohybové vzdělávání je důležitá i korekce zdravotního omezení, která se realizuje jednak v povinné tělesné výchově, jednak ve zdravotní tělesné výchově. Vedle této důležité funkce plní Tělesná výchova další funkce-diagnostickou, socializační, kompenzační a preventivní. Tělesná výchova posiluje fyzickou zdatnost a odolnost žáků, přispívá k posilování jejich zdraví. Základem tělesné výchovy jsou pohybové aktivity žáků. Ty jsou doplňovány nutným teoretickým základem, který slouží jako podpůrná složka pro zvládání jednotlivých sportovních disciplín a her.

**Časové, obsahové a organizační vymezení:**

* vyučuje se ve všech ročnících na prvním i druhém stupni dvě hodiny týdně
* předmět je utvořen ze vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“
* ve výuce se začíná od nejjednoduššího ke složitějšímu
* učivo se cyklicky opakuje a prohlubuje v každém následujícím ročníku, učitel má možnost vybírat z učiva jednotlivých období tak, aby bylo přiměřené věku a schopnostem žáků
* učitel sleduje u žáků individuální rozvoj, žák musí na konci každého období splnit dané očekávané výstupy
* při hodinách TV mohou být využívány prvky zdravotní tělesné výchovy
* výuka předmětu se realizuje v těchto činnostech:
  + činnosti ovlivňující zdraví
  + činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
  + činnosti podporující pohybové učení
  + speciální cvičení, činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení (ZdrTV)
* Základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu 40 vyučovacích hodin, tj. dohromady 20 lekcí po dvou vyučovacích hodinách. Pro žáky se sluchovým postižením se uskutečňuje ve 3. a 4. ročníku, pro žáky se ZVŘ ve 2. a 3. ročníku. Očekávané výstupy jsou zařazeny do 1. období.

**Vzdělávání v předmětu:**

- rozvíjení komunikace při tělesné výchově

- poznávání a dodržování pravidel her, závodů a soutěží

- dodržování zásad sportovního chování a jednání při sportovních činnostech

- posuzování pohybových dovedností

- organizaci při výuce tělesné výchovy

- seznamování s historií a současností sportu

- seznamování se zásadami správného držení těla, dechová cvičení, speciální cvičení

**Organizační vymezení**

Tělesná výchova je realizovaná v prostorách k tomuto účelu určeným, v tělocvičně, na hřišti, případně v parcích, které jsou

v blízkosti školy. Při realizaci plaveckých kurzů jsou to plavecké bazény, lyžařský výcvik probíhá v horských oblastech.

Turistické disciplíny jsou realizovány v blízkém i vzdálenějším okolí školy v součinnosti s mimoškolními aktivitami, které

škola žákům nabízí. Na prvním stupni i na druhém stupni výuka probíhá koedukovaně.

**Průřezová témata:**

**Předmětem prolínají průřezová témata:**

**OSV-**osobnostní rozvoj – rozvoj schopností poznávání, sebepoznání a sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, kreativita

-sociální rozvoj – poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace a kompetice

**Mezipředmětové vztahy**

Přírodopis a výchova ke zdraví **-** zdravý způsob života a péče o zdraví, hodnota a podpora zdraví, rizika ohrožující zdraví a jejich prevence.

Člověk a svět práce – rozvoj motoriky

**Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

**Kompetence k učení**

* žáci poznávají smysl a cíl tělesné výchovy, učí se k ní získávat pozitivní vztah, posuzují vlastní pokrok a využívají vhodné metody a strategie.
* žáci se učí získané dovednosti používat tvůrčím způsobem v běžném životě

**Kompetence komunikativní**

- žáci využívají získané komunikativní dovednosti k vytvoření vztahů, potřebných k plnohodnotnému soužití a spolupráci s ostatními

lidmi

**Kompetence sociální a personální**

* učitel navozuje dostatek situací, které umožní žákům účinně spolupracovat ve skupině a ovlivňovat kvalitu práce
* učitel umožňuje žákům podílet se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a zásad jednání ”fair play”
* žák si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj (ovládá a řídí svoje jednání tak,

aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty

**Kompetence občanské**

* učitel umožňuje každému žákovi zažít úspěch
* žáci jsou vedeni k dodržování zásad zdravého způsobu života, k poznávání vlastních fyzických a zdravotních předpokladů i omezení
* prostřednictvím sportu jsou žáci vedeni k aktivitě a pohybové realizaci

**Kompetence digitální**

* učitel seznamujeme žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu)
* učitel umožňuje využívat prostředky a technologie vhodné pro tělesnou výchovu
* učitel motivuje žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky
* učitel vede žáky k poznání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti pohybových aktivit a sportu, k využívání digitálních technologií pro sledování, zaznamenávání a vyhodnocování pohybového režimu, výkonů i kvality pohybu jako běžné součásti pohybových aktivit a péče o zdraví
* učitel motivuje žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště
* učitel klade důraz na prováděná kompenzační cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s užíváním digitálních technologií
* učitel vede žáky k cílenému zařazování kompenzačního cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií

| Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**  Ročník: **1. – 3. ZŠ ZVŘ** | | |
| --- | --- | --- |
| Očekávaný školní výstup | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy projekty a kurzy |
| ***TV-3-1-01*** Spojuje pravidelnou každodenní  Pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti  ***TV-3-1-02*** Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině,usiluje o jejich zlepšení  ***TV-3-1-03*** Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | ČINNOSTI OVLIVŇJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ    Pohybové hry   * jednotlivců, dvojic a skupin * s různým zaměřením     Gymnastika  - průpravná cvičení  - jednoduchá akrobatická cvičení  Rytmická a kondiční cvičení   * vyjádření rytmu pohybem   Průpravné úpoly   * průpravná úpolová cvičení   (přetahy, přetlaky, odpory)  Atletika   * průpravné atletické činnosti,   běhy, rychlostní běh na krátkou vzdálenost  Sportovní hry   * průpravné hry * základní manipulace s míčem * spolupráce při kolektivních hrách, pravidla her * příprava na pohybovou činnost podle pokynů * koordinace vlastního pohybu s určovaným rytmem * uplatnění své vlastní síly k dosažení převahy * základní zásady pohybu * manipulace s míčem (uchopení a předání žákovi nebo učiteli   Turistika a pobyt v přírodě   * chování v přírodě * chování v dopravních prostředcích při přesunu * pobyt v terénu * ochrana přírody | OSV-cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, dovednosti  pro učení (Rozvoj schopností poznávání 1. ročník)  OSV-já a moje tělo, moje psychika, co o sobě vím, co ne, můj vztah k sobě samému, k druhým lidem, zdravé a vyrovnané sebepojetí (Sebepoznání a  sebepojetí 1. 2. ročník)  OSV-cvičení sebekontroly, sebeovládání, regulace vlastního času (Seberegulace a sebeorganizace 2.ročník) |

| Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**  Ročník: **1.-3. ZŠ ZVŘ** | | |
| --- | --- | --- |
| Očekávaný školní výstup | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy projekty a kurzy |
| ***TV-5-1-11*** Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti  ***TV-5-1-12*** Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti  ***TV-3-1-05*** Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | Plavání   * hygiena plavání * adaptace na vodní prostředí, hry   ve vodě  - základní plavecké dovednosti  Pobyt v zimní přírodě   * hry na sněhu a na ledě,   bezpečnost pohybu v zimním období  ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ   * organizace při tělesné výchově, základní organizační činnosti, komunikace při tělesné výchově, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, her  a soutěží * základní zásady chování v přírodě a jejich dodržování * zásady chování v dopravních prostředcích * respekt pravidel ochrany přírody * zbavování strachu z vodního prostředí * bezpečný pohyb ve vodě * adaptace na vodní prostředí, dodržování hygieny plavání * základní plavecké dovednosti v souladu s individuálními předpoklady * vybraná plavecká technika v souladu  s individuálními předpoklady, prvky sebezáchrany a bezpečnosti * zvláštnosti pohybu na sněhu a ledu * reakce na základní pokyny a povely k osvojované činnosti   základní mluvené povely   * základní pravidla jednoduchých her | OSV-dovednosti pro pozitivní naladění mysli, uvolnění, relaxace  (Psychohygiena, 3. ročník)  EV-vliv sportovních činností na životní prostředí, ochrana přírody (Lidské aktivity a problémy životního prostředí, 3. ročník)  OSV-vzájemné poznávání ve třídě, ve skupině při hře a při sportu (Poznávání lidí,1., 2.ročník)  OSV-chování podporující dobré vztahy, respekt, podpora, pomoc při potížích (Mezilidské vztahy, 2. ročník)  OSV-řeč těla, zvuků, slov, sdělování verbální, neverbální, asertivní komunikace (Komunikace, 1. ročník) |

| Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**  Ročník: **1.-3. ZŠ ZVŘ** | | |
| --- | --- | --- |
| Očekávaný školní výstup | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy projekty a kurzy |
| ***TV-3-1-04*** Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ   * význam pohybu pro zdraví, pohybový režim, délka a intenzita pohybu, spontánní pohybové hry * zdravotně orientovaná činnost,   správné držení těla, průpravná,  koordinační, kompenzační, relaxační, psychomotorická, dechová a zdravotně zaměřená cvičení   * hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech, vhodné oblečení, obutí, první pomoc zraněné-mu * spolupráce při kolektivních hrách,   používání pravidel her   * příprava na pohybovou činnost podle pokynů * koordinace vlastního pohybu s určovaným rytmem * adekvátní uplatnění své vlastní síly k dosažení převahy * základní zásady pohybu * manipulace s míčem (uchopení a předání žákovi nebo učiteli) * základní zásady chování v přírodě a jejich dodržování * zásady chování v dopravních prostředcích * respektování pravidel ochrany přírody * zbavování se strachu z vodního prostředí * bezpečný pohyb ve vodě * adaptace na vodní prostředí, dodržování hygieny plavání * základní plavecké dovednosti v souladu  s individuálními předpoklady * vybraná plavecká technika v souladu  s individuálními předpoklady, prvky sebezáchrany a bezpečnosti * respektování zvláštností pohybu na sněhu a ledu * reakce na základní pokyny a povely k osvojované činnosti * základní mluvené povely * základní pravidla jednoduchých her * zapojení do hry * přiměřená fyzická zátěž * správné držení těla a podpůrná cvičení * základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech, hygienické návyky při nich, zásady první pomoci v podmínkách TV | OSV-rozvoj individuálních dovedností pro spolupráci, řešení konfliktů, podřízení se, rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro zvládání soutěže a konkurence (Kooperace a kompetice, 3.ročník)  OSV-dovednosti pro řešení problémů a rozhodování, problémy v lidských vztazích, zvládání problémů (Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, 3. ročník) |

| Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**  Ročník: **4. – 5. ZŠ ZVŘ** | | |
| --- | --- | --- |
| Očekávaný školní výstup | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy projekty a kurzy |
| ***TV-5-1-01*** Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.  ***TV-5-1-03*** Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her | ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ  Pohybové hry   * motivační, tvořivé a napodobivé hry * vytváření vlastních her   Gymnastika   * jednoduchá akrobatická cvičení * cvičení s náčiním a na nářadí   Rytmická a kondiční cvičení   * sladění jednoduchého pohybu   s hudbou   * jednoduché tance   Průpravné úpoly   * průpravná úpolová cvičení, pře-   tahy, přetlaky, odpory pravidla her a jednání v duchu:  “fair play”   * aktivní zapojování se do her * zlepšování tělesné kondice, pohybový projev a správné držení těla * koordinace vlastního pohybu s hudbou nebo rytmem * jednoduché tance * zdokonalování pohybových dovedností a získávání svalové síly   Atletika   * vytrvalostní běh (dle schopností   žáků)  - skok do dálky, hod míčkem  Sportovní hry  - základní herní činnosti jednotlivce   * hry se zjednodušenými pravidly   Turistika a pohyb v přírodě   * chování v přírodě, chůze v terénu ochrana přírody * přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla | OSV-cvičení sebekontroly, sebeovládání, regulace vlastního jednání (Seberegulace a sebeorganizace, 6.ročník) |

| Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**  Ročník: **4. – 5. ZŠ ZVŘ** | | |
| --- | --- | --- |
| Očekávaný školní výstup | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy projekty a kurzy |
| ***TV-5-1-05*** Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti  ***TV-5-1-09*** Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky  ***TV-5 1 08*** Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy  ***TV-5-1-10*** Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace  ***TV-5-1-06*** Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví  ***TV-5-1-07*** Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení  ***TV-5-1-04*** Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka  ***TV-5-1-02*** Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením | Plavání   * základní plavecké dovednosti * zvládnutí jednoho plaveckého   způsobu   * význam tělesné zdatnosti pro zdraví  a začleňování pohybu do svého denního režimu * zvládnutí základních pohybových fází her a jejich pravidla * pohyb v nenáročném terénu * principy šetrného chování k přírodě * základní plavecké dovednosti, skok do vody, splývání, potápění * jeden plavecký styl a plavání jím několik metrů podle svých možností   Pobyt v zimní přírodě   * základní technika pohybu na sáňkách a bobech * bezpečnost při jízdě na saních   a bobech  ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ   * informace o pohybových činnostech * zásady jednání a chování při sportu, zásada “fair play”, olympijská myšlenka, symboly * měření a posuzování pohybových dovedností, měření výkonů, základní pohybové testy * základní tělocvičné názvosloví osvojených činností, smluvené povely * ovládání saní, řízení a zastavení * bezpečný pohyb na místě určeném pro sáňkování * význam informací o prospěšných a škodlivých pohybových aktivitách * pravidla soutěžení a her * elementární přehled o metodách měření sportovních výkonů * názvosloví, povely, signály   ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ   * příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací a uvolňovací cviky * rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností * základní příprava organismu před pohybovou činností i uklidnění po zátěži podle pokynů * zlepšování své tělesné kondice, pohybový projev, správné držení těla | OSV-rozvoj individuálních sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže a konkurence (Kooperace a kompetice, 6.ročník |

| Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**  Ročník: **6. – 9. ZŠ ZVŘ** | | |
| --- | --- | --- |
| Očekávaný školní výstup | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy projekty a kurzy |
| ***TV-9-2-01*** Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech  ***TV-9-2-02*** Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny  ***TV-9-3-04*** Rozlišuje a uplatňuje práva a  Povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora  ***TV-9-3-07*** Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci  ***TV-9-3-01*** Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu  ***TV-9-3-02*** Naplňuje ve školních podmínkách  Základní olympijské myšlenky-čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu  ***TV-9-3-03*** Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji  ***TV-9-3-06*** Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže  ***TV-9-3-05*** Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí  ***TV-9-1-01*** Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem  ***TV-9-1-02*** Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program  ***TV-9-1-03*** Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností zatěžované svaly  ***TV-9-1-04*** Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší  ***TV-9-1-05*** Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí, sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost | ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ  Pohybové hry   * netradiční pohybové hry * hry s různým zaměřením   Gymnastika   * akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí   - jednoduché akrobatické sestavy  Rytmická a kondiční cvičení   * základy rytmické gymnastiky * kondiční cvičení s hudbou, rytmickým doprovodem   - cvičení s náčiním, s hudbou  Průpravné úpoly   * postoj ve střehu, držení, pohyb v postoji * základy sebeobrany   Atletika   * rychlý běh, technika startu * vytrvalý běh na dráze i v terénu * základy štafetového a překážkového běhu * skok do dálky a do výšky * hod míčkem, granátem, vrh koulí   Sportovní hry   * herní činnosti jednotlivce, herní kombinace * utkání podle pravidel   Turistika a pobyt v přírodě   * základní prvky turistiky * přesun a chůze v terénu * táboření, turistické dovednosti * ochrana přírody   Pobyt v zimní přírodě   * základy běžeckého a sjezdového lyžování * lyžařská turistika, bezpečnost na horách   ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ   * komunikace při tělesné výchově, odborná sportovní terminologie, smluvené povely, signály, gesta, značky, komunikace při osvojovaných činnostech * sportovní výzbroj a výstroj, její výběr a údržba * pravidla pohybových činností, her, závodů, soutěží * zásady sportovního jednání a chování * měření výkonů, posuzování dovedností * současnost a historie sportu   ĆINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ   * význam pohybu pro zdraví * rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností * zdravotně orientovaná zdatnost, kondiční programy, zacházení se zátěží * prevence a korekce jednostranného zatížení * průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení * hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech * technika některých netradičních her (hry cizích národů apod.) * osvojení pohybových dovedností, posouzení jejich provedení * orientace na žíněnce i na nářadí, koordinace vlastního pohybu * zapojení do kolektivních cvičení s hudebním doprovodem * využití své síly, hbitosti a postřehu při pohybových činnostech i v sebeobraně * rozvoj své rychlosti, síly a vytrvalosti * uplatňování získaných schopností při sportu * pravidla nejznámějších míčových her * podřízení vlastního zájmu v zájmu vlastního kolektivu * pravidla pobytu v přírodě a jejich respektování * bezpečný pohyb v přírodě * ovládání základních turistických dovedností * znalost nebezpečí hor v zimě * základní lyžařské techniky * sportovní terminologie na úrovni cvičícího, diváka a rozhodčího * znalost základního sportovního vybavení, posouzení jeho kvality, znalost jeho údržby * znalost a uplatňování práv a povinností účastněných stran při aktivní sportovní činnosti i v roli diváka * znalost a dodržování zásad čestného soupeření * přijmutí porážky, uznání vítězi * spolurozhodování her a soutěží * znalost nejvýraznějších představitelů našeho i světového sportu z minulosti i současnosti * znalost významu tělesného pohybu a sportu pro zdraví člověka * usilování o zlepšení a udržení dobré fyzické kondice * zásady fyzického zatěžování organismu, znalost nebezpečí přetížení * metody, kterými lze předejít přetížení organismu, přetrénování, úrazům * bezpečnostní rizika při provozování sportovních činností, poskytnutí improvizovaného ošetření a odsun raněného |  |