|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Obsahové** | **Cíle** | Pochopit princip tělesného zatížení a jeho odezvu v organismu.  Seřadit jednotlivé cviky, aby respektovaly obecné principy zatížení.  Absolvovat zatížení formou kruhového tréninku.  Zlepšit aerobní zdatnost organismu, zpevnit svalstvo celého těla a připravit jej na další zátěž. |
| **Výstupy** | Žák posílí a zpevní svalstvo trupu, horních a dolních končetin.  Žák zatíží tělo v aerobním režimu.  Žák změří tepovou frekvenci a vyhodnotí zatížení na organismus.  Žák řadí jednotlivé cviky podle principu aerobního zatížení. |
| **Předchozí znalost z obsahu předmětu** | - |
| **Jazykové** | **Cíle** | Rozšířit slovní zásobu týkající se oblasti kruhového tréninku, zatížení, sportovního nářadí a náčiní.  Porozumět instrukcím učitele.  Zopakovat a upevnit příkazy v infinitivním tvaru. |
| **Výstupy** | Žák pojmenuje náčiní, nářadí, činnosti a jednotlivé části těla, které jsou součástí kruhového tréninku.  Žák plní instrukce učitele, a tím si upevní poslech s porozuměním příkazů v infinitivním tvaru (např. raise, lift, skip, step up, go, aj.). |
| **Klíčová slovní zásoba** | To raise / to lift, skipping, step-up, AM push-ups / BR press-ups, sit-ups, squats, abduction,  wall bar, rope, bench, medicine ball, hand weights, shoulders, leg, wrist, heart, neck, back, trunk, lower body, upper body |
| **Rozvíjení jazykové struktury** | Commands in infinitive: go, raise, run, skip, stop… |
| **Scaffolding** | Obrázky s popisky, úkolové karty |
| **Organizační formy** | frontální / práce ve dvojici / práce ve skupině / jiná | |
| **Kognitivní rozvoj** | **Zapojení myšlenkových procesů** | Zapamatovat – identifikovat nářadí (motivační aktivita), warm up, identifikovat cviky (PL/aktivita 1)  Porozumět – přiřadit k jednotlivým cvikům svalové partie, které daný cvik posilují (PL/aktivita 2)  Aplikovat – aplikovat cviky do kruhového tréninku (PL/aktivita 3) |
| **Zapojení vyšších myšlenkových procesů** | Analyzovat – rozlišit a uspořádat cviky do tabulky podle procvičovaných částí těla (aktivita 5, zpětná vazba)  Hodnotit – zjišťovat, monitorovat, hodnotit žáky (v průběhu a na konci hodiny)  Tvořit – vytvořit vlastní kruhový trénink (PL/aktivita 4) |
| **Kulturní rozdíly** | - | |
| **MV a PT** | Výchova ke zdraví, Matematika (výpočet tepové frekvence – násobení), Výtvarná výchova (tvorba úkolových karet pro kruhový provoz) | |
| **Pomůcky** | náčiní, úkolové karty | |

Loga