



Gymnázium Jiřího Ortena

Předmět: Tělesná výchova (TEV)
Náplň: Rozvoj pohybových schopností a dovedností v daných sportovních odvětvích a zvyšování fyzické zdatnosti
Třída: Kvarta
Počet hodin: 2 hodiny týdně
Pomůcky: Tělovýchovné nářadí a náčiní

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
Atletika	<p>Běh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Při rozcvičení používá průpravná běžecká cvičení</i> • <i>Používá startovní povely</i> • <i>Systematicky trénuje správnou techniku pro sprint i vytrvalostní běh</i> <p>Skok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Při rozcvičení používá průpravná odrazová cvičení</i> • <i>Podle svých schopností skáče do výšky flokem</i> • <i>Podle svých schopností skáče do dálky</i> <p>Hod:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Při rozcvičení používá průpravná cvičení</i> • <i>Podle svých schopností hází granátem</i> • <i>Za pomoci učitele změří a zaznamená výkony</i> • <i>Zdravím soutěžením posiluje sebevědomí a zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</i> • <i>Vysvětlí základní pravidla atlet. disciplín (skok</i> 	atletická abeceda startovní povely	<p><u>Skupinová forma</u> - žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové úkoly - učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním</p> <p><u>Individuální forma</u> -žák plní daný úkol samostatně podle pokynů učitele</p>	 <p>Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým. Vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci. Rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace. Utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci.</p>


Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<p>vysoký, skok daleký, hod granátem)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Za pomoci učitele si stanoví přiměřené osobní cíle pro zlepšení • <i>Podle svých předpokladů prokáže zlepšení výkonu a techniky v běhu na krátkou i dlouhou vzdálenost, skoku do výšky, skoku do dálky a hodu granátem</i> 			
Sportovní hry	<p>Basketbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Zvládá herní činnosti jednotlivce (dvojtakt, uvolňování bez míče i s míčem, střelba na koš jednoruč i obouruč)</i> • <i>Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok</i> <p>Fotbal (chlapci):</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Zvládá herní činnosti jednotlivce (uvolňování bez míče i s míčem – výběr místa, nabíhání, zpracování míče, střelba na branku z místa i za pohybu, odebrání míče)</i> • <i>Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</i> • <i>Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok</i> <p>Florbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Zvládá herní činnosti jednotlivce (uvolňování bez míčku a s míčkem; zpracování přihrávky - převzetí, tlumení, vedení; odebrání míčku;</i> 	dribling dvojtakt trojtakt	<p><u>Hromadná forma</u> - všichni žáci plní stejný úkol pod vedením učitele</p> <p><u>Individuální forma</u> -žák plní daný úkol samostatně podle pokynů učitele</p> <p><u>Skupinová forma</u> - žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové úkoly - učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<p><i>střelba z místa a po vedení míčku, střelba švihem)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</i> • <i>Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok</i> <p>Házená:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Zvládá herní činnosti jednotlivce (uvolňování bez míče i s míčem, trojtakt, střelba na branku)</i> • <i>Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</i> • <i>Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok</i> <p>Odbíjená:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Zvládá podle svých schopností herní činnosti jednotlivce (nahrávka, podání vrchem, smeč)</i> • <i>Provede rozcvičení zaměřené na danou sportovní hru</i> • <i>Při hře se řídí základními pravidly uvedených sportovních her</i> • <i>Pojmenuje používané náčiní a části hřiště</i> • <i>Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem</i> • <i>Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</i> • <i>V určené roli samostatně řeší problém</i> • <i>Užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a</i> 			



Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<p>uspokojení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • Na základě učitelem předloženého problému nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému • V rámci týmové spolupráce doporučí taktiku hry • Navrhne sestavováním družstev z rozdílně technicky a fyzicky výkonných žáků • V určené roli samostatně řeší problém • Naslouchá a komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku • Vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty 			
Gymnastika	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Provede základní gymnastické rozcvičení</i> • <i>Podle svých předpokladů zvládá uvedené prvky dle slovních pokynů učitele:</i> <p>Akrobacie:</p>	kotoul vpřed a vzad skrčka roznožka	<u>Hromadná forma</u> - všichni žáci plní stejný úkol pod vedením učitele	



Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní Výstupy procedurální	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kotoul letmo</i> • <i>Kotoul z' vzad do stoje na rukách</i> • <i>Stoj na rukách</i> • <i>Přemet stranou</i> <p><i>Skoky:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Skoky odrazem z můstku</i> • <i>Skoky prosté odrazem z trampolíny,</i> <p><i>Přeskoky:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Roznožka přes kozu nadél</i> • <i>Skrčka přes kozu našír</i> <p><i>Hrazda: (po ramena)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Výmyk</i> • <i>Podmet ze vzporu</i> • <i>Přešvih do vzporu jízmo</i> • <i>Zhounnutí jízmo</i> <p><i>Kruhy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kotoul vpřed</i> • <i>Kotoul vzad</i> • <i>Svis vznesmo</i> • <i>Svis střemhlav</i> <p><i>Kladina:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Různé druhy chůze s pohyby paží a obraty, rovnovážné polohy, seskoky</i> <p><i>Bradla (chlapci):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ručkování</i> • <i>Komihání</i> • <i>Výsed roznožmo</i> 	<p>můstek trampolína</p>	<p><u>Individuální forma</u> -žák plní daný úkol samostatně podle pokynů učitele</p> <p><u>Skupinová forma</u> - žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové úkoly - učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Poskytne základní pomoc a záchranu při cvičení</i> • <i>Přiřadí základní pojmy nacvičovaným prvkům</i> • <i>Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje</i> • <i>Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</i> • <i>V určené roli samostatně řeší problém</i> • <i>Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku</i> • <i>Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</i> • <i>Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému</i> • <i>V určené roli samostatně řeší problém</i> 			
Průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vysvětlí uvedené pojmy</i> • <i>Popíše 3 aktivační protiúnavové cviky a dovede je použít v běžné situaci při učení ve škole</i> • <i>Při upozornění uvědoměle dodržuje zásady správného držení těla při běžných činnostech</i> • <i>Provádí cvičení s krátkým švihadlem, plným míčem a cvičení na žebřinách při kondiční přípravě pod vedením učitele.</i> • <i>Podle svých dispozic šplhá na tyči minimálně 3m</i> 	svaly s tendencí ochabovat svaly s tendencí se zkracovat strečink	<u>Hromadná forma</u> - všichni žáci plní stejný úkol pod vedením učitele <u>Individuální forma</u> -žák plní daný úkol samostatně podle pokynů učitele <u>Skupinová forma</u> - žáci jsou rozděleni do	 



Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • <i>Překonává překážky stanoveným způsobem</i> • Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím 		skupin a plní skupinové úkoly - učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním	
Lezení	<ul style="list-style-type: none"> • Dodržuje základní bezpečnostní pravidla lezení • Vysvětlí uvedené pojmy a pravidla z techniky a lezeckého vybavení • <i>Zvládne lezení s trojoporovým postavením</i> • <i>Provede minimálně 3 lezecké kroky</i> • <i>Naváže se na lano dvojitým osmičkovým uzlem</i> • <i>Předvede založení správného jištění za pomoci učitele</i> • Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje 	bouldering lezecká cesta, stupně obtížnosti, prvolezec lana dynamická, statická, úvazky sedací, prsní, kombinované, jistící pomůcky, osma, kyblík, lezecká obuv, chyty, stupy	<u>Skupinová forma</u> - žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové úkoly - učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním <u>Individuální forma</u> -žák plní daný úkol samostatně podle pokynů učitele	 




Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jízda po jedné brusli</i> • <i>Dřepy na jedné brusli</i> • <i>Přednožování</i> • <i>Zanožování</i> • <i>Jízda ve dvouoporovém postavení</i> • <i>Při hře se řídí základními pravidly uvedených sportovních her</i> • <i>Pojmenuje používané náčiní, části hřiště</i> • <i>Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem</i> • <i>Na povel učitele provádí průpravná cvičení pro osvojení rovnováhy na kolečkových bruslích</i> • <i>Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</i> • <i>Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje</i> • <i>Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</i> • <i>Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému</i> • <i>Zdravím soutěžením posiluje sebevědomí a zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</i> • <i>Při pohybových hrách rozvíjí schopnost chování v rámci pravidel fair play</i> • <i>Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i> 			


Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
Úpoly	<ul style="list-style-type: none"> • Uvede alespoň dva úpolové sporty • <i>Zvládá základní postoje a úchopy, vychýlení soupeře do nestabilní polohy</i> • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Při úpolových hrách rozvíjí schopnost chování v rámci pravidel fair play • Zvyšuje uvědomění si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí 	<p>úpolový sport střehový postoj pád sebeobrana napadení</p>	<p><u>Skupinová forma</u> - žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové úkoly - učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním <u>Individuální forma</u> -žák plní daný úkol samostatně podle pokynů učitele</p>	<div style="text-align: center;"></div>
Ochrana člověka za mimořádných událostí	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhodne se, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události • Prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel • <i>Rozpozná základní rysy mimořádné události a doloží, s jakými mimořádnými událostmi se může setkat v naší zemi.</i> • <i>Chápe, co pro něj znamená pojem Integrovaný záchranný systém, doloží, k čemu slouží a popíše jeho základní složky</i> • <i>Vyjmenuje linky tísňového volání, chápe rozdíly mezi nimi a dokáže telefonicky přivolat pomoc.</i> • <i>Rozpozná varovný signál všeobecné výstrahy a</i> 	<p>mimořádné události evakuační zavazadlo integrováný záchranný systém siréna záchrana požár prostředky</p>	<p>Slovní Praktické Diskuse Didaktické hry Simulační</p>	<p>Konkrétní modelové situace jsou popsány v příloze programu</p> <div style="text-align: center;"></div> <p>OSV– rozhodování z hlediska různých typů problémů, vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost a prosociální chování.</p>

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<p><i>doloží, jak se zachovat, pokud ho uslyší</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vysvětlí pojem evakuace, proč probíhá a jak se o ní dozví</i> • <i>Doloží, co sbalit do evakuačního zavazadla, jak postupovat při evakuaci a jaké jsou zásady při opuštění bytu</i> • <i>Odlišuje důležité kroky při řešení situace od těch méně podstatných, dokáže se rozhodnout pro jejich pořadí</i> • <i>Uvědomuje si nebezpečí povodní, ví, jak jim předcházet a jak se při nich a po nich chovat</i> • <i>Dokáže vysvětlit, čím jsou některé chemické látky nebezpečné, doloží, jak nebezpečí předcházet a jak se zachovat v případě havárie s jejich únikem</i> • <i>Uvědomuje si nebezpečí požáru, ví, jak mu předcházet a jak se při něm chovat</i> • <i>Dokáže improvizovaně si ochránit dýchací cesty proti nebezpečným plynům</i> 			<p style="text-align: center;"></p> <p>VDO – občan jako odpovědný člen společnosti.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>EV– prostředí a zdraví.</p>
Péče o zdraví člověka	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Podle konkrétních situací zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech</i> • <i>Doloží obecný postup první pomoci, dovede ho aplikovat na nejjednodušší konkrétní mimořádné události</i> • <i>Při řešení mimořádné události dbá především na</i> 	tři kroky záchrany vědomí oslovitelnost reakce na podnět, bezvědomí	Slovní Praktické Diskuse Didaktické hry Simulační	Konkrétní modelové situace jsou popsány v příloze programu
				<p style="text-align: center;"></p> <p>OSV– rozhodování z</p>

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní Výstupy procedurální	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<p><i>své vlastní bezpečí.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vyjmenuje základní stavy a zranění, která ohrožují člověka na životě, a je tedy třeba je ošetřit</i> • <i>Aniž by se ohrozil, rozpozná stav v bezvědomí, co to znamená a proč je tento stav nebezpečný</i> • <i>Chápe, čím je nebezpečné zapadnutí kořene jazyka a umí toto nebezpečí odvrátit</i> • <i>Dokáže zjistit, zda člověk v bezvědomí dýchá či nedýchá</i> • <i>Dostatečně chápe, co se děje v těle při resuscitaci a proč je pro člověka potřebná</i> • <i>Pozná, kdy zahájit resuscitaci, a správně ji provádí</i> • <i>Orientuje se v příčinách obtížného dýchání a dokáže na něj reagovat</i> • <i>Uvědomuje si nebezpečí velkého krvácení</i> • <i>Dokáže zastavit velké krvácení, aniž by se ohrozil, a vytvoří správně tlakový obvaz.</i> • <i>Dokáže popsat, jak pečujeme o zraněného před příjezdem záchranky.</i> • <i>Chápe, že když si u někoho není jist, co se to s ním děje a zda je v pořádku, je lepší zavolat pomoc</i> 	<p>resuscitace dušení stabilizační poloha bezvědomí krvácení zapadlý jazyk tlakový obvaz otrava popáleniny šok srdeční slabost</p>		<p>hlediska různých typů problémů, vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost a prosociální chování.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>VDO – občan jako odpovědný člen společnosti.</p>

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní Výstupy procedurální	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Rozpozná u člověka další zranění • Uvědomuje, že i při záchraně lidí před požárem je na prvním místě vlastní bezpečnost • Dokáže popsat, co jsou to popáleniny, jak vznikají a proč jsou nebezpečné • Vysvětlí, jak ošetřit raněného s popálenou částí těla • Vyjmenuje, která poranění mohou šokový stav způsobit, a pozná u zraněného rozvoj šokového stavu • Předvede změření tepu • Chápe a ovládá postup ošetření raněného s rozvinutým šokovým stavem. • Uvědomuje si nebezpečí související s autonehodami a doloží, jak postupovat, pokud se s autonehodou setká • Doloží, že při dopravní nehodě hrozí poranění hlavy a páteře a dokáže na tato nebezpečí reagovat • Při řešení cvičné mimořádné události dbá na své bezpečí 			