





Gymnázium Jiřího Ortena

Předmět: **Tělesná výchova (TEV)**
 Náplň: **Rozvoj pohybových schopností a dovedností v daných sportovních odvětvích a zvyšování fyzické zdatnosti**
 Třída: **Tercie**
 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"> • Při rozcvičení používá průpravná běžecká cvičení • Používá startovní povely • Systematicky trénuje správnou techniku pro sprint i vytrvalostní běh <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Při rozcvičení používá průpravná odrazová cvičení • Podle svých schopností skáče do výšky flokem <p>Vrh</p> <ul style="list-style-type: none"> • Při rozcvičení používá průpravná vrhačská cvičení • Podle svých schopností vrhá koule • Za pomoci učitele změří a zaznamená výkony • Zdravím soutěžením posiluje sebevědomí a zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Vysvětlí základní pravidla atlet. disciplín (skok vysoký, vrh koule) 	atletická abeceda startovní povely	<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>	 Přispívá k vnímání estetických hodnot prostředí.  Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým. Vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci. Rozvíjí základní dovednosti dobré

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Za pomoci učitele si stanoví přiměřené osobní cíle pro zlepšení • Podle svých předpokladů prokáže zlepšení výkonu a techniky v běhu na krátkou i dlouhou vzdálenost, skoku do výšky a vrhu koulí • Předvede v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení 			komunikace. Utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci.
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 správný obranný postoj</i> • <i>Rozezná zónovou a osobní obranu a používá je při hře</i> <p>Kopaná (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</i> • <i>Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</i> • <i>Při hře používá územní obranu nebo osobní obranu</i> <p>Florbal:</p>	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>	 Přispívá k vnímání estetických hodnot prostředí. 


Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Zvládá herní činnosti jednotlivce (uvolňování bez míčku a s míčkem; zpracování přihrávky - převzetí, tlumení, vedení; odebrání míčku; střelba z místa a po vedení míčku, střelba švihem)</i> • <i>Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</i> • <i>Při hře používá územní obranu nebo osobní obranu</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>Vysvětlí svými slovy rozdíl mezi zónovou a osobní obranou</i> • <i>Při hře užívá zónovou nebo osobní obranu</i> <p>Odbíjená:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Zvládá podle svých schopností herní činnosti jednotlivce (podání spodem, příjem podání, nahrávka)</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 uvedených her</i> 			

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem • <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 uspokojení</i> • 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 • 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 			




Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
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> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kotoul vpřed a vzad ve vazbách</i> • <i>Kotoul letmo</i> • <i>Kotoul vzad do stoje na rukách</i> • <i>Stoj na rukách</i> <p>Skoky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Skoky odrazem z můstku</i> • <i>Skoky prosté odrazem z trampolínky,</i> <p>Přeskoky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Roznožka přes kozu nadél</i> • <i>Skrčka přes kozu našír</i> <p>Hrazda: (po ramena)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Výmyk</i> • <i>Podmet ze stoje</i> • <i>Přešvih do vzporu jízdmu</i> <p>Kruhy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Houpání s obraty</i> • <i>Kotoul vpřed</i> • <i>Kotoul vzad</i> <p>Kladina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Různé druhy chůze s pohyby paží a obraty, rovnovážné polohy, seskoky</i> • <i>Poskytne základní dopomoc a záchranu při cvičení</i> 	kotoul vpřed kotoul vzad skrčka roznožka můstek trampolína trampolínka	<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>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Prispívá k vnímání estetických hodnot pohybu a prostředí.</p>



Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Přiřadí základní pojmy nacvičovaným prvkům • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení • V určené roli samostatně řeší problém • <i>Předvede v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</i> • Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému 			
Průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení	<ul style="list-style-type: none"> • Vysvětlí uvedené pojmy • <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> • Komunikuje ve skupinách, kde je nutná 	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 skupin a plní skupinové úkoly	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	spolupráce <ul style="list-style-type: none"> • 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 soutěživých forem cvičení • Přistupuje k výsledkům pohybových činností z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých 		- 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"> • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku 	horní jištění, top rope dvojitý osmičkový uzel, pojistný uzel		
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	<ul style="list-style-type: none"> • Vybere alespoň 2 pohybové hry • <i>Zvládá základní herní činnosti jednotlivce ve vybrané netradiční hře:</i> <p>Softbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Přihrávka na krátkou vzdálenost i dlouhou vzdálenost</i> • <i>Nadhoz</i> • <i>Odpalování po nadhozu</i> <p>Stolní tenis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dvouhra</i> • <i>Čtyřhra</i> • <i>Podání</i> • <i>Forhandový uder</i> • <i>Backhandový úder</i> <p>Ringo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Chytání a házení ringo kroužku</i> <p>Kolečkové brusle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Odráz</i> • <i>Jízda po jedné brusli</i> • <i>Dřepy na jedné brusli</i> 	<p>pohybové hry</p> <p>lapačka vnější a vnitřní pole mety chytač pálkař pálka dvouhra čtyřhra podání forhandový uder backhandový úder</p> <p>ringo kroužek</p>	<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
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Přednožování</i> • <i>Zanožování</i> • <i>Jízda v dvouoporovém postavení (buřtíky, křížení, brzdění)</i> • Při hře se řídí základními pravidly uvedených sportovních her • Pojmenuje používané náčiní, části hřiště • <i>Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem</i> • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému • Zdravím soutěžením posiluje sebevědomí a zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Při pohybových hrách rozvíjí schopnost chování v rámci pravidel fair play • Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 	<p>kolečkové brusle</p>		
Úpoly	<ul style="list-style-type: none"> • Vysvětlí pojem úpolový sport • Uvede alespoň dva úpolové sporty • <i>Zvládá základní postoje a úchopy, vychýlení</i> 	<p>úpolový sport střehový postoj</p>	<p><u>Skupinová forma</u> - žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové</p>	



Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<p><i>soupeře do nestabilní polohy</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>pád sebeobrana napadení</p>	<p>úkoly - učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním <u>Individuální forma</u> -žák plní daný úkol samostatně podle pokynů učitele</p>	
<p>Organizace, komunikace, hygiena a bezpečnost v TEV a sportu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Reaguje správně na pořadové a tělovýchovné povely a příkazy</i> • <i>Za pomoci učitele dá nastoupit skupinu, rozdělí cvičící do družstev a zahájí danou činnost</i> • Vysvětlí pojem hra v duchu fair play • <i>Vždy se hrou fair play řídí</i> • Při sportovních činnostech dodržuje zásady bezpečnosti • Vysvětlí rozdíl mezi vhodným a nevhodným prostředím pro sport a cvičení 	<p>cvičební jednotka fair play hra zásady hygieny a otužování a jejich vliv na zdravotní.</p>	<p><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 skupin a plní skupinové úkoly - učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním</p>	
<p>Ochrana člověka za</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rozhodne se, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události</i> 	<p>mimořádné události</p>	<p>Slovní Praktické</p>	<p>Konkrétní modelové situace jsou popsány</p>

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
mimořádných událostí	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel</i> • <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 doloží, jak se zachovat, pokud ho uslyší</i> • <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> 	evakuační zavazadlo integrovaný záchranný systém siréna záchrana povodeň	Diskuse Didaktické hry Simulační	<p>v příloze programu</p>  <p>OSV- rozhodování z hlediska různých typů problémů, vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost a prosociální chování.</p>  <p>VDO – občan jako odpovědný člen společnosti.</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> 	tři kroky záchrany	Slovní Praktické	Konkrétní modelové situace jsou popsány

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní Výstupy procedurální	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Doloží obecný postup první pomoci, dovede ho aplikovat na nejjednodušší konkrétní mimořádné události</i> • <i>Při řešení mimořádné události dbá především na své vlastní bezpečí.</i> • <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>Chápe, že když si u někoho není jist, co se to s ním děje a zda je v pořádku, je lepší zavolat pomoc</i> • <i>Rozpozná u člověka další zranění</i> 	<p>vědomí oslovitelnost reakce na podnět, bezvědomí popáleniny otrava</p>	<p>Diskuse Didaktické hry Simulační</p>	<p>v příloze programu</p>  <p>OSV – rozhodování z hlediska různých typů problémů, vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost a prosociální chování.</p>  <p>VDO – občan jako odpovědný člen společnosti.</p>