

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Proveďte rozcvičení zaměřené na danou sportovní hru • Při hře se řídí základními pravidly uvedených sportovních her • Pojmenuje používané náčiní a části hřiště • Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení • V určené roli samostatně řeší problém • Užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení • 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 	<p>blok přihrávka podání</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • Usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností • Usiluje o pozitivní změny ve svém životě související • Ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy • Použije vyrovnávací cvičení zaměřené na kompenzaci na jednostranné zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy • Provede základní gymnastické rozcvičení 	akrobacie kotouly přemet vpřed stoj na hlavě stoj na rukou hrazda náskok sešín podmet koza kůň na šír trampolína skrčka	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá podle svých schopností cvičení akrobacie – stoj na hlavě, rukou • Zvládá podle svých schopností přemet stranou s oddáleným dohmatem • Zvládá podle svých schopností cvičení na hrazdě doskočné a po ramena – náskok do vzporu, zákmihem seskok sešín, výmyk odrazem jednoož nebo obounož, podmet • Zvládá podle svých schopností cvičení na koze, koni na šír a na trampolínce – salto, roznožka, skrčka • Zvládá podle svých schopností cvičení na kruzích - kruhy dosažné, doskočné a hupy • Zvládá podle svých schopností šplh na laně a tyči • Poskytne základní dopomoc a záchranu při cvičení na kruzích, koze, koni na šír, hrazdě po ramena a akrobacii • Upraví pro vlastní potřebu a vhodně použije konkrétní kondiční programy • Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci, 	<p>roznožka hup šplh na laně a na tyči dopomoc</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace</p> <ul style="list-style-type: none"> • Připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení • Organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity • Uplatňuje účelné a bezpečné chování i v neznámém prostředí • Poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách • Projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu <p>Pohybové dovednosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování • Posoudí kvalitu pohybové činnosti, označí zjevné příčiny 		

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjí smysl pro rovnováhu • Při cvičení se orientuje – vnímá sebe, ostatní cvičence, prostředí • Osvojená cvičení spojuje do větších celků • Vybírá si způsob provedení cviku z různých variant • Provádí řady cviků v určeném časovém limitu • Rozvíjí schopnost překonávat či udržovat odpor nebo mu ustupovat svalovou kontrakcí • Při cvičení překonává odpor tvořený hmotností vlastního těla nebo jeho částí • Před silovými cviky dbá na důkladné rozcvičení • K rozvoji silového potenciálu využívá vhodné náčiní • Osvojí si základy cvičení s činkami • Rozvíjí sílu prostřednictvím drobných úpolových her 		
Atletika	Běhy <ul style="list-style-type: none"> • Při rozcvičení používá průpravná běžecká cvičení • Používá startovní povely • Rozdělí běžecké disciplíny na sprinty a vytrvalostní běhy 	atletická abeceda líftink skiping, zakopávání předkopávání cval stranou poskoky startovní povely sprint	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Systematicky trénuje správnou techniku pro sprint i vytrvalostní běh <p>Skoky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Při rozcvičení používá průpravná odrazová cvičení • Podle svých schopností skáče do výšky flopem • Rozdělí a popíše fáze skoku do dálky a do výšky • Podle svých schopností skáče do dálky skrčným nebo kročným způsobem <p>Hody</p> <ul style="list-style-type: none"> • Při rozcvičení používá průpravná cvičení • Podle svých schopností hází granátem a kriketovým míčkem <p>Vrhy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Při rozcvičení používá průpravná vrhačská cvičení • Vrhá koule z bočního i zádového postavení • Rozpozná vrh sunem a otočkou • Změří a zaznamená výkon • Určí pořadí z výsledkové listiny soutěže • Zdravým soutěžením posiluje 	<p>vytrvalostní běh rozběh</p> <p>odraz letová fáze doskok dopad</p> <p>granát, kriketový míček</p> <p>boční a zádové postavení při vrhu koule sun otočka přešlap platný, neplatný pokus zdařený nezdařený pokus</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>sebevědomí a zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vysvětlí základní pravidla atletických (skok vysoký, skok daleký, hod granátem, kriketovým míčkem, vrh koulí) • Stanoví si přiměřené osobní cíle pro zlepšení • Podle svých předpokladů prokáže zlepšení výkonu a techniky v běhu na krátkou i dlouhou vzdálenost, skoku do výšky, skoku do dálky, hodu granátem, kriketovým míčkem a vrhu koulí. 		
Relaxační cvičení	<ul style="list-style-type: none"> • Vysvětlí uvedené pojmy • Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce • Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení, a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace • Vybere z nabídky vhodné 	<p>strečink dechová cvičení svaly s tendencí ochabovat svaly s tendencí se zkracovat se strečink svalová nerovnováha protiúnavové cviky sauna</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití</p> <ul style="list-style-type: none"> • Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci • Volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje • Při upozornění uvědoměle dodržuje zásady správného držení těla ve stoji, sedu, sezení a zásady správného dýchání • Popíše 3 vybrané aktivační protiúnavové cviky a dovede je použít v běžné situaci při učení ve škole • Účastní se vhodných aktivit zaměřených na relaxaci těla spojený se saunováním 		
Cvičení s hudbou	<ul style="list-style-type: none"> • Provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou 	aerobik tanec sestava	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provádí kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem • Rozvíjí hudebně pohybové vztahy • Upevňuje návyky estetického provedení pohybu • Navozuje si potřeby estetických prožitků a sebevyjádření • Vytváří si kladný vztah k umění tanečnímu a hudebnímu • Podílí se na mnohostranném rozvoji vlastní osobnosti kladným ovlivňováním zdatnosti, výkonnosti a nervosvalové koordinace a rozvíjením vzájemných vztahů a spolupráce při tvorbě společných pohybových skladeb 		
Úpoly	<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá základní postoje a úchopy, vychýlení soupeře do nestabilní polohy • Podle svých schopností a dovedností předvede pád vpřed a vzad • Vysvětlí pojem sebeobrana, zvyšuje sebedůvěru ve vlastní 	<p>sebeobrana úpolový sport střehový postoj pád napadení nůž tyč boj na zemi</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>síly</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doloží podstatu sebeobrany a orientuje se v způsobech sebeobrany • Při úpolových hrách rozvíjí schopnost chování v rámci pravidel fair play • Uvede alespoň dva úpolové sporty • Zvládá základní postoje a úchopy, vychýlení soupeře do nestabilní polohy • Zvládá dvě libovolné techniky z nabízeného výběru napadení: <ul style="list-style-type: none"> - napadení zepředu - napadení zezadu - napadení proti kopům - napadení proti noži - napadení proti tyči - boje na zemi - napadení střelnou zbraní • Zvyšuje uvědomění si povinnosti postavit se proti fyzickému i psychickému násilí • Orientuje se v oblasti způsobů nutné obrany a krajní nouze 	<p>nutná obrana krajní nouze</p>	
Lezení	<ul style="list-style-type: none"> • Dodržuje základní bezpečnostní pravidla lezení • Vysvětlí uvedené pojmy a pravidla z techniky a lezeckého 	<p>lezecká cesta chyty stupy stupně obtížnosti prvolezec</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>vybavení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zvládne lezení s trojoporovým postavením • Provede minimálně 5 lezeckých kroků • Naváže se na lano dvojitým osmičkovým uzlem • Předvede založení správného jištění • Jistí samostatně spolulezce za dohledu učitele • Slaní od druhého postupného jištění za dohledu učitele • 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 • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly 	<p>lana dynamická statická úvazky sedací prsní, kombinované horní jištění top rope postupové jištění dvojitý osmičkový uzel pojistný uzel jistící pomůcky osma, kyblík lezecká obuv bouldering</p>	
<p>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku 		

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti • Zvládá základní herní činnosti jednotlivce ve vybrané netradiční hře: <p>Ringo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chytání a házení ringo kroužku • Hra s upravenými pravidly <p>Kolečkové brusle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odraz • Jízda po jedné brusli • Dřepy na jedné brusli • Přednožování • Zanožování • Jízda ve dvouoporovém postavení <p>Fresbee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chytání a házení fresbee talíře • Hra s upravenými pravidly • Při hře se řídí základními pravidly uvedených sportovních her • Pojmenuje používané náčiní, části hřiště • Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem • Na povel učitele provádí průpravná cvičení pro osvojení rovnováhy na kolečkových 	<p>ringo kroužek pravidla hry</p> <p>odraz brusle zanožování dvouoporové postavení</p> <p>fresbee talíř pravidla hry</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>bruslích</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení <p>Squash:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vysvětlí uvedené pojmy a pravidla z techniky squashe • Podle svých schopností zvládá během hry základní údery ve squashi – forhend, bekhend, podání • Předvede správné provedení těchto squashových úderů – podání a return, volej – forhend, volej – bekhend • Počítá samostatně stav během squashového zápasu • 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 • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní 	<p>forhend bekhend podání return volej – forhend volej – bekhend skóre</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>síly</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		
Lyžování	<ul style="list-style-type: none"> • Je schopen podle svých možností bezpečně sjíždět svah • Rozezná rozdíl mezi klasickým a carvingovým lyžováním • Je schopen se podle svých možností pohybovat klasickou technikou a volnou technikou (bruslení) na běžeckých lyžích. • Porovná klasickou a volnou techniku • Vysvětlí uvedené pojmy a zařadí je s pomocí učitele do souvislostí 	<p>krátký, střední, dlouhý oblouk carving klasická technika volná technika (bruslení) mazací komora stoupací vosk horská služba lavinové nebezpečí</p>	<p>Lyžařský kurz určený pro žáky prvních ročníků a kvinty (kurz se uskuteční dle sněhových podmínek)</p>
Ochrana člověka za mimořádných událostí	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhodne se, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné 	<p>mimořádné události evakuační zavazadlo</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>události</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel • Rozpozná základní rysy mimořádné události a doloží, s jakými mimořádnými událostmi se může setkat v naší zemi. • Chápe, co pro něj znamená pojem Integrovaný záchranný systém, doloží, k čemu slouží a popíše jeho základní složky • Vyjmenuje linky tísňového volání, chápe rozdíly mezi nimi a dokáže telefonicky přivolat pomoc. • Rozpozná varovný signál všeobecné výstrahy a doloží, jak se zachovat, pokud ho uslyší • Vysvětlí pojem evakuace, proč probíhá a jak se o ní dozví • Doloží, co sbalit do evakuačního zavazadla, jak postupovat při evakuaci a jaké jsou zásady při opuštění bytu • Odlišuje důležité kroky při řešení 	<p>integrováný záchranný systém siréna záchrana povodeň požár prostředky improvizované ochrany</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>situace od těch méně podstatných, dokáže se rozhodnout pro jejich pořadí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uvědomuje si nebezpečí povodní, ví, jak jim předcházet a jak se při nich a po nich chovat • Dokáže vysvětlit, čím jsou některé chemické látky nebezpečné, doloží, jak nebezpečí předcházet a jak se zachovat v případě havárie s jejich únikem • Uvědomuje si nebezpečí požáru, ví, jak mu předcházet a jak se při něm chovat • Dokáže improvizovaně si ochránit dýchací cesty proti nebezpečným plynům 		
Péče o zdraví člověka	<ul style="list-style-type: none"> • Podle konkrétních situací zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech • Doloží obecný postup první pomoci, dovede ho aplikovat na nejjednodušší konkrétní mimořádné události • Při řešení mimořádné události dbá především na své vlastní bezpečí. 	<p>tři kroky záchrany vědomí oslovitelnost reakce na podnět, bezvědomí krvácení resuscitace dušení stabilizační poloha bezvědomí krvácení zapadlý jazyk</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Vyjmenuje základní stavy a zranění, která ohrožují člověka na životě, a je tedy třeba je ošetřit • Aniž by se ohrozil, rozpozná stav v bezvědomí, co to znamená a proč je tento stav nebezpečný • Chápe, čím je nebezpečné zapadnutí kořene jazyka a umí toto nebezpečí odvrátit • Dokáže zjistit, zda člověk v bezvědomí dýchá či nedýchá • Dostatečně chápe, co se děje v těle při resuscitaci a proč je pro člověka potřebná • Pozná, kdy zahájit resuscitaci, a správně ji provádí • Orientuje se v příčinách obtížného dýchání a dokáže na něj reagovat • Uvědomuje si nebezpečí velkého krvácení • Dokáže zastavit velké krvácení, aniž by se ohrozil, a vytvoří správně tlakový obvaz. • Dokáže popsat, jak pečujeme o zraněného před příjezdem záchranky. • Chápe, že když si u někoho není jist, co se to s ním děje a zda je v pořádku, je lepší zavolat pomoc 	<p>tlakový obvaz otrava popáleniny omrzlina šok dopravní nehoda</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata 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 		