

**Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora**

**Předmět: Sportovní hry – košíková, odbíjená, florbal, házená; gymnastika**  
**Náplň: Rozvoj pohybových schopností a dovedností v daných sportovních odvětvích a zvyšování fyzické zdatnosti.**  
**Třída: Nižší a vyšší gymnázium**  
**Počet hodin: 2 hodiny týdně**  
**Pomůcky: Tělovýchovné náradí a náčiní**

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
Basketbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvládá herní činnosti jednotlivce (přihrávání, dribling, dvojtakt, uvolňování bez míče i s míčem, střelba na koš jednoruč i obouruč, doskakování, stahování míčů)</li> <li>• Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok</li> </ul>	dribling dvojtakt střelba uvolnění	
Florbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Při hře používá osobní obranu a zónovou obranu odebrání míčku; střelba z místa a po vedení míčku, střelba švihem a příklepem)</li> <li>• Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</li> </ul>	brankoviště forehand backhand střelba	

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok</li> <li>• Při hře používá osobní obranu a zónovou obranu</li> <li>• Zvládá herní činnosti jednotlivce (přihrávka, uvolňování bez míčku a s míčkem; zpracování přihrávky – převzetí, tlumení, vedení; odebírání míčku; střelba z místa a po vedení míčku, střelba švihem a příklepem)</li> </ul>		
Házená	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</li> <li>• Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok</li> <li>• Zvládá herní činnosti jednotlivce (přihrávka, vedení míče, uvolňování bez míče i s míčem, trojtakt, střelba na branku)</li> <li>• Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</li> <li>• Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok</li> </ul>	trojtakt brankoviště sedmimetrový hod devítimetrový hod	

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
Odbíjená	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvládá podle svých schopností herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč vrchem a spodem, přihrávka, nahrávka, podání spodem a vrchem, smeč, blok)</li> </ul>	<p>smeč nahrávka blok přihrávka podání</p>	
Hry (obecně)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Při hře se řídí základními pravidly uvedených sportovních her</li> <li>• Pojmenuje používané náčiní a části hřiště</li> <li>• Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem</li> <li>• Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</li> <li>• V určené roli samostatně řeší problém</li> <li>• Užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení</li> <li>• Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje</li> <li>• Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní sílu</li> <li>• Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> </ul>		

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na základě učitelem předloženého problému nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému</li> </ul>		
Gymnastika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností</li> <li>• Usiluje o pozitivní změny ve svém životě související</li> <li>• Ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</li> <li>• Použije vyrovnávací cvičení zaměřené na kompenzaci na jednostranné zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy</li> <li>• Provede základní gymnastické rozcvičení</li> <li>• Zvládá podle svých schopností cvičení akrobacie – stoj na hlavě, rukou</li> <li>• Zvládá podle svých schopností přemet stranou s oddáleným dohmatem</li> <li>• Zvládá podle svých schopností</li> </ul>	<p>akrobacie kotouly přemet vpřed stoj na hlavě stoj na rukou hrazda náskok sešín podmet koza kůň na šír trampolína skrčka roznožka hup dopomoc</p>	

**Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora**

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>cvičení na hrazdě doskočné a po ramena – náskok do vzporu, zákmihem seskok sešín, výmyk odrazem jednoož nebo obounož, podmet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvládá podle svých schopností cvičení na koze, koni na šír a na trampolínce – salto, roznožka, skrčka</li> <li>• Zvládá podle svých schopností cvičení na kruzích – kruhy dosažné, doskočné a hupy</li> <li>• Zvládá podle svých schopností šplh na laně a tyči</li> <li>• Poskytne základní pomoc a záchranu při cvičení na kruzích, koze, koni na šír, hrazdě po ramena a akrobacii</li> </ul>		