

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Předmět: **Sportovní hry – Lezení na umělé stěně (SH)**
 Náplň: **Bezpečnost, pojmy, pravidla zahřátí, rozcvičení a protažení, jištění, technika lezení, slaňování, pády, rozvíjení síly a vytrvalosti**
 Třída: třídy nižšího i vyššího gymnázia
 Počet hodin: 2 hodiny týdně
 Pomůcky: jisticí pomůcky, sedací úvazky, lezecké boty, lana

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
Lezení	<ul style="list-style-type: none"> • Dodržuje základní bezpečnostní pravidla lezení • Vysvětlí uvedené pojmy a pravidla z techniky a lezeckého vybavení • Dodržuje základní pravidla zahřátí, rozcvičení a protažení před samotným lezením • Zvládne lezení s trojoporovým postavením • Naváže se na lano dvojitým osmičkovým uzlem • Předvede založení správného jištění • Jistí samostatně spolulezce za dohledu učitele • Slaní za dohledu učitele • Postaví novou lezeckou cestu 	lezecká cesta chyty stupy stupně obtížnosti prvolezec lana dynamická statická úvazky sedací prsní, kombinované horní jištění top rope postupové jištění dvojitý osmičkový uzel pojistný uzel jisticí pomůcky osma, kyblík, grigri lezecká obuv bouldering	

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none">• Jistí při nácvičku pádu• Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení, 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 Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku		