

Gymnázium Jiřího Ortena

Předmět: Tělesná výchova

Náplň: Rozvoj pohybových schopností a dovedností v daných sportovních odvětvích a zvyšování fyzické zdatnosti. Ochrana při vzniku mimořádné události.

Třída: 4. ročník a oktáva

Počet hodin: 2 hodiny týdně

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
<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 • 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 	<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>pravidly uvedených sportovních her</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pojmenuje používané náčiní, části hřiště • Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem • Na povel učitele provádí průpravná cvičení pro osvojení rovnováhy na kolečkových bruslích • 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 	<p>forhend bekhend podání return volej – forhend volej – bekhend skóre</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>řešení problému</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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 		
Sportovní hry	<p>Basketbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zvládá herní činnosti jednotlivce (přihrávání, dribling, dvojtakt, uvolňování bez míče i s míčem, střelba na koš jednoruč i obouruč, 	<p>dribling dvojtakt střelba uvolnění</p>	<p>OSV – Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti já“ sám o sobě, mé chování, myšlení a prožívání jak rozumím vlastnímu tělesnému, psychickému a</p>

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	doskakování, stahování míčů) • Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok • Při hře používá osobní obranu a zónovou obranu Fotbal: • Zvládá herní činnosti jednotlivce (přihrávání, vedení míče, uvolňování bez míče i s míčem – výběr místa, nabíhání, zpracování míče, střelba na branku z místa i za pohybu, odebrání míče) • Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou, vykopávání) • Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok Florbal: • Zvládá herní činnosti jednotlivce (přihrávka, uvolňování bez míčku a s míčkem; zpracování přihrávky – převzetí, tlumení, vedení; odebrání míčku; střelba z místa a po vedení míčku, střelba svihem a přiklepem) • Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)	pokutové území postavení mimo hru aut nahrávka střelba brankoviště forehand backhand střelba	sociálnímu vývoji, jaký mám vztah k vlastnímu tělu a vlastní psychice jak jsem schopen vnímat se pozitivně OSV – Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů celková péče o vlastní zdraví OSV – Sociální komunikace verbální a neverbální komunikace (specifika)

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok <p>Házená:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zvládá herní činnosti jednotlivce (přihrávka, vedení míče, uvolňování bez míče i s míčem, trojtakt, střelba na branku) • Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou) • Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok <p>Odbíjená:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zvládá podle svých schopností herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč vrchem a spodem, přihrávka, nahrávka, podání spodem a vrchem, smeč, blok) • Provede 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 	<p>dribling trojtakt brankoviště sedmimetrový hod devítimetrový hod</p> <p>smeč nahrávka blok přihrávka podání</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • 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 		

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	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 • 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, 	akrobacie kotouly přemet vpřed stoj na hlavě stoj na rukou hrazda náskok sešin podmet koza kůň na šír trampolína skrčka roznožka hup šplh na laně a na tyči dopomoc	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>zákmihem seskok sešín, výmyk odrazem jednož nebo obouž, podmet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zvládá podle svých schopností cvičení na koze, koni na šíř 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 šíř, hrazdě po ramena a akrobacii • Upraví pro vlastní potřebu a vhodně použije konkrétní kondiční programy • Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci, v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace • Připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení • Organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu 		

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně • Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost 		

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
Obratnost	<ul style="list-style-type: none">• Provádí rychlostní cvičení s charakterem maximální intenzity – běhy 50 – 80 m• Stupňované rovinky do 100m• Člunkové běhy• Starty z poloh• Polovysoké starty• Přeskoky švihadla• Hry na postřeh• Izolované pohyby částí těla v maximálním tempu• Nácvik rychlosti reakce v různých podmínkách• Rozvíjí schopnost učít se rychle nová cvičení• Účelně koordinuje vlastní pohyby v měnících se podmínkách	koordinační schopnosti obratnost	
Síla	<ul style="list-style-type: none">• Osvojuje si nová, složitější cvičení a rozšiřuje si tak svoji pohybovou zkušenost• Rychle reaguje, vnímá rytmus• 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	statická síla dynamická síla	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Běhy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Při rozcvičení používá průpravná běžecká cvičení • Používá startovní povely • Rozdělí běžecké disciplíny na sprinty a vytrvalostní běhy • 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 	<p>atletická abeceda liftink skipping, zakopávání předkopávání cval stranou poskoky startovní povely sprint vytrvalostní běh rozběh odraz letová fáze doskok dopad</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>do výšky flopem</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 sebevědomí a zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly• Vysvětlí základní pravidla atletických (skok vysoký, skok daleký, hod granátem, kriketovým míčkem, vrh koulí)	<p>granát, kriketový míček</p> <p>boční a zádové postavení při vrhu koulí sun otočka přešlap platný, neplatný pokus zdařený nezdařený pokus</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je 	<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>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 protiúnarové 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 pohybovou činnost dané skladbě sportujících • Provádí kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem 	<p>aerobik tanec sestava</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 síly • Doloží podstatu sebeobrany a orientuje se v způsobech sebeobrany 	sebeobrana úpolový sport střehový postoj pád napadení nůž tyč boj na zemi nutná obrana krajní nouze	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
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 	tři kroky záchrany vědomí oslovitelnost reakce na podnět, bezvědomí krvácení resuscitace dušení stabilizační poloha	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Při řešení mimořádné události dbá především na své vlastní bezpečí. • 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 	<p>bezvědomí krvácení zapadlý jazyk tlakový obvaz otrava popáleniny omrzlina šok dopravní nehoda</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>záchranky.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chápe, že když si u někoho není jist, co se to s ním děje a zda je v pořádku, je lepší zavolat pomoc • 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 		

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	reagovat • Při řešení cvičné mimořádné události dbá na své bezpečí		