

Gymnázium Jiřího Ortena

Předmět: **Tělesná výchova (TEV)**

Náplň: **Rozvoj pohybových schopností a dovedností v daných sportovních odvětvích a zvyšování fyzické zdatnosti**

Třída: **Kvarta**

Počet hodin: 2 hodiny týdně

Pomůcky: Tělovýchovné náradí a náčiní

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata 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 • Podle svých schopností skáče do dálky <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> • Při rozcvičení používá průpravná cvičení • Podle svých schopností hází granátem • Za pomoci učitele změří a zaznamená výkony • Zdravím soutěžením posiluje 	atletická abeceda startovní povely	<p>Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým.</p> <p>Vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci.</p> <p>Rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace.</p> <p>Utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci.</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 atlet. disciplín (skok vysoký, skok daleký, hod granátem) • 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, skoku do dálky a hodu granátem 		
<p>Sportovní hry</p>	<p>Basketbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zvládá herní činnosti jednotlivce (dvojtakt, uvolňování bez míče i s míčem, střelba na koš jednoruč i obouruč) • Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok <p>Fotbal (chlapci):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zvládá herní činnosti jednotlivce (uvolňování bez míče i s míčem – výběr místa, nabíhání, zpracování míče, střelba na branku z místa i za pohybu, odebírání míče) • Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání) 	<p>dribling dvojtakt trojtakt</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>rukou)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok <p>Florbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) • Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou) • Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok <p>Házená:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zvládá herní činnosti jednotlivce (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 (nahrávka, podání vrchem, smeč) 		

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 		

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"> • Provede základní gymnastické rozcvičení • Podle svých předpokladů zvládá uvedené prvky dle slovních pokynů učitele: <p>Akrobacie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotoul letmo • Kotoul vzad do stoje na rukách • Stoj na rukách • Přemet stranou <p>Skoky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skoky odrazem z můstku • Skoky prosté odrazem 	kotoul vpřed a vzad skrčka roznožka můstek trampolína	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>z trampolínky,</p> <p>Přeskoky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roznožka přes kozu nadél • Skrčka přes kozu našír <p>Hrazda: (po ramena)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Výmyk • Podmet ze vzporu • Přeshvih do vzporu jízmo • Zhoupnutí jízmo <p>Kruhy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotoul vpřed • Kotoul vzad • Svis vznesmo • Svis střemhlav <p>Kladina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Různé druhy chůze s pohyby paží a obraty, rovnovážné polohy, seskoky <p>Bradla (chlapci):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ručkování • Komihání • Výsed roznožmo • Poskytne základní dopomoc a záchranu při cvičení • Přiřadí základní pojmy nacvičovaným prvkům • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Rozvíjí pohybové předpoklady a 		

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • V určené roli samostatně řeší problém • 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 • V určené roli samostatně řeší problém 		
<p>Průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vysvětlí uvedené pojmy • Popíše 3 aktivační protiúnavové cviky a dovede je použít v běžné situaci při učení ve škole • Při upozornění uvědoměle dodržuje zásady správného držení těla při běžných činnostech • Provádí cvičení s krátkým švihadlem, plným míčem a cvičení na žebřinách při kondiční přípravě pod vedením učitele. • Podle svých dispozic šplhá na 	<p>svaly s tendencí ochabovat svaly s tendencí se zkracovat strečink</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>tyči minimálně 3m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Překonává překážky stanoveným způsobem • Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím 		
Lezení	<ul style="list-style-type: none"> • Dodržuje základní bezpečnostní pravidla lezení • Vysvětlí uvedené pojmy a pravidla z techniky a lezeckého vybavení • Zvládne lezení s trojoporovým postavením • Provede minimálně 3 lezecké kroky • Naváže se na lano dvojitým osmičkovým uzlem • Předvede založení správného jištění za pomoci učitele • Na základě předloženého problému učitelem nachází 	<p>bouldering lezecká cesta, stupně obtížnosti, prvolezec lana dynamická, statická, úvazky sedací, prsní, kombinované, jistící pomůcky, osma, kyblík, lezecká obuv, chyty, stupy horní jištění, top rope, dvojitý osmičkový uzel, pojistný uzel</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant 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 • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku 		
<p>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vybere alespoň 2 pohybové hry • Zvládá základní herní činnosti jednotlivce ve vybrané netradiční hře: <p>Softbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přihrávka na krátkou i dlouhou vzdálenost • Nadhoz • Odpalování po nadhozu • Hra s upravenými pravidly <p>Stolní tenis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dvouhra • Čtyřhra • Podání • Forhandový uder • Backhandový úder 	<p>backhandový úder</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Smeč Ringo: <ul style="list-style-type: none"> • Chytání a házení ringo kroužku • Hra s upravenými pravidly Kolečkové brusle: <ul style="list-style-type: none"> • Odraz • Jízda po jedné brusli • Dřepy na jedné brusli • Přednožování • Zanožování • Jízda ve dvouoporovém postavení • 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 bruslích • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní 	ringo kroužek	

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 taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji 		
<p>Úpoly</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uvede alespoň dva úpolové sporty • Zvládá základní postoje a úchopy, vychýlení soupeře do nestabilní polohy • 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>úpolový sport střehový postoj pád sebeobrana napadení</p>	
<p>Ochrana člověka za mimořádných událostí</p>	<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>integrovaný záchranný systém siréna záchrana požár prostředky</p>	<p>OSV – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti rozhodování z hlediska různých typů problémů, vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, nebo pomáhající a prosociální chování.</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. • Vyjmenuje základní stavy a 	<p>tři kroky záchrany vědomí oslovitelnost reakce na podnět, bezvědomí resuscitace dušení stabilizační poloha bezvědomí krvácení zapadlý jazyk tlakový obvaz otrava</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>zranění, která ohrožují člověka na životě, a je tedy třeba je ošetřit</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Poznává, 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 • Rozpozná u člověka další zranění 	<p>popáleniny šok srdeční slabost</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 		