

Gymnázium Jiřího Ortena

Předmět: Tělesná výchova (TEV)

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

Třída: Prima

Počet hodin: 2 hodiny týdně

Pomůcky: Tělovýchovné náradí a náčiní

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
Atletika	<ul style="list-style-type: none"> • Používá při startu startovní povely • Skáče do dálky s odrazem jedné i oběma ve vymezeném prostoru • Za pomoci učitele změří a zaznamená výkony • Hází kriketovým míčkem z rozběhu i z místa • Zdravím soutěžením posiluje sebevědomí a zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Vysvětlí základní pravidla atletických disciplín (skok do dálky, hod kriketovým míčkem) • Předvede v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení 	atletická abeceda startovní povely	<p>Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým.</p> <p>Prispívá k vnímání estetických hodnot prostředí.</p>

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
<p>Sportovní hry</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vysvětlí základní pravidla basketbalu, fotbalu, florbalu a házené a řídí se jimi při hře • Pojmenuje používané náčiní, části hřiště • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • V určené roli pod vedením učitele samostatně řeší problém • Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Předvede v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti: <p>Basketbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chytání míče • Dribling • Přihrávání <p>Fotbal (pouze hoši)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zpracování míče, • Přihrávka po zemi na krátkou vzdálenost, <p>Florbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přihrávka po zemi na krátkou vzdálenost 	<p>dribling aut</p>	<p>Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým. Vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci. Rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace.</p>

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Zpracování přihrávky Házená: • Chytání míče • Jednoruč • Obouruč • Přihrávání • Střelba • 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 • Při hře s upravenými pravidly se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • Provede rozcvičení zaměřené na florbal, basketbal, fotbal a házenou • Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem 		
Gymnastika	<ul style="list-style-type: none"> • Přiřadí základní pojmy nacvičovaným prvkům 	kotoul vpřed a vzad skrčka	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení • V určené roli samostatně řeší problém • Předvede v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti • Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku • Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Provede základní gymnastické rozcvičení • Podle svých předpokladů dle pokynů učitele zvládá uvedené prvky: <p>Akrobacie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotoul vpřed, vzad, stoj na lopatkách, váha předklonmo <p>Hrazda (po ramena):</p>	<p>roznožka stoj</p>	<p>Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým. Vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci. Rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace. Utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci.</p>

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Náskok do vzporu – sešin, zákmihem seskok • Vis v podkolení <p>Kruhy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Houpání • Poskytne základní dopomoc a záchranu při cvičení na kruzích, hrazdě po ramena akrobacii • Zvládá skoky prosté odrazem z trampolinky • Skoky prosté odrazem, skrčka, roznožka 		
<p>Průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení</p>	<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 • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Při upozornění uvědoměle dodržuje zásady správného držení těla ve stoji, sedu, sezení a zásady správného dýchání 	<p>strečink</p>	<p>Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým. Vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci. Rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace. Utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci.</p>

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Provádí cvičení s krátkým švihadlem, plným míčem a cvičení na žebřinách při kondiční přípravě pod vedením učitele. • Podle svých dispozic šplhá na tyči minimálně 2m. • Překonává překážky stanoveným způsobem 		
Lezení	<ul style="list-style-type: none"> • Zná a dodržuje základní bezpečnostní pravidla lezení • Vysvětlí uvedené pojmy a pravidla z techniky a lezeckého vybavení • 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. • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Zvládne lezení s trojoporovým postavením • Proveďte minimálně 3 lezecké kroky 	<p>lana dynamická statická úvazky sedák lezecká obuv chyty stupy</p>	<p>Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým. Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým. Vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci. Rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace. Utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci.</p>

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Naváže se na lano dvojitým osmičkovým uzlem • Předvede založení správného jištění za pomoci učitele 		
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	<ul style="list-style-type: none"> • Vybere alespoň 2 pohybové hry • Zná základní pravidla vybraných her a řídí se jimi při hře • Pojmenuje používané náčiní, části hřiště • 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 • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení 	<p>pohybové hry softbal lapačka vnější a vnitřní pole mety chytač pálkař stativ přehazovaná střídání</p> <p>stolní tenis dvouhra čtyřhra ringo kroužek kolečkové brusle brzdění</p>	<p>Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým.</p> <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
	<ul style="list-style-type: none"> • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Provádí základní herní činnosti jednotlivce ve vybrané netradiční hře. Na výběr má: Softbal: <ul style="list-style-type: none"> • Přihrávka na krátkou vzdálenost • Přehazovaná: <ul style="list-style-type: none"> • Zněna pozice družstva před podáním (točení) • Stolní tenis: <ul style="list-style-type: none"> • Dvouhra • Podání • Ringo: <ul style="list-style-type: none"> • Chytání a házení ringo kroužku • Jízda na kolečkových bruslích: <ul style="list-style-type: none"> • Odraz, jízda po jedné brusli, dřepy na jedné brusli • Přednožování, zanožování, jízda v dvouoporovém • Postavení (buřtíky, křížení) • Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem • Na povel učitele provádí průpravná cvičení pro osvojení rovnováhy na kolečkových bruslích • Na pokyn učitele provádí pohybové hry, honičky, hry na 		

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	obratnost, lokomoci, koordinaci a soutěživé hry v celé hodině nebo v části TV		
Úpoly	<ul style="list-style-type: none"> • Zvládá základní postoje a úchopy, vychýlení soupeře do nestabilní polohy • Vysvětlí pojem sebeobrana, zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Při úpolových hrách rozvíjí schopnost chování v rámci pravidel fair play 	sebeobrana	<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>
Organizace, komunikace, hygiena a bezpečnost v TEV a sportu	<ul style="list-style-type: none"> • Vysvětlí vlastními slovy pojem hra v duchu fair play • Vysvětlí svými slovy význam sportu a cvičení pro zdraví a vývoj organismu • Při sportovních činnostech dodržuje zásady bezpečnosti • Vysvětlí svými slovy rozdíl mezi vhodným a nevhodným prostředím pro sport a cvičení • Při sportovních činnostech naslouchá promluvám učitele a reaguje na jeho pokyny cvičením, které směřují k správným adaptivním a reaktivním změnám organismu • Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu 	cvičební jednotka fair play hra hygiena	<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>OSV – Psychohygiena saunování Podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny.</p>

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaguje správně na pořadové a tělovýchovné povely a příkazy • Po sportovní aktivitě se převléká a sprchuje • Za pomoci učitele sleduje svojí tepovou a dechovou frekvenci • Vhodnou aktivitou dodržuje pod dohledem učitele zásady hygieny a otužování • Účastní se vhodných aktivit zaměřených na relaxaci těla spojených se saunováním 		<p>Prispívá k vnímání estetických hodnot prostředí.</p>
<p>Ochrana člověka za mimořádných událostí</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhodne se, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události • 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 	<p>mimořádné události evakuační zavazadlo integrovaný záchranný systém siréna záchrana požár</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>system, doloží, k čemu slouží a popíše jeho základní složky</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 situace od těch méně podstatných, dokáže se rozhodnout pro jejich pořadí • Uvědomuje si nebezpečí povodní, ví, jak jim předcházet a jak se při nich a po nich chovat • Uvědomuje si nebezpečí požáru, ví, jak mu předcházet a jak se při něm chovat 		
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 	<p>tři kroky záchrany vědomí oslovitelnost reakce na podnět, krvácení</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>pomoci, dovede ho aplikovat na nejjednodušší konkrétní mimořádné události</p> <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 • 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. 	<p>stabilizační poloha bezvědomí</p>	<p>OSV- Mezilidské vztahy 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
	<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		