

Gymnázium Jiřího Ortena

Předmět: Tělesná výchova (TEV)

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

Třída: Sekunda

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 startu běhu zaujímá správnou polohu těla podle startovních povelů • Pod vedením učitele provádí běžecká cvičení <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skáče do dálky s odrazem jedné i oběma z označeného místa • Skáče do výšky s náznakem správné techniky <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hází kriketovým míčkem z rozběhu i z místa • Za pomoci učitele změří a zaznamená výkony • Vysvětlí základní pravidla atlet. disciplín (skok do dálky, skok vysoký, hod kriketovým míčkem) • Zdravím soutěžením posiluje sebevědomí a zvyšuje 	<p>atletická abeceda startovní povely přešlap výseč hod mimo výseč laťka doskočiště zdařený a nezdařený pokus</p>	<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
	sebedůvěru ve vlastní síly • Předvede v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení		
Sportovní hry	• Předvede v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti: Basketbal: • Chytání míče • Dribling • Přihrávání vzduchem i o zem • Střelba Fotbal (pouze hoši) • Zpracování míče, • Přihrávka po zemi na krátkou vzdálenost, • Tlumení • Střelba z místa Florbal: • Přihrávka po zemi na krátkou vzdálenost • Zpracování přihrávky • Střelba z místa Házená:	dribling aut osobní obrana	Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým. Vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci. Rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace.

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Chytání míče jednoruč, obouruč • Přihrávání • Střelba • Vysvětlí základní pravidla basketbalu, fotbalu, florbalu a házené a řídí se jimi při hře • Podle pokynů učitele realizuje osobní obranu 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 • 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 		

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>síly</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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"> • 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, do roznožení • Stoj na lopatkách • Váha předklonmo <p>Hrazda (po ramena):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Náskok do vzporu – sešín, zákmihem seskok • Vis v podkolení • Podmet ze stoje <p>Kruhy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Houpání • Skoky prosté odrazem z trampolínky: 	<p>kotoul vpřed a vzad skrčka roznožka stoj (sešín, vis v podkolení, podmet)</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"> • Skrčka • Roznožka Přeskok: • Roznožka přes kozu našír • Přiřadí základní pojmy nacvičovaným prvkům • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Podle pokynů učitele poskytne základní dopomoc a záchranu při cvičení na kruzích, hrazdě po ramena a akrobacii 		
Průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení	<ul style="list-style-type: none"> • Vysvětlí uvedené pojmy • Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce • 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 	Strečink Dechová cvičení	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.

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 3m. • 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 • Zvládne lezení s trojoporovým postavením • Provede minimálně 5 lezeckých kroků • Naváže se na lano dvojitým osmičkovým uzlem • Předvede založení správného jištění za pomoci učitele • Jistí spolulezce pod dohledem učitele • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje 	lana dynamická, statická úvazky, sedák lezecká obuv, chyty, stupy	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.

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
<p>Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vybere alespoň 3 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 • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Provádí základní herní činnosti jednotlivce ve vybrané netradiční hře: 	<p>pohybové hry softbal lapačka vnější a vnitřní pole mety chytač pálkař stativ přehazovaná střídání stolní tenis dvouhra čtyřhra ringo kroužek kolečkové brusle brzdění squash</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
	<p>Softbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přihrávka na krátkou vzdálenost • Chytání míčku • Odpal ze stativu <p>Stolní tenis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podání • Dvouhra <p>Ringo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chytání a házení ringo kroužku <p>Jízda na kolečkových bruslích:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odraz a jízda po jedné brusli • Dřepy na jedné brusli • Přednožování a zanožován • 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 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 	sebeobrana	Pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým.

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> • Podle svých schopností a dovedností předvede pád vpřed a vzad • Vysvětlí pojem sebeobrana, zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Při úpolových hrách rozvíjí schopnost chování v rámci pravidel fair play 		<p>Vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci. Rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace. Utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci.</p>
<p>Organizace, komunikace hygiena a bezpečnost v TEV a sportu</p>	<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 dospívání a pravidlům zdravého životního stylu • Reaguje správně na pořadové a 	<p>cvičební jednotka fair play hra hygiena dopomoc nástup pořadová cvičení</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. Podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny.</p> <p>Prispívá k vnímání estetických hodnot prostředí.</p>

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>tělovýchovné povely a příkazy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po sportovní aktivitě se převléká a sprchuje • Za pomoci učitele sleduje svojí tepovou a dechovou frekvenci 		
Lyžování	<ul style="list-style-type: none"> • Je schopen podle svých možností bezpečně sjíždět svah • Rozezná rozdíl mezi klasickým a carvingovým lyžováním • Je schopen se podle svých možností pohybovat klasickou technikou a volnou technikou (bruslení) na běžeckých lyžích. • Porovná klasickou a volnou techniku • Vysvětlí uvedené pojmy a zařadí je s pomocí učitele do souvislostí 	<p>krátký, střední, dlouhý oblouk carving klasická technika volná technika (bruslení) mazací komora stoupací vosk horská služba lavinové nebezpečí</p>	Týdenní lyžařský kurz
Ochrana člověka za mimořádných událostí	<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 	<p>mimořádné události evakuační zavazadlo integrovaný záchranný systém siréna záchrana povodeň</p>	<p>OSV- Seberegulace a sebeorganizace 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>událostmi se může setkat v naší zemi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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 		
Péče o zdraví člověka	<ul style="list-style-type: none"> • Podle konkrétních situací zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících 	<p>tři kroky záchrany vědomí oslovitelnost</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>stavech</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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 • Poznává, kdy zahájit resuscitaci, a správně ji provádí • Chápe, že když si u někoho není jist, co se to s ním děje a zda je v pořádku, je lepší zavolat pomoc • Rozpoznává u člověka další zranění 	<p>reakce na podnět, bezvědomí poranění hlavy, páteře</p>	

Gymnázium Jiřího Ortena