

Gymnázium Jiřího Ortena

**Předmět:** Tělesná výchova (TEV)

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

**Třída:** Tercie

Počet hodin: 2 hodiny týdně

Pomůcky: Tělovýchovné náradí a náčiní

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
<b>Atletika</b>	<p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Při rozcvičení používá průpravná běžecká cvičení</li> <li>• Používá startovní povely</li> <li>• Systematicky trénuje správnou techniku pro sprint i vytrvalostní běh</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Při rozcvičení používá průpravná odrazová cvičení</li> <li>• Podle svých schopností skáče do výšky flokem</li> </ul> <p><b>Vrh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Při rozcvičení používá průpravná vrhačská cvičení</li> <li>• Podle svých schopností vrhá koule</li> <li>• Za pomoci učitele změří a zaznamená výkony</li> <li>• Zdravím soutěžením posiluje sebevědomí a zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</li> </ul>	<p>atletická abeceda startovní povely</p>	<p>Prispívá k vnímání estetických hodnot prostředí.</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"> <li>• Vysvětlí základní pravidla atletických disciplín (skok vysoký, vrh koulí)</li> <li>• Za pomoci učitele si stanoví přiměřené osobní cíle pro zlepšení</li> <li>• Podle svých předpokladů prokáže zlepšení výkonu a techniky v běhu na krátkou i dlouhou vzdálenost, skoku do výšky a vrhu koulí</li> <li>• Předvede v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</li> <li>• Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</li> </ul>		
<b>Sportovní hry</b>	<p><b>Basketbal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvládá herní činnosti jednotlivce (dvojtakt, uvolňování bez míče i s míčem, střelba na koš jednoruč i obouruč)</li> <li>• Při hře používá správný obranný postoj</li> <li>• Rozezná zónovou a osobní obranu a používá je při hře</li> </ul> <p><b>Kopaná (chlapi):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvládá herní činnosti jednotlivce (uvolňování bez míče i s míčem)</li> </ul>	<p>dribling dvojtakt trojtakt</p>	<p>Prispívá k vnímání estetických hodnot prostředí.</p>

## Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<p>– výběr místa, nabíhání, Zpracování míče, střelba na branku z místa i za pohybu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</li> <li>• Při hře používá územní obranu nebo osobní obranu</li> </ul> <p><b>Florbal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</li> <li>• Při hře používá územní obranu nebo osobní obranu</li> </ul> <p><b>Házená:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvládá herní činnosti jednotlivce (uvolňování bez míče i s míčem, trojtakt, střelba na branku)</li> <li>• Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</li> <li>• Vysvětlí svými slovy rozdíl mezi zónovou a osobní obranou</li> </ul>		

## Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Při hře užívá zónovou nebo osobní obranu</li> <li><b>Odbíjená:</b></li> <li>• Zvládá podle svých schopností herní činnosti jednotlivce (podání spodem, příjem podání, nahrávka)</li> <li>• Provede rozcvičení zaměřené na danou sportovní hru</li> <li>• Při hře se řídí základními pravidly uvedených sportovních her</li> <li>• Pojmenuje používané náčiní a části hřiště uvedených her</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem</li> <li>• Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</li> <li>• V určené roli samostatně řeší problém</li> <li>• Užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení</li> <li>• Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje</li> <li>• Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</li> </ul>		

## Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> <li>• Na základě učitelem předloženého problému nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému</li> <li>• V rámci týmové spolupráce doporučí taktiku hry</li> <li>• Naslouchá a komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku</li> <li>• 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</li> </ul>		
<b>Gymnastika</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Provede základní gymnastické rozcvičení</li> <li>• Podle svých předpokladů zvládá uvedené prvky dle slovních pokynů učitele:</li> </ul> <p><b>Akrobacie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotoul vpřed a vzad ve vazbách</li> <li>• Kotoul letmo</li> <li>• Kotoul vzad do stoje na rukách</li> </ul>	kotoul vpřed kotoul vzad skrčka roznožka můstek trampolína trampolínka	přispívá k vnímání estetických hodnot pohybu a prostředí

## Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoj na rukách</li> <li><b>Skoky:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skoky odrazem z můstku</li> <li>• Skoky prosté odrazem z trampolínky,</li> </ul> </li> <li><b>Přeskoky:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roznožka přes kozu nadél</li> <li>• Skrčka přes kozu našír</li> </ul> </li> <li><b>Hrazda:</b> (po ramena) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výmyk</li> <li>• Podmet ze stoje</li> <li>• Přeshvih do vzporu jízdo</li> </ul> </li> <li><b>Kruhy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houpání s obraty</li> <li>• Kotoul vpřed</li> <li>• Kotoul vzad</li> </ul> </li> <li><b>Kladina:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Různé druhy chůze s pohyby paží a obraty, rovnovážné polohy, seskoky</li> <li>• Poskytne základní dopomoc a záchranu při cvičení</li> <li>• Přiřadí základní pojmy nacvičovaným prvkům</li> <li>• Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje</li> <li>• Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</li> </ul> </li> </ul>		

## Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V určené roli samostatně řeší problém</li> <li>• Předvede v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</li> <li>• Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku</li> <li>• Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</li> <li>• Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému</li> </ul>		
<b>Průpravná, kondiční, kompenzační, relaxační a jiná cvičení</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vysvětlí uvedené pojmy</li> <li>• Popíše 3 aktivační protiúnavové cviky a dovede je použít v běžné situaci při učení ve škole</li> <li>• Při upozornění uvědoměle dodržuje zásady správného držení těla při běžných činnostech</li> <li>• Provádí cvičení s krátkým švihadlem, plným míčem a cvičení na žebřinách při kondiční přípravě pod vedením učitele.</li> </ul>	svaly s tendencí ochabovat svaly s tendencí se zkracovat strečink	

## Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podle svých dispozic šplhá na tyči minimálně 3m.</li> <li>• Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce</li> <li>• Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje</li> <li>• Překonává překážky stanoveným způsobem</li> <li>• Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému</li> <li>• Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</li> <li>• Přístupuje k výsledkům pohybových činností z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých</li> </ul>		
<b>Lezení</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dodržuje základní bezpečnostní pravidla lezení</li> <li>• Vysvětlí uvedené pojmy a pravidla z techniky a lezeckého vybavení</li> <li>• Zvládne lezení s trojoporovým postavením</li> <li>• Proveďe minimálně 3 lezecké kroky</li> </ul>	bouldering lezecká cesta stupně obtížnosti prvolezec lana dynamická, statická úvazky sedací, prsní, kombinované jistící pomůcky, osma, kyblík lezecká obuv chyty, stupy	<b>OSV – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</b> lezení na stěně



## Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dvouhra</li> <li>• Čtyřhra</li> <li>• Podání</li> <li>• Forhandový uder</li> <li>• Backhandový úder</li> <li><b>Ringo:</b></li> <li>• Chytání a házení ringo kroužku</li> <li><b>Kolečkové brusle:</b></li> <li>• Odraz</li> <li>• Jízda po jedné brusli</li> <li>• Dřepy na jedné brusli</li> <li>• Přednožování</li> <li>• Zanožování</li> <li>• Jízda v dvouoporovém postavení (buřtíky, křížení, brzdění)</li> <li>• Při hře se řídí základními pravidly uvedených sportovních her</li> <li>• Pojmenuje používané náčiní, části hřiště</li> <li>• Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem</li> <li>• Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</li> <li>• Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje</li> <li>• Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</li> </ul>	<p>dvouhra čtyřhra podání forhandový uder backhandový úder</p> <p>ringo kroužek</p> <p>kolečkové brusle</p>	

## Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému</li> <li>• Zdravím soutěžením posiluje sebevědomí a zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</li> <li>• Při pohybových hrách rozvíjí schopnost chování v rámci pravidel fair play</li> <li>• Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li> </ul>		
Úpoly	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vysvětlí pojem úpolový sport</li> <li>• Uvede alespoň dva úpolové sporty</li> <li>• Zvládá základní postoje a úchopy, vychýlení soupeře do nestabilní polohy</li> <li>• Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</li> <li>• Při úpolových hrách rozvíjí schopnost chování v rámci pravidel fair play</li> <li>• Zvyšuje uvědomění si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí</li> </ul>	<p>úpolový sport střehový postoj pád sebeobrana napadení</p>	
Organizace, komunikace, hygiena a bezpečnost v TEV a	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaguje správně na pořadové a tělovýchovné povely a příkazy</li> </ul>	<p>cvičební jednotka fair play hra</p>	

## Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
<b>sportu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Za pomoci učitele dá nastoupit skupinu, rozdělí cvičící do družstev a zahájí danou činnost</li> <li>• Vysvětlí pojem hra v duchu fair play</li> <li>• Vždy se hrou fair play řídí</li> <li>• Při sportovních činnostech dodržuje zásady bezpečnosti</li> <li>• Vysvětlí rozdíl mezi vhodným a nevhodným prostředím pro sport a cvičení</li> </ul>	zásady hygieny a otužování a jejich vliv na zdravotní.	
<b>Ochrana člověka za mimořádných událostí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozhodne se, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události</li> <li>• Prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel</li> <li>• Rozpozná základní rysy mimořádné události a doloží, s jakými mimořádnými událostmi se může setkat v naší zemi.</li> <li>• Chápe, co pro něj znamená pojem Integrovaný záchranný systém, doloží, k čemu slouží a popíše jeho základní složky</li> </ul>	mimořádné události evakuační zavazadlo integrovaný záchranný systém siréna záchrana povodeň	

## Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyjmenuje linky tísňového volání, chápe rozdíly mezi nimi a dokáže telefonicky přivolat pomoc.</li> <li>• Rozpozná varovný signál všeobecné výstrahy a doloží, jak se zachovat, pokud ho uslyší</li> <li>• Vysvětlí pojem evakuace, proč probíhá a jak se o ní dozví</li> <li>• Doloží, co sbalit do evakuačního zavazadla, jak postupovat při evakuaci a jaké jsou zásady při opuštění bytu</li> <li>• Odlišuje důležité kroky při řešení situace od těch méně podstatných, dokáže se rozhodnout pro jejich pořadí</li> <li>• Uvědomuje si nebezpečí povodní, ví, jak jim předcházet a jak se při nich a po nich chovat</li> </ul>		
<b>Péče o zdraví člověka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podle konkrétních situací zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech</li> <li>• Doloží obecný postup první pomoci, dovede ho aplikovat na nejjednodušší konkrétní mimořádné události</li> </ul>	tři kroky záchrany vědomí oslovitelnost reakce na podnět, bezvědomí popáleniny otrava	

## Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Průřezová témata Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Při řešení mimořádné události dbá především na své vlastní bezpečí.</li> <li>• Vyjmenuje základní stavy a zranění, která ohrožují člověka na životě, a je tedy třeba je ošetřit</li> <li>• Aniž by se ohrozil, rozpozná stav v bezvědomí, co to znamená a proč je tento stav nebezpečný</li> <li>• Chápe, čím je nebezpečné zapadnutí kořene jazyka a umí toto nebezpečí odvrátit</li> <li>• Dokáže zjistit, zda člověk v bezvědomí dýchá či nedýchá</li> <li>• Dostatečně chápe, co se děje v těle při resuscitaci a proč je pro člověka potřebná</li> <li>• Poznává, kdy zahájit resuscitaci, a správně ji provádí</li> <li>• Chápe, že když si u někoho není jist, co se to s ním děje a zda je v pořádku, je lepší zavolat pomoc</li> <li>• Rozpozná u člověka další zranění</li> </ul>		