

TĚLESNÁ VÝCHOVA

TÉMATICKÝ PLÁN PRO VÍCELETÁ GYMNÁZIA - 1. - 4. ROČ. NIŽŠÍHO GYMNÁZIA
Vypracováno dle ŠVP „Na cestě“ ver. 2.2 platného od 1. 9. 2016 pro kvartu

a
dle ŠVP „Na cestě“ ver. 3.0 platného od 1. 9. 2017 pro primu, sekundu a tercii.

DOTACE PRO ŠKOLNÍ ROK 2019/2020 – PRIMA a SEKUNDA - 99 HODIN,
TERCIE a KVARTA - 66 HODIN

PŘEDSEDA PŘEDMĚTOVÉ KOMISE : MGR. DAVID ZAPLETAL

VYUČUJÍCÍ V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCÍCH :

JOSEF ZIKMUND	=>	2.W – CH, 3.V – CH, 3.W - D
ZDENĚK KOŠVANEC	=>	1.V – CH, 3.V - D
IVA ROJTOVÁ	=>	4.V - D
JIRÍ DIVÍŠEK	=>	3.W – CH, 4.V – CH, 4.W - CH
PETR ŠULC	=>	2.V – D, 2.W – D, 4.W - D
DAVID ZAPLETAL	=>	1.V - D
LIBOR SLAVÍK	=>	1.W – CH, 2.V - CH
PETRA PŮLPÁNOVÁ	=>	1.W - D
PETRA ZAPLETALOVÁ	=>	0

POZN.: CH ... CHLAPCI, D ... DÍVKY

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíč. kompetence, průřez. témata, mezipř. vztahy
PRIMA 99 hodin		
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, - při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli - zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony v jednotlivých atletických disciplínách a dílčích dovednostech - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - - - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	Atletika (běh 60 m, 400 m, vytrvalostní běh, štafetový běh, hod kriketovým míčkem, skok daleký, skok vysoký, shyby) - zvládne správnou běžeckou techniku na dráze i v terénu - nacvičí nízký start z bloků - (60 m) - předvede atletickou abecedu pro běhy (základní cviky) - u skoků zvládne základní techniku, tj. rozběh, odraz - klade důraz na správné návyky v provedení jednotlivých atletických disciplín - rozpozná a užívá základní startovní povely a měření jednotlivých atletických disciplín - umí zpracovat naměřená data a informace o pohybových aktivitách - používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky,	3e, 4abcd

- osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky,

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje
 - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony
 - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti
- ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ
- rozpozná význam záchrany a dopomoci při nácviku i osvojování jednotlivých cviků
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
 - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
 - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností
- ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ
- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence,
 - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- používá správnou techniku při nácviku
- průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony
- aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti
 - používá správnou techniku při nácviku

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých hrách

- zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost
- při cvičení uplatní svůj fyzický fond

prosinec-únor **9 hodin**

Gymnastika (prosná, přeskok, kladina (dívky), kruhy, šplh, hrazda)

- zvládne základní cviky (kotoul vpřed, roznožku, přechod a obraty na kladině, úchop a vis na kruzích, techniku šplhu)
- osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností
 - předvede jednoduché cvičební prvky na žíněnce (koberci) i na nářadí a užívá je při tvorbě krátké sestavy
- zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví
 - používá správnou techniku
- dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí

- Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem:

- základy rytmické gymnastiky,
 - polkový a valčíkový krok
 - kondiční formy cvičení pro daný věk

prosinec-duben **10 hodin**

Posilování a úpoly

- posiluje bez závaží, především s vlastním tělem
- střehové postoje, pády stranou, vzad
 - zvládne průpravné úpoly
- používá správnou techniku při nácviku průpravných úpolů
- při cvičení uplatní svůj fyzický fond
- používá správnou techniku při nácviku

průběžně během výuky **10 hodin**

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíč. kompetence, průřez. témata, mezipř. vztahy
SEKUNDA 99 hodin		
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, - při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli - zvládá techniku nové atletické disciplíny - i další náročnější techniky - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony v jednotlivých atletických disciplínách a dílčích dovednostech - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky <u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, i při rekreačních činnostech - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, - označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje	Atletika (běh 60 m, 400 m, vytrvalostní běh, hod kriketovým míčkem, skok daleký, skok vysoký) - zvládne správnou běžeckou techniku - zdokonalí nízký start z bloků (60 m) - rozšíří počet cviků atletické abecedy - získá základní zkušenosti při štafetovém běhu - zdokonalí základní techniku skoku (rozběh, odraz) - odstraňuje chybné návyky v provedení jednotlivých disciplín - dbá na přesnější provedení u jednotlivých disciplín - rozpozná a užívá základní startovní povely a měření jednotlivých atletických disciplín - umí zpracovat naměřená data a informace o pohybových aktivitách - používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky <u>září-listopad, duben- červen</u> 18 hodin Sportovní hry (fotbal, baseball, volejbal, košíková, ringo, florbal, badminton, basketbal, sálová kopaná, přehazovaná, freesbee) - zopakuje si a procvičuje základní herní činnosti jednotlivce - zvládne základní herní kombinace v jednotlivých sportovních odvětvích - spolupracuje ve dvojicích - rozšíří si znalosti základních pravidel - uplatňuje základní pravidla ve hře - provede základní údržbu náčiní	3e, 4abcd občanská výchova, přírodopis

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- rozpozná význam záchrany a dopomoci při nácviku i osvojování jednotlivých cviků
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
- osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence,
- osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- používá správnou techniku při nácviku
- průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony
- aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti
- používá správnou techniku při nácviku

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých hrách
- používá správnou techniku při nácviku

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního

komíhání ve svisu na kruzích, šplh)

- osvojí si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností
- předvede jednoduché cvičební prvky na žíněnce (koberci) i na nářadí a užije je při tvorbě krátké sestavy
- zvládne jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví
- používá správnou techniku

Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem:

- zvládne základy rytmické gymnastiky
- umí polkový a valčíkový krok
- ovládá některé kondiční formy cvičení pro daný věk

prosinec-duben

8 hodin

Posilování a úpoly

- posiluje s vlastním tělem a s drobným závažím, s činkami
- doplňuje správné provádění jednotlivých cviků
- získává základní návyky při cvičení a při zdravé výživě
- používá správnou techniku při nácviku průpravných úpolů
- při cvičení uplatní svůj fyzický fond

průběžně během výuky

6 hodin

Drobné hry

- používá v úvodních částech hodin jako rozvíjení, případně jako pomůcku při nácviku obratnosti

průběžně během výuky

6 hodin

Lyžařský výcvikový kurz

Sjezdový výcvik

- přejíždí terénní nerovnosti
- zvládá brždění smykem,

provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - pečuje o tělesnou zdatnost a zdraví, uvědoměle dbá na zásady správného držení těla a správný životní styl - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	- rozvíjí u sebe zdravotně orientovanou zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy První pomoc - poskytne první pomoci při úrazu <u>průběžně během výuky</u> 2 hodin	
---	---	--

turnaje - spolurozhoduje osvojované hry a soutěže - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným,	- používá sportovní názvosloví osvojovaných činností , smluvené povely, signály, gesta, značky - zdůvodní důležitost fair-play	
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky	<u>září-červen</u> 18 hodin Plavání (dle možností) - chápe význam plavání pro zdraví, rozvoj a regeneraci organismu - zvládne základy jednoho plaveckého stylu - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <u>červen</u>	
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, - spolurozhoduje osvojované hry a soutěže - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky	Bruslení - zvládá základní činnosti (jízda vpřed, jízda vzad, zatáčení překládáním vpřed, zastavení) - zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH - zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <u>prosinec-únor</u> 8 hodin	
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách - zvládá v souladu s individuálními předpoklady	Sportovní gymnastika (prosná, přeskok, kladina (dívky), kruhy, šplh, hrazda) - zvládá základní cviky (kotoul vzad, stoj na lopatkách, přemet stranou (prosná), skrčka přes bednu (přeskok), přeskoky na kladině a obraty přeskokem na kladině, svis vznesmo,	

aplikuje ve hře, soutěži, i při rekreačních činnostech - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti - označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly - uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení - zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení - aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - pečuje o tělesnou zdatnost a zdraví, uvědoměle dbá na zásady správného držení těla a správný životní styl - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	- při cvičení uplatní svůj fyzický fond Člověk a zdraví - chápe význam pohybu pro zdraví, prevenci a korekci jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - rozumí základnímu významu jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu - zvládá základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení - uplatňuje zdravý životní styl, odmítá škodliviny - dodržuje pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech - rozvíjí u sebe zdravotně orientovanou zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy První pomoc - poskytne první pomoci při úrazu <u>průběžně během výuky</u> 2 hodin	
---	--	--

turnaje - spolurozhoduje osvojované hry a soutěže - dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, <u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky <u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, - spolurozhoduje osvojované hry a soutěže - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky <u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách - zvládá v souladu s individuálními předpoklady	hře - používá sportovní názvosloví osvojovaných činností , smluvené povely, signály, gesta, značky - zdůvodní důležitost fair-play <u>září-červen</u> 18 hodin Plavání (dle možností) - chápe význam plavání pro zdraví, rozvoj a regeneraci organismu - zvládne základy jednoho plaveckého stylu - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <u>červen</u> Bruslení - zvládá základní činnosti (jízda vpřed, jízda vzad, zatáčení překládáním vpřed, zastavení) - zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře LH - zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <u>prosinec-únor</u> 8 hodin Sportovní gymnastika (prosná, přeskok, kladina (dívky), kruhy, šplh, hrazda) - zvládá základní cviky (kotoul vzad, stoj na lopatkách, přemet stranou (prosná), skrčka přes bednu (přeskok), přeskoky na kladině a obraty přeskokem na kladině, svis vznesmo,	
--	---	--

aplikuje ve hře, soutěži, i při rekreačních činnostech - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti - označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly - uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení - zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení - aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - pečuje o tělesnou zdatnost a zdraví, uvědoměle dbá na zásady správného držení těla a správný životní styl - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	- při cvičení uplatní svůj fyzický fond Člověk a zdraví - chápe význam pohybu pro zdraví, prevenci a korekci jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - rozumí základnímu významu jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu - zvládá základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení - uplatňuje zdravý životní styl, odmítá škodliviny - dodržuje pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech - rozvíjí u sebe zdravotně orientovanou zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy První pomoc - poskytne první pomoci při úrazu <u>průběžně během výuky</u> 2 hodin	
---	--	--

Tematický plán pro volitelný předmět

SPORTOVNÍ HRY

prima - sekunda

Vypracováno dle ŠVP Jiráskova gymnázia v Náchodě „Na cestě“ verze 3.0 platného od 1.9.2017.

Školní rok: **2019-20**

Dotace: 33 hodin

Předseda předmětové komise: Mgr. David Zapletal 

Vyučující: **Mgr. Petra Půlpánová 1.V, 1.W**

Mgr. Jiří Divišek 2.V, 2.W

září

míčová příprava - technika hodů a chytání, přihrávky, uvolňování bez míče
- přípravné hry a soutěže (na třetího, všichni proti všem a pod.)

vybíjená, přehazovaná, házená

říjen – listopad

přípravné míčové hry – honičky s míčem, myslivci a zajíci, švédská hra, fotbálek, ...

basketbal – nácvik HČJ, přípravná cvičení a soutěže, základní pravidla, zjednodušená hra
(s bednou – střelec na bedně)

florbal – nácvik HČJ, řízená hra

prosinec – leden

míčová příprava – technika hodů, uvolňování bez míče, s míčem, přípravné hry (švédská hra)

korfbal – nácvik HČJ, pravidla, taktika, zjednodušená hra

florbal – turnaj

stolní tenis, badminton - turnaje

únor – březen

přípravné hry a soutěže (hod a běh, akce ve trojicích)

basketbal – HČJ (zjm. driblíng a dvojtakt), přípravná cvičení, taktika, zjednodušená hra

korfbal – zjednodušená hra

modifikovaný softbal

duben – červen

přípravné hry

basketbal – HČJ (zjm. střelba), herní kombinace (zjm.dva na jednoho), řízená hra

korfbal – řízená hra

ringo – nácvik, pravidla

softbal – HČJ, pravidla, taktika, řízená hra

TĚLESNÁ VÝCHOVA

TÉMATICKÝ PLÁN PRO ŠKOLNÍ ROK 2019/20

PRO 1. - 4. ROČNÍK A KVINTU - OKTÁVU VÍCELETÉHO GYMNÁZIA

Vypracováno dle ŠVP „I cesta může být cíl“ ver. 1.3 platného od 1. 9. 2017 pro druhé až čtvrté ročníky a sexty až oktávy

a

dle ŠVP „I cesta může být cíl“ ver. 2.0 platného od 1. 9. 2019 pro první ročníky a kvinty.

DOTACE PRO ŠKOLNÍ ROK 2019/20 V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCÍCH : 66 HODIN

PŘEDSEDA PŘEDMĚTOVÉ KOMISE : MGR. DAVID ZAPLETAL

.....

VYUČUJÍCÍ V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCÍCH :

JOSEF ZIKMUND

=> 5.V – CH, 1.A – CH, 6.W – CH, 7.W – CH, 3.A – CH, 8.V – CH, 8.W – CH, 4.A – CH

IVA ROJTOVÁ

=> 1.A – D, 2.A – D, 3.B – D

LIBOR SLAVÍK

=> 1.B – D, 7.V – D, 4.B – CH

ZDENĚK KOŠVANEK

=> 6.V – CH

DAVID ZAPLETAL

=> 2.A – CH, 2.B – CH, 7.V – CH, 3.B – CH, 8.V – D

PETR ŠULC

=> 5.V – D, 5.W – CH, 1.B – CH, 7.W – D, 4.A – D

PETRA PŮLPÁNOVÁ

=> 2.B – D, 4.B – D

PETRA ZAPLETALOVÁ

=> 5.W – D, 6.V – D, 6.W – D, 3.A – D, 8.W – D

POZN.: CH ... CHLAPCI, D ... DÍVKY

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíč. kompetence, průřez. témata, mezipř. vztahy
1. - 4. ROČNÍK A KVINTA – OKTÁVA VÍCELETÉHO GYMNÁZIA		
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně	Význam pohybu pro zdraví - průběžně se seznamuje s pojmy: tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie rekreační a výkonnostní sport zdravotně orientovaná zdatnost, její složky, kondiční programy význam kondičního cvičení zdravotní význam správného držení těla, testy individuální pohybový režim motivační cvičení relaxační cvičení posilovací cvičení cviky vhodné a nevhodné k rozcvičení únava, zátěž, regenerace, dechová cvičení	Učivo se prolíná všemi ročníky. Je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo. biologie

usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k	- používá správnou techniku při cvičení na posilovacích strojích a při kondičních cvičeních s činkami (chlapci) Atletika <u>září-listopad, duben- červen, 18 hodin</u> - uplatní svůj fyzický fond při rychlostním a vytrvalostním běhu - zvládne a nacvičí štafetový běh, hod míčkem a granátem, vrh koulí, skok vysoký a daleký Úpoly <u>průběžně během výuky, 6 hodin</u> - zdůvodní a řídí se principy fair play chování - osvojuje si přetahy, přetlaky, úchopy, pádovou techniku, základy sebeobrany - vysvětlí pojem přiměřenost sebeobrany - chápe právní aspekt nepřiměřené sebeobrany Sportovní hry <u>září-červen, 18 hodin</u> - basketbal, florbal, fotbal, volejbal, házená, softbal, korfbal - osvojuje si herní činnosti jednotlivce, základy herních kombinací - využívá průpravné hry - zvládá hry se zjednodušenými pravidly - zvládá hry bez zjednodušených pravidel - využívá kondiční trénink - osvojuje si, uplatňuje, vyloží pravidla - zvládá drobné hry - ringo, fresbee, badminton, stolní tenis Lyžování -1. ročník a kvinta - zvládne a procvičí běžecké styly, sjezdové lyžování, snowboarding - osvojí si jízdu na vleku - získá vědomosti o bezpečnosti pohybu v zimním horském prostředí - naučí se zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poraněních s důrazem na zimní sporty LVZ – 1. ročník a kvinta (7 denní výcvik) zúčastní se přednášek na témata: mazání lyží a snowboardu, zásady hygieny a bezpečnosti při různých pohybových činnostech a v různém prostředí, záchrana a dopomoc, poskytnutí první pomoci - teoreticky i prakticky procvičí; v rámci možností přednáška lékaře, horské služby žák si volí výuku snowboardingu, sjezdového lyžování, běžeckého lyžování případně jejich kombinaci Plavání - dle možností	základy společenských věd, zeměpis, biologie biologie
---	--	---

dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ rozhodne, 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	- zvládá organizaci sportovních akcí a pohybových činností - uplatňuje pravidla osvojovaných pohybových činností, základní pravidla her, soutěží a závodů - zdůvodní důležitost fair play jednání - umí zpracovat informace a zvládá základy měření a evidence, zpracování dat - osvojuje si měření výkonů a pohybových dovedností, vyhodnocení výsledků - osvojí si myšlenku olympismu, seznámí se s historií a současností sportů - poskytne pomoc soupeři a handicapovaným - odmítá podpůrné látky - chová se zodpovědně při ochraně přírody - sleduje úspěchy našeho sportu a významných sportovců a soutěží Ochrana osob za mimořádných událostí Další tematika je obsahově zaměřena na ochranu osob před následky živelných pohrom včetně nezbytných dovedností (zásady chování při povodni, zemětřesení, atmosférických poruchách, požáru a lavinovém nebezpečí), také poskytování první pomoci při těchto situacích za používání telefonních linek tísňového volání a dalších komunikačních prostředků. Pozn.: Platné učební dokumenty se doplňují dodatkem k učebním dokumentům "Ochrana člověka za mimořádných okolností", č.j. 13586/03-22, ze dne 4. března 2003, podle Pokynu MŠMT k začlenění tematiky ochrany člověka za mimořádných událostí do vzdělávacích programů.	biologie, základy společenských věd
--	--	--