

TĚLESNÁ VÝCHOVA

TÉMATICKÝ PLÁN PRO VÍCELETÁ GYMNÁZIA - PRIMA - KVARTA

Vypracováno dle ŠVP „Na cestě“ ver. 4.0 platného od 1.9.2023 (prima) a ver. 3.0 platného od 1. 9. 2017
(sekunda – kvarta)

DOTACE PRO ŠKOLNÍ ROK 2023/2024 –

PRIMA a SEKUNDA - 99 HODIN,
TERCIE a KVARTA - 66 HODIN

PŘEDSEDA PŘEDMĚTOVÉ KOMISE : MGR. DAVID ZAPLETAL

VYUČUJÍCÍ V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCÍCH :

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

POZN.: CH ... CHLAPCI, D ... DÍVKY

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíč. kompetence, průřez. téma, mezipr. vztahy
PRIMA 99 hodin		
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEN</u> <u>POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none">- aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách- osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvěně 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 osvojené pohybové dovednosti <p><u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <ul style="list-style-type: none">- posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny- zpracuje naměřená data a informace o pohybových	<p>Atletika (běh 60 m, 400 m, vytrvalostní běh, štafetový běh, hod kriketovým míčkem, skok daleký, skok vysoký, shyby)</p> <ul style="list-style-type: none">- 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, smluvěně	

<p>aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, 	<p>povely, signály, gesta, značky,</p> <ul style="list-style-type: none"> - při cvičení uplatní svůj fyzický fond 	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <ul style="list-style-type: none"> - 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 <ul style="list-style-type: none"> - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, 	<p><u>září-listopad, duben- červen</u> 30 hodin</p> <p>Sportovní hry (fotbal, baseball, volejbal, košíková, ringo, florbal, badminton, basketbal, sálová kopaná, přehazovaná, freesbee)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládne základní herní činnosti jednotlivce v jednotlivých sportovních hrách - seznámí se s jejich základními pravidly <ul style="list-style-type: none"> - při hře uplatňuje základní pravidla - provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před i po utkání <ul style="list-style-type: none"> - vybere a používá vhodnou výzbroj a výstroj k prováděné hře - používá sportovní názvosloví osvojovaných činností , smluvené povely, signály, gesta, značky - vyloží základní pravidla sportovních i netradičních her a uplatňuje je ve hře - zdůvodní důležitost fair-play 	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<p><u>září-červen</u> 24 hodin</p> <p>Plavání (dle možnosti)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání <ul style="list-style-type: none"> - zvládnutí základů jednoho plaveckého stylu - chápe význam plavání pro zdraví a regeneraci organizmu - při cvičení uplatní svůj fyzický fond 	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p><u>červen</u></p> <p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojení základního pohybu na bruslích (jezdí vpřed, zatáčí, přenáší váhu, zastaví) <ul style="list-style-type: none"> - provede ošetření bruslí - zvládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře 	

<p>aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, 	<p>LH</p> <ul style="list-style-type: none"> - zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost - při cvičení uplatní svůj fyzický fond 	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje <ul style="list-style-type: none"> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti 	<p><u>prosinec-únor</u> <u>9 hodin</u></p>	
<p><u>- ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rozpozná význam záchrany a dopomoci při nácviku i osvojování jednotlivých cviků - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí <ul style="list-style-type: none"> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny <ul style="list-style-type: none"> - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností 	<p><u>Gymnastika</u> (prostná, přeskok, kladina (dívky), kruhy, šplh, hrazda)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <ul style="list-style-type: none"> - předvede jednoduché cvičební prvky na žíněnce (koberci) i na nářadí a užívá je při tvorbě krátké sestavy - zvládá jednoduché tanecní kroky, tančí se žákem opačného pohlaví <ul style="list-style-type: none"> - používá správnou techniku - dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí 	
<p><u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností 	<p><u>- Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základy rytmické gymnastiky, <ul style="list-style-type: none"> - polkový a valčíkový krok - kondiční formy cvičení pro daný věk 	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - používá správnou techniku při nácviku - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách 	<p><u>prosinec-duben</u> <u>10 hodin</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti - používá správnou techniku při nácviku 	<p><u>Posilování a úpolý</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - posiluje bez závaží, především s vlastním tělem - střehové postoje, pády stranou, vzad 	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých hrách 	<ul style="list-style-type: none"> - zvládne průpravné úpolý - používá správnou techniku při nácviku průpravných úpolů - při cvičení uplatní svůj fyzický fond - používá správnou techniku při nácviku 	
	<p><u>průběžně během výuky</u></p>	

<ul style="list-style-type: none"> - používá správnou techniku při nácviku <p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení <ul style="list-style-type: none"> - 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 - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvírá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - pečeje 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 <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvírá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	<p>10 hodin</p> <p>Drobné hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - používá v úvodních částech hodin jako rozviciení, případně jako pomůcku při nácviku obratnosti - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p><u>průběžně během výuky</u></p> <p>10 hodin</p> <p>Člověk a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - chápání významu pohybu pro zdraví, prevenci a korekci jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - porozumění základnímu významu jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu - zvládá základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení - uplatňování zdravého životního stylu, odmítání škodlivin - dodržování pravidla hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech - rozvíjení zdravotně orientované zdatnosti – rozvoj ZOZ, kondiční programy, <p><u>průběžně během výuky</u></p> <p>6 hodin</p> <p>První pomoc</p> <p>projektový den v průběhu školního roku</p> <p>Seznamuje se s pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - charakteristika a zásady první pomoci - obvazy a obvazová technika - první pomoc při stavech bezprostředně ohrožujících život – poruchy dýchání - zástava krevního oběhu - krvácení a šok - poranění hlavy - poranění hrudníku a břicha - rány - skrytá poranění - zlomeniny
---	---

- | | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- tepelná poranění- chemická poranění a otravy- zdravotnický odsun – transport | |
|--|--|--|

Zná důležitá telefonní čísla

Zvládá základy první pomoci při poraněních a života ohrožujících stavů

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíč. kompetence, průřez. téma, mezipr. vztahy
SEKUNDA 99 hodin		
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEN POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, <ul style="list-style-type: none"> - 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 osvojené pohybové dovednosti <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Atletika (běh 60 m, 400 m, vytrvalostní běh, hod kriketovým míčkem, skok daleký, skok vysoký)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p><u>září-listopad, duben- červen</u></p>	3e, 4abcd občanská výchova, přírodopis
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEN POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, i při rekreačních činnostech - posoudí provedení osvojené pohybové činnosti, - označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje 	<p>Sportovní hry (fotbal, baseball, volejbal, košíková, ringo, florbal, badminton, basketbal, sálová kopaná, přehazovaná, freesbee)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	

<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - a úpravu hřišť před i po utkání - vybere a používá vhodnou výzbroj a výstroj k prováděné hře - používá správně sportovní názvosloví osvojovaných činností, smluvěně povely, signály, gesta, značky - zdůvodní důležitost fair-play <p><u>září-červen</u></p>	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEN POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny <ul style="list-style-type: none"> - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvěně povely, signály, gesta, značky 	<p><u>Plavání (dle možnosti)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chápe význam plavání pro zdraví a regeneraci organizmu - zvládne základy jednoho plaveckého stylu - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p><u>červen</u></p>	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEN POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny <ul style="list-style-type: none"> - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvěně povely, signály, gesta, značky, - spolurozhoduje osvojované hry a soutěže <ul style="list-style-type: none"> - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvěně povely, signály, gesta, značky 	<p><u>Bruslení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládne základní činnosti (jízda vpřed, jízda vzad) - zastaví snožmo s půlobratem - 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 	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p><u>prosinec-únor</u></p> <p>8 hodin</p> <p><u>Sportovní gymnastika (prostná, přeskok, kladina (dívky), kruhy, šplh, hrazda)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládne základní cviky (kotoul vzad, kotoul letmo, skrčka přes kozu (přeskok), na kladině různé druhy chůze doprovázené pohyby paží, rovnovážné polohy, náskok do vzporu, přešvihy únožmo ve vzporu (hrazda po čelo), 	

<p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - komíhání ve svislu 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
<p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností 	<p>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládne základy rytmické gymnastiky - umí polkový a valčíkový krok - ovládá některé kondiční formy cvičení pro daný věk
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Posilování a úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých hrách - používá správnou techniku při nácviku <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního 	<p>průběžně během výuky 6 hodin</p> <p>Drobné hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - používá v úvodních částech hodin jako rozvíjení, případně jako pomůcku při nácviku obratnosti <p>průběžně během výuky 6 hodin</p> <p>Lyžařský výcvikový kurz Sjezdový výcvik</p> <ul style="list-style-type: none"> - přejíždí terénní nerovnosti - zvládá brzdění smykiem,

<p>provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</p> <ul style="list-style-type: none"> - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - při cvičení uplatní svůj fyzický fond - používá správnou techniku při nácviku - rozpozná a užívá základní startovní povely a měření jednotlivých lyžařských disciplín - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, - při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli 	<p>základní snožný oblouk, modifikované oblouky, jízdu na sjezdovce, slalom</p> <ul style="list-style-type: none"> - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p>Běžecký výcvik</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládne běžecké styly: běh soupažný jednodobý a dvoudobý, bruslení, skluzy na jedné lyži - zastaví odšlapováním a smykiem - zvládne jízdu ve středně náročném terénu do 15 km - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p>Snowboarding</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládne a procvičí techniku snowboardingu a smýkaný až řezaný oblouk - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p>Teorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - naučí se pojmy související s osvojenými dovednostmi, výstrojí a výzbrojí pro různé lyžařské disciplíny - zvládne základní pravidla lyžařských disciplín - naučí se pečovat o výzbroj a výstroj - získá vědomosti o bezpečnosti pohybu na horách <p><u>leden-březen</u> týdenní výcvik</p> <p>Člověk a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - pečeje 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 	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí u sebe zdravotně orientovanou zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy <p>První pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - poskytne první pomoc při úrazu <p><u>průběžně během výuky</u> 2 hodin</p>	
---	--	--

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíč. kompetence, průřez. téma, mezipř. vztahy
TERCIE 66 hodin		
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEN POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvěně 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 <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, smluvěně povely, signály, gesta, značky 	<p>Atletika (běh 60 m, 400 m, 1500 m, vytrvalostní běh, hod kriketovým míčkem, skok daleký, skok vysoký, hod granátem)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá správnou běžeckou techniku - procvičuje a zdokonaluje nízký start z bloků (60 m) - osvojí si kompletní atletickou abecedu - dbá na přesnější provedení u jednotlivých disciplín - zdokonaluje základní techniku skoků (rozběh, odraz) - odstraňuje chybné návyky v provedení jednotlivých disciplín (individuální přístup) - rozpozná a užívá základní startovní povely a měření jednotlivých atletických disciplín - umí zpracovat naměřená data a informace o pohybových aktivitách - používá správně tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvěně povely, signály, gesta, značky - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p><u>září-listopad, duben- červen</u></p> <p style="text-align: center;">18 hodin</p> <p>Sportovní hry (fotbal, baseball, volejbal, košíková, ringo, florbal, badminton, basketbal, sálová kopaná, přehazovaná, freesbee)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonaluje základní herní činnosti jednotlivce - zvládá základní herní kombinace - podrobně se seznámí se základními pravidly - provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před i po utkání - vybere a používá vhodnou výzbroj a výstroj k prováděné hře 	3e, 4abcd přírodopis, občanská výchova
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEN POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché 		

<p>turnaje</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - používá sportovní názvosloví osvojovaných činností , smluvené povely, signály, gesta, značky - zdůvodní důležitost fair-play <p><u>září-červen</u></p> <p>18 hodin</p>	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEN POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Plavání (dle možnosti)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chápe význam plavání pro zdraví, rozvoj a regeneraci organizmu - zvládne základy jednoho plaveckého stylu - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p><u>červen</u></p>	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEN POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p><u>prosinec-únor</u></p> <p>8 hodin</p>	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEN POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Sportovní gymnastika (prostná, přeskok, kladina (dívky), kruhy, šplh, hrazda)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní cviky (kotoul vzad, stoj na lopatkách, přemět stranou (prostná), skrčka přes bednu (přeskok), přeskoky na kladině a obraty přeskokem na kladině, svis vznesmo, 	

<p>osvojované pohybové dovednosti</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností 	<p>střemhlav (kruhy), hrazda po čelo (výmyk), technika šplhu)</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností - předvede jednoduché cvičební prvky na žíněnce (koberci) i na náradí a použije je při tvorbě krátké sestavy - zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví - používá správnou techniku <p>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá základy rytmické gymnastiky - umí polkový a valčíkový krok - ovládá některé kondiční formy cvičení pro daný věk <p><u>prosinec-duben</u></p>	
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti - používá správnou techniku při nácviku 	<p>Posilování a úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiluje se závažím - má vědomosti o zdravé výživě - zná pravidla cvičení v posilovně - získává základní návyky při cvičení a při zdravé výživě - používá správnou techniku - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p><u>průběžně během výuky</u></p>	<p>8 hodin</p>
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých hrách - používá správnou techniku při nácviku 	<p>Drobné hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - používá v úvodních částech hodin jako rozvíjení, případně jako pomůcku při nácviku obratnosti <p><u>průběžně během výuky</u></p>	<p>6 hodin</p>
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je 	<p>Další pohybové činnosti (spinning , kuželky,)</p> <ul style="list-style-type: none"> - používá správnou techniku při nácviku 	

<p>aplikuje ve hře, soutěži, i při rekreačních činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 slabostí - zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním slabostí, usiluje o jejich optimální provedení - aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního slabostí - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvírá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - peče 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; předvírá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program 	<ul style="list-style-type: none"> - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p>Člověk a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - chápě význam pohybu pro zdraví, prevenci a korekci jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnavací, 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 <p>První pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - poskytne první pomoc při úrazu <p>průběžně během výuky</p> <p style="text-align: center;">2 hodin</p>	
---	--	--

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíč. kompetence, průřez. téma, meziř. vztahy
KVARTA 66 hodin		
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEN POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky - při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli - zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnejší 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 <p><u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 osvojaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky 	<p>Atletika (běh 60 m, 400 m, 1500 m, vytrvalostní běh, hod kriketovým míčkem, skok daleký, skok vysoký, hod granátem)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá správnou běžeckou techniku - procvičuje a zdokonaluje nízký start z bloků (60 m) - osvojí si kompletní atletickou abecedu - dbá na přesnější provedení u jednotlivých disciplín - zdokonaluje základní techniku skoků (rozběh, odraz) - odstraňuje chybné návyky v provedení jednotlivých disciplín (individuální přístup) - rozpozná a užívá základní startovní povely a měření jednotlivých atletických disciplín - umí zpracovat naměřená data a informace o pohybových aktivitách - používá správně tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p><u>září-listopad, duben- červen</u></p> <p style="text-align: center;">18 hodin</p> <p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEN POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p><u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché 	<p>Klíč. kompetence, průřez. téma, meziř. vztahy</p> <p>3e, 4abcd</p> <p>přírodopis, občanská výchova</p>

<p>turnaje</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<p>hře</p> <ul style="list-style-type: none"> - používá sportovní názvosloví osvojovaných činností , smluvěně povely, signály, gesta, značky - zdůvodní důležitost fair-play <p><u>září-červen</u></p> <p>18 hodin</p>	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, smluvěně povely, signály, gesta, značky 	<p>Plavání (dle možností)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chápe význam plavání pro zdraví, rozvoj a regeneraci organizmu - zvládne základy jednoho plaveckého stylu - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p><u>červen</u></p>	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, smluvěně 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, smluvěně povely, signály, gesta, značky 	<p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní činnosti (jízda vpřed, jízda vzad, zatačení 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 <p><u>prosinec-únor</u></p> <p>8 hodin</p>	
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Sportovní gymnastika (prostná, přeskok, kladina (dívky), kruhy, šplh, hrazda)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní cviky (kotoul vzad, stoj na lopatkách, přemět stranou (prostná), skrčka přes bednu (přeskok), přeskoky na kladině a obraty přeskokem na kladině, svis vznosmo, 	

<p>osvojované pohybové dovednosti</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností 	<p>střemhlav (kruhy), hrazda po čelo (výmyk), technika šplhu)</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností - předvede jednoduché cvičební prvky na žíněnce (koberci) i na náradí a použije je při tvorbě krátké sestavy - zvládá jednoduché taneční kroky, tančí se žákem opačného pohlaví - používá správnou techniku <p>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá základy rytmické gymnastiky - umí polkový a valčíkový krok - ovládá některé kondiční formy cvičení pro daný věk <p><u>prosinec-duben</u></p>	
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti - používá správnou techniku při nácviku 	<p>Posilování a úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiluje se závažím - má vědomosti o zdravé výživě - zná pravidla cvičení v posilovně - získává základní návyky při cvičení a při zdravé výživě - používá správnou techniku - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p><u>průběžně během výuky</u></p>	<p>8 hodin</p>
<p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých hrách - používá správnou techniku při nácviku <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je 	<p>Drobné hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - používá v úvodních částech hodin jako rozvíjení, případně jako pomůcku při nácviku obratnosti <p><u>průběžně během výuky</u></p>	<p>6 hodin</p>
	<p>Další pohybové činnosti (spinning , kuželky,)</p> <ul style="list-style-type: none"> - používá správnou techniku při nácviku 	

<p>aplikuje ve hře, soutěži, i při rekreačních činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti - označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 slabostí - zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním slabostí, usiluje o jejich optimální provedení - aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního slabostí - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - peče 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 	<ul style="list-style-type: none"> - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p>Člověk a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - chápe význam pohybu pro zdraví, prevenci a korekci jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnavací, 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 <p>První pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - poskytne první pomoc při úrazu <p><u>průběžně během výuky</u></p> <p style="text-align: center;">2 hodin</p>	
--	---	--

Tematický plán pro volitelný předmět
SPORTOVNÍ HRY

prima - sekunda

Vypracováno dle ŠVP Jiráskova gymnázia v Náchodě „Na cestě“ verze 4.0 platného od 1.9.2023 (prima) a verze 3.0 platného od 1.9.2017 (sekunda)

Školní rok: **2023-24**

Dotace: 33 hodin

Předseda předmětové komise: Mgr. David Zapletal

Vyučující: **Mgr. Zdeněk Rozinek 1.V, 1.W**
Mgr. Libor Slavík 1.V, 1.W
Mgr. Petr Šulc – 2.V, 2.W
Bc. Michal Moučka – 2.V, 2.W

září

míčová průprava - technika hodů a chytání, příhrávky, uvolňování bez míče
- průpravné hry a soutěže (na třetího, všichni proti všem a pod.)
vybíjená, přehazovaná, házená

říjen – listopad

průpravné míčové hry – honičky s míčem, myslivci a zajíci, švédská hra, fotbálek, ...
basketbal – nácvik HČJ, průpravná cvičení a soutěže, základní pravidla, zjednodušená hra
(s bednou – střelec na bedně)
florbal – nácvik HČJ, řízená hra

prosinec – leden

míčová průprava – technika hodu, uvolňování bez míče, s míčem, průpravné hry (švédská hra)
korfbal – nácvik HČJ, pravidla, taktika, zjednodušená hra
florbal – turnaj
stolní tenis, badminton - turnaje

únor – březen

průpravné hry a soutěže (hod' a běž, akce ve trojicích)
basketbal – HČJ (zjm. driblink a dvojtakt), průpravná cvičení, taktika, zjednodušená hra
korfbal – zjednodušená hra
modifikovaný softbal

duben – červen

průpravné 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 2023/24
PRO 1. - 4. ROČNÍK A KVINTU - OKTÁVU VÍCELETÉHO GYMNÁZIA

Vypracováno dle ŠVP „I cesta může být cíl“ ver. 2.0 platného od 1. 9. 2019

DOTACE PRO ŠKOLNÍ ROK 2023/24 V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCÍCH : 66 HODIN

PŘEDSEDA PŘEDMĚTOVÉ KOMISE : MGR. DAVID ZAPLETAL

VYUČUJÍCÍ V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCÍCH :

JOSEF ZIKMUND	=> 5.V – CH, 6.V – D, 2.A – D, 7.V – D, 3.A – D, 8.V – CH, 8.W – CH, 4.A – CH, 4.B – CH
JIŘÍ DIVIŠEK	=> 3.A - CH
IVA ROJTOVÁ	=> 1.A – D, 5.W – D, 6.W – D, 8.V – D, 4.A - D
LIBOR SLAVÍK	=> 1.A – CH, 1.B – CH, 3.B – D
ZDENĚK KOŠVANEC	=> 7.V – CH, 7.W – CH
DAVID ZAPLETAL	=> 7.W – D
PETR ŠULC	=> 8.W - D
PETRA PŮLPÁNOVÁ	=> 1.B – D, 4.B - D
PETRA ZAPLETALOVÁ	=> 5.V – D, 2.B – D,
ZDENĚK ROZINEK	=> 3.B - CH
MICHAL MOUČKA	=> 5.W – CH, 6.V – CH, 6.W – CH, 2.A – CH, 2.B - CH

POZN.: CH ... CHLAPCI, D ... DÍVKY

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíč. kompetence, průřez. téma, 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 rozviciením únavu, 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
--	---	--

<p>orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití</p> <p>vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnavacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití</p> <p>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</p> <p>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</p> <p>uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</p> <p>poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</p> <p>ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ</p>	<p>rozcvičení – základní typy organismus a pohybová zátěž organizace a bezpečnost způsoby kontroly účinnosti sportovního zatížení závažná poranění a život ohrožující stavy, improvizovaná první pomoc v podmírkách sportovních činností</p> <p>Péče o sebe sama</p> <ul style="list-style-type: none"> - předchází zátěžovým situacím, stresům - zvládá zátěžové situací - relaxuje - peče o zdraví <p>Pohybové hry <u>průběžně během výuky, 6 hodin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá a estetická cvičení - využívá pohybové dovednosti a pohybový výkon, nástupové tvary, přesuny - při hře uplatňuje pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, silové, vytrvalostní a pohybové předpoklady - seznámí se způsoby kontroly účinnosti cvičení - uvědomuje si pohybové odlišnosti a handicap věkové, pohlavní, výkonnostní - osvojuje si kondiční a estetické formy cvičení s hudbou, základní taneční kroky (valčík, polka, polonéza), aerobik, cvičení se švihadlem - tvoří sestavy, složitější krokové vazby s pohybem rukou <p>Gymnastika <u>září-červen , 8 hodin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chápe důležitost organizace a bezpečnosti, vhodnou výstroj, hygienu - zvládne techniku + dopomoc základních prvků - ovládá názvosloví akrobacie - podle svých možností se snaží zvládnout kotouly, modifikace, vazby, stojí, přemíst stranou s oddáleným dohmatem, rovnovážné polohy a postoje, cviky na kladině (náskoky, seskoky, chůzi, poskoky, rovnovážné stojí s pohybem paží), cviky na hrazdě (náskok do vzporu, zákmihem seskok, sešin, výmyk odrazem jednonož nebo obounož, podmet), přeskoky, skoky na trampolínce, šplh na laně a na tyči, cviky na kružích dosažných a doskočných (svis stojmo, vznesmo, vzad a zpět, v hupu, při záhupu seskok) <p>Rytmická gymnastika <u>průběžně během výuky, 2 hodiny</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládne kondiční cvičení při hudbě, aerobic, strečink, kalanetiku (dívky) 	<p>biologie</p> <p>Učivo je zařazováno ve všech ročnících s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny.</p> <p>Hloubka zařazeného učiva v jednotlivých ročnících je dána dohodou mezi učitelem a žáky.</p> <p>Hloubka a náplň učiva se liší podle toho, zda jde o chlapeckou či dívčí skupinu.</p> <p>biologie</p>
---	--	---

<p>usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých</p> <p>zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace</p> <p>podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech</p> <p>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</p> <p>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezkononalování</p> <p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k</p>	<ul style="list-style-type: none"> - používá správnou techniku při cvičení na posilovacích strojích a při kondičních cvičeních s činkami (chlapci) <p>Atletika <u>září-listopad, duben- červen, 18 hodin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatní svůj fyzický fond při rychlostním a vytrvalostním běhu - zvládne a nacvičí štafetový běh, hod míčkem a granátem, vrh koulí, skok vysoký a daleký <p>Úpolý <u>průběžně během výuky, 6 hodin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Sportovní hry <u>září-červen, 18 hodin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - basketbal, florbal, fotbal, volejbal, házená, softbal, korfbal <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Lyžování -1. ročník a kvinta</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>LVZ – 1. ročník a kvinta (7 denní výcvik)</p> <p>zúčastní se přednášek na téma: 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</p> <p>žák si volí výuku snowboardingu, sjezdového lyžování, běžeckého lyžování případně jejich kombinaci</p> <p>Plavání - dle možnosti</p>	<p>základy společenských věd, zeměpis, biologie</p> <p>biologie</p>
---	---	---

<p>potřebné změně respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam plavecké zdatnosti - zvládne základy záchrany tonoucího - uplatní znalosti první pomoci <p>Plavecký výcvik - 2. ročník a sexta 10 lekcí - výcvik plaveckých způsobů, zdokonalování plaveckého stylu ve spolupráci s lektory plavecké školy Náchod</p>	
<p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p>	<p>Bruslení prosinec-únor, 8 hodin</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojí si základní pohyb na bruslích (jezdí vpřed, zatačí, přenáší váhu, zastaví) - provede ošetření bruslí - ovládá rychlý a bezpečný pohyb na bruslích všemi směry, osvojené dovednosti umí uplatnit i při hře ledního hokeje - zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <p>Sportovně – turistický kurz - 3. ročník a septima (7 denní)</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojí si základy cykloturistiky, vodní turistiky, lanové aktivity - zdokonalí se v plavání, sportovních hrách - zopakuje si zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poraněních s důrazem na letní sporty - využívá cvičení pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti - uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti při různých pohybových činnostech v různém prostředí TV a sportu, záchrana a dopomoc, první pomoc i v improvizovaných podmínkách, jednání v duchu fair-play - prakticky aplikuje poznatky v jiných oblastech vzdělávání - využívá poznatky o konkrétním využití osvojovaných pohybových dovedností pro odstraňování únavy a kompenzaci jednostranné záteže i pro regeneraci organismu (po nemoci, zranění) v každodenním režimu 	<p>základy společenských věd, zeměpis, biologie</p>
<p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetruje</p> <p>připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</p>		<p>biologie</p>
<p>respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech</p>		<p>základy společenských věd</p>
<p>respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva sleduje podle pokynů (i</p>	<p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none"> - používá názvosloví, grafická značení - zvládá gesta, signály a vzájemnou komunikaci, nástupové tvary - vybere a používá sportovní výzbroj a výstroj - posoudí účelnost, funkčnost - dodržuje zásady bezpečnosti - provede přípravu a úklid náradí, základní údržbu cvičiště 	<p>základy společenských věd, český jazyk</p>

<p>dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje</p> <p>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</p> <p>OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události</p> <p>prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel</p>	<ul style="list-style-type: none">- 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 <p>Ochrana osob za mimořádných událostí</p> <p>Další tématika 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.</p> <p>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 tématiky ochrany člověka za mimořádných událostí do vzdělávacích programů.</p>	biologie, základy společenských věd
---	--	-------------------------------------