

TĚLESNÁ VÝCHOVA

TĚMATICKÝ PLÁN PRO VÍCELETÁ GYMNÁZIA - PRIMA - KVARTA

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

DOTACE PRO ŠKOLNÍ ROK **2024/2025** – PRIMA a SEKUNDA - 99 HODIN,
TERCIE a KVARTA - 66 HODIN

PŘEDSEDA PŘEDMĚTOVÉ KOMISE : MGR. DAVID ZAPLETAL

VYUČUJÍCÍ V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCÍCH :

IVA ROJTOVÁ	=>	2.V - D
JIRÍ DIVIŠEK	=>	1.W – D, 3.W – CH
PETR ŠULC	=>	1.V - CH
LIBOR SLAVÍK	=>	1.V – D, 2.V – CH, 4.V – D, 4.W – D
PETRA PŮLPÁNOVÁ	=>	3.V – D, 3.W – D
PETRA ZAPLETALOVÁ	=>	2.W – D
ZDENĚK ROZINEK	=>	1.W - CH
MICHAL MOUČKA	=>	2.W – CH, 4.W – CH

POZN.: CH ... CHLAPCI, D ... DÍVKY

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíč. kompetence, průřez. témata, mezipř. vztahy
PRIMA 99 hodin		
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></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 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<ul style="list-style-type: none">- osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,	<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<ul style="list-style-type: none">- (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,- při cvičení uplatní svůj fyzický fond	3e, 4abcd

gesta, značky,

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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,

- ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché 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,

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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,

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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,

září-listopad, duben- červen

30 hodin

Sportovní hry (fotbal, baseball, volejbal, košíková, ringo, florbal, badminton, basketbal, sálová kopaná, přehazovaná, freesbee)

- zvládne základní herní činnosti jednotlivce v jednotlivých sportovních hrách
- seznámí se s jejich základními pravidly
 - při hře uplatňuje základní pravidla
- provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před i po utkání
 - vybere a používá vhodnou výzbroj a výstroj k provádění 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

září-červen

24 hodin

Plavání

(dle možností)

- zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání
 - zvládnutí základů jednoho plaveckého stylu
- chápe význam plavání pro zdraví a regeneraci organismu
- při cvičení uplatní svůj fyzický fond

červen

Bruslení

- osvojení základního pohybu na bruslích (jezdí vpřed, zatáčí, přenáší váhu, zastaví)
 - provede ošetření bruslí
- 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

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
- používá správnou techniku při nácviku

- při cvičení uplatní svůj fyzický fond

prosinec-únor

9 hodin

Gymnastika

(prostná, 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 náradí 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
- Drobné hry**
- používá v úvodních částech

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- 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
 - 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
 - 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

hodin jako rozcvičení, případně jako pomůcku při návratu obratnosti

- při cvičení uplatní svůj fyzický fond

průběžně během výuky

10 hodin

Člověk a zdraví

- 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,

průběžně během výuky

6 hodin

První pomoc

projektový den v průběhu školního roku

Seznamuje se s pojmy

- 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
- tepelná poranění
- chemická poranění a otravy
- zdravotnický odsun –

	<p>transport</p> <p>Zná důležitá telefonní čísla</p> <p>Zvládá základy první pomoci při poraněních a života ohrožujících stavů</p>	
--	--	--

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíč. kompetence, průřez. témata, mezipř. vztahy
<u>SEKUNDA</u> 99 hodin		
<p><u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></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 <ul style="list-style-type: none"> - 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><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 <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><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 <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 turnaje 	<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> <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"> - 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 	<p>3e, 4abcd</p> <p>občanská výchova, přírodopis</p>

- 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

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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

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

a úpravu hřišť před i po utkání

- vybere a používá vhodnou výzbroj a výstroj k provádění hře

- používá správně sportovní názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky
- zdůvodní důležitost fair-play

září-červen

18 hodin

Plavání (dle možností)

- chápe význam plavání pro zdraví a regeneraci organismu
- zvládne základy jednoho plaveckého stylu
- při cvičení uplatní svůj fyzický fond

červen

Bruslení

- 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

prosinec-únor

8 hodin

Sportovní gymnastika (prostná, přeskok, kladina (dívky), kruhy, šplh, hrazda)

- 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),

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 náradí 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 rozcvičení, 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

- 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

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

základní snožný oblouk, modifikované oblouky, jízdu na sjezdovce, slalom

- při cvičení uplatní svůj fyzický fond

Běžecský výcvik

- zvládne běžecské styly: běh soupažný jednodobý a dvoudobý, bruslení, skluzy na jedné lyži
- zastaví odšlapováním a smykem
- zvládne jízdu ve středně náročném terénu do 15 km
- při cvičení uplatní svůj fyzický fond

Snowboarding

- zvládne a procvičí techniku snowboardingu a smýkaný až řezaný oblouk
- při cvičení uplatní svůj fyzický fond

Teorie

- naučí se pojmy související s osvojovanými 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

leden-březen **týdenní výcvik**

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

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

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíč. kompetence, průřez. témata, mezipř. vztahy
---------------	------------------------------	--

TERCIE

66 hodin

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ

POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- 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

Atletika (běh 60 m, 400 m, 1500 m, vytrvalostní běh, hod kriketovým míčkem, skok daleký, skok vysoký, hod granátem)

- 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

září-listopad, duben- červen

18 hodin

Sportovní hry (fotbal, baseball, volejbal, košíková, ringo, florbal, badminton, basketbal, sálová kopaná, přehazovaná, freesbee)

- 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 provádění hře

3e, 4abcd

přírodopis,
občanská
výchova

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ

POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- 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>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 style="text-align: center;"><u>září-červen</u></p> <p style="text-align: center;">18 hodin</p> <p>Plavání (dle možností)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chápe význam plavání pro zdraví, rozvoj a regeneraci organismu - zvládne základy jednoho plaveckého stylu - 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 - 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 style="text-align: center;"><u>červen</u></p> <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>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 style="text-align: center;"><u>prosinec-únor</u></p> <p style="text-align: center;">8 hodin</p> <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, přemet stranou (prostná), skrčka přes bednu (přeskok), přeskoky na kladině a obraty přeskokem na kladině, svis vznesmo, 	

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

- průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony
- 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

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je

střemhlav (kruhy), hrazda po čelo (výmyk), technika šplhu)

- 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

Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem:

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

prosinec-duben

8 hodin

Posilování a úpoly

- 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

průběžně během výuky

6 hodin

Drobné hry

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

průběžně během výuky

6 hodin

Další pohybové činnosti (spinning , kuželky,)

- 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 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 	<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, 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 <p>První pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - poskytne první pomoci při úrazu <p style="text-align: center;"><u>průběžně během výuky</u></p> <p style="text-align: center;">2 hodin</p>	
---	--	--

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíč. kompetence, průřez. témata, mezipř. vztahy
---------------	------------------------------	--

KVARTA

66 hodin

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ

POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- 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

Atletika (běh 60 m, 400 m, 1500 m, vytrvalostní běh, hod kriketovým míčkem, skok daleký, skok vysoký, hod granátem)

- 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

září-listopad, duben- červen

18 hodin

Sportovní hry (fotbal, baseball, volejbal, košíková, ringo, florbal, badminton, basketbal, sálová kopaná, přehazovaná, freesbee)

- 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 provádění

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ

POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché

3e, 4abcd

přírodopis,
občanská
výchova

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,

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- 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

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

hře

- používá sportovní názvosloví osvojovaných činností , smluvené povely, signály, gesta, značky
- zdůvodní důležitost fair-play

září-červen

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

červen

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

prosinec-únor

8 hodin

Sportovní gymnastika (prostná, přeskok, kladina (dívký), kruhy, šplh, hrazda)

- zvládá základní cviky (kotoul vzad, stoj na lopatkách, přemet stranou (prostná), skrčka přes bednu (přeskok), přeskoky na kladině a obraty přeskokem na kladině, svis vznesmo,

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

- průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony
- 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

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je

střemhlav (kruhy), hrazda po čelo (výmyk), technika šplhu)

- 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

Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem:

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

prosinec-duben

8 hodin

Posilování a úpoly

- 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

průběžně během výuky

6 hodin

Drobné hry

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

průběžně během výuky

6 hodin

Další pohybové činnosti (spinning , kuželky,)

- 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 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 	<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, 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 <p>První pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - poskytne první pomoci při úrazu <p><u>průběžně během výuky</u></p> <p>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

Školní rok: **2024-25**

Dotace: 33 hodin

Předseda předmětové komise: Mgr. David Zapletal

Vyučující: **Mgr. Petr Šulc – 1.V, 1.W**

Mgr. David Zapletal – 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. driblink 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 2024/25 PRO 1. - 4. ROČNÍK A KVINTU - OKTÁVU VÍCELETÉHO GYMNÁZIA

Vypracováno dle ŠVP „I cesta může být cíl“ ver. 3.0 platného od 1.9.2024 (1. ročníky a kvinty) a ver. 2.0 platného od 1. 9. 2019 (2. ročníky a sexty až 4. ročníky a oktávy)

DOTACE PRO ŠKOLNÍ ROK 2024/25 V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCÍCH : 66 HODIN

PŘEDSEDA PŘEDMĚTOVÉ KOMISE : MGR. DAVID ZAPLETAL .

VYUČUJÍCÍ V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCÍCH :

JOSEF ZIKMUND	=> 5.W – D, 1.A – CH, 1.B – CH, 6.V – CH, 7.V – D, 3.A – D, 8.V – D, 4.A - D
JIRÍ DIVIŠEK	=> 4.A - CH
IVA ROJTOVÁ	=> 6.W – D, 7.W – D
LIBOR SLAVÍK	=> 1.A – D, 2.A – CH, 2.B – CH, 4.B – D
ZDENĚK KOŠVANEC	=> 8.V – CH, 8.W – CH
DAVID ZAPLETAL	=> 5.V – CH, 5.W – CH, 8.W – D
PETR ŠULC	=> 0
PETRA PŮLPÁNOVÁ	=> 5.V – D, 2.A – D
PETRA ZAPLETALOVÁ	=> 6.V – D, 2.B – D, 3.B - D
ZDENĚK ROZINEK	=> 0
MICHAL MOUČKA	=> 1.B – D, 6.W – CH, 7.V – CH, 7.W – CH, 3.A – CH, 3.B - CH

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	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	Učivo se prolíná všemi ročníky. Je zařazováno průběžně a s přiměřenou gradací v návaznosti na zařazované pohybové aktivity a ostatní učivo. biologie

<p>testy úrovně zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</p> <p>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 vyrovnávacích 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</p>	<p>únava, zátěž, regenerace, dechová cvičení 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 podmínkách sportovních činností</p> <p>Péče o sebe sama</p> <ul style="list-style-type: none"> - předchází zátěžovým situacím, stresům - zvládá zátěžové situací - relaxuje - pečuje 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 handicapy 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 style="text-align: center;">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, stoje, přemet stranou s oddáleným dohmatem, rovnovážné polohy a postoje, cviky na kladině (náskoky, seskoky, chůzi, poskoky, rovnovážné stoje s pohybem paží), cviky na hrazdě (náskok do vzporu, zákmihem seskok, sešín, výmyk odrazem jednonož nebo obounož, podmet), přeskoky, skoky na trampolínce, šplh na laně a na tyči, cviky na kruzích 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, 	<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>ZDRAVÍ 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 sebezdokonalování</p> <p>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatku a uplatní konkrétní osvojované</p>	<p>kalanetiku (dívky)</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>Úpoly <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 - 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) 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</p> <p>žák si volí výuku snowboardingu, sjezdového lyžování, běžeckého lyžování případně jejich kombinaci</p>	<p>základy společenských věd, zeměpis, biologie</p> <p>biologie</p>
---	---	---

<p>postupy vedoucí k potřebné změně</p> <p>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</p> <p>volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</p> <p>připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</p> <p>respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech</p> <p>respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva</p>	<p>Plavání - dle možností</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>Bruslení <u>prosinec-únor, 8 hodin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojí si základní pohyb na bruslích (jezdí vpřed, zatáčí, 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 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, záchranu a pomoc, 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 zátěže i pro regeneraci organismu (po nemoci, zranění) v každodenním režimu <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 	<p>základy společenských věd, zeměpis, biologie</p> <p>biologie</p> <p>základy společenských věd</p> <p>základy společenských věd, český jazyk</p>
--	--	--

<p>sleduje podle pokynů (i 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>	<p>cvičiště</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 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.</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 tematiky ochrany člověka za mimořádných událostí do vzdělávacích programů.</p>	<p>biologie, základy společenských věd</p>
--	--	--