

TĚLESNÁ VÝCHOVA

TÉMATICKÝ PLÁN PRO VÍCELETÁ GYMNÁZIA - PRIMA - KVARTA

Vypracováno dle ŠVP „Na cestě“ ver. 4.0 platného od 1.9.2023 (prima - tercie) a ver. 3.1 platného od 1. 9. 2017 (kvarta)

DOTACE PRO ŠKOLNÍ ROK **2025/2026** – PRIMA a SEKUNDA - 99 HODIN,
TERCIE a KVARTA - 66 HODIN

PŘEDSEDA PŘEDMĚTOVÉ KOMISE : MGR. DAVID ZAPLETAL

VYUČUJÍCÍ V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCÍCH :

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

POZN.: CH ... CHLAPCI, D ... DÍVKY

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

osvojovaných činností, smluvené povel, signály, gesta, značky, <u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - 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 <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností <u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - 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 <u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých hrách - používá správnou techniku při nácviku	pohybovou i společenskou činnost - při cvičení uplatní svůj fyzický fond <u>prosinec-únor</u> 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 <u>prosinec-duben</u> 10 hodin Posilování a úpoly - posiluje bez závaží, především s vlastním tělem - střežové 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 <u>průběžně během výuky</u> 10 hodin Drobné hry
---	---

	- zdravotnický odsun – transport Zná důležitá telefonní čísla Zvládá základy první pomoci při poraněních a života ohrožujících stavů	
--	---	--

- 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),

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

Běžecký výcvik

- zvládne běžecké 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

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

<u>TERCIE</u> 66 hodin		
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky - při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli - zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony v jednotlivých atletických disciplínách a dílčích dovednostech - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky	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 <u>září-listopad, duben- červen</u> 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
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, i při rekreačních činnostech - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti - označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché		

osvojované pohybové dovednosti <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - 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 <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností	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 nářadí 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 <u>prosinec-duben</u> 8 hodin
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti - používá správnou techniku při nácviku	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 <u>průběžně během výuky</u> 6 hodin
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých hrách - používá správnou techniku při nácviku	Drobné hry - používá v úvodních částech hodin jako rozcvičení, případně jako pomůcku při nácviku obratnosti <u>průběžně během výuky</u> 6 hodin
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je	Další pohybové činnosti (spinning , kuželky,) - používá správnou techniku při nácviku

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

<u>KVARTA</u> 66 hodin		
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých disciplínách - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky - při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli - zvládá techniku nové atletické disciplíny i další náročnější techniky - získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony v jednotlivých atletických disciplínách a dílčích dovednostech - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky	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 <u>září-listopad, duben- červen</u> 18 hodin	3e, 4abcd přírodopis, občanská výchova
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, i při rekreačních činnostech - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti - označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché	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 prováděné	

osvojované pohybové dovednosti <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - 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 <u>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</u> - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence - osvojuje si a používá tělocvičné názvosloví osvojovaných činností	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 <u>prosinec-duben</u> 8 hodin
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - průběžně zlepšuje svou zdatnost a výkony - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti - používá správnou techniku při nácviku	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 <u>průběžně během výuky</u> 6 hodin
<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> - aplikuje průpravná cvičení v jednotlivých hrách - používá správnou techniku při nácviku	Drobné hry - používá v úvodních částech hodin jako rozcvičení, případně jako pomůcku při nácviku obratnosti <u>průběžně během výuky</u> 6 hodin Další pohybové činnosti (spinning , kuželky,) - používá správnou techniku při nácviku

TĚLESNÁ VÝCHOVA

TÉMATICKÝ PLÁN PRO ŠKOLNÍ ROK 2025/26 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. - 2. ročníky a kvinty - sexty) a ver. 2.0 platného od 1. 9. 2019 (3. – 4. ročníky a septimy - oktávy)

DOTACE PRO ŠKOLNÍ ROK 2025/26 V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCÍCH : 66 HODIN

PŘEDSEDA PŘEDMĚTOVÉ KOMISE : MGR. DAVID ZAPLETAL

VYUČUJÍCÍ V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCÍCH :

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

POZN.: CH ... CHLAPCI, D ... DÍVKY

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

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

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

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: **2025-26**

Dotace: 33 hodin

Předseda předmětové komise: Mgr. David Zapletal

Vyučující: **Mgr. David Zapletal – 1.V, 1.W**

Mgr. Petr Šulc – 2.V, 2.W

září

míčová průprava - technika hodů a chytání, přihrávky, 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 hodů, 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