

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Předmět: **Sportovní hry – Lezení na umělé stěně (SH)**
 Náplň: **Bezpečnost, pojmy, pravidla zahřátí, rozcvičení a protažení, jištění, technika lezení, slaňování, pády, rozvíjení síly a vytrvalosti**
 Třída: třídy nižšího i vyššího gymnázia
 Počet hodin: 2 hodiny týdně
 Pomůcky: jisticí pomůcky, sedací úvazky, lezecké boty, lana

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
Lezení	• <i>Dodržuje základní bezpečnostní pravidla lezení</i> • <i>Vysvětlí uvedené pojmy a pravidla z techniky a lezeckého vybavení</i> • <i>Dodržuje základní pravidla zahřátí, rozcvičení a protažení před samotným lezením</i> • <i>Zvládne lezení s trojoporovým postavením</i> • <i>Naváže se na lano dvojitém osmičkovým uzlem</i> • <i>Předvede založení správného jištění</i> • <i>Jistí samostatně spolulezce za dohledu učitele</i> • <i>Slaní za dohledu učitele</i>	lezecká cesta chyty stupy stupně obtížnosti prvolezec lana dynamická statická úvazky sedací prsní, kombinované horní jištění top rope postupové jištění dvojité osmičkový uzel pojistný uzel jisticí pomůcky osma, kyblík, grigri lezecká obuv bouldering	<u>Skupinová forma</u> žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové úkoly učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním <u>Individuální forma</u> žák plní daný úkol samostatně podle pokynů učitele	

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Téma	Výstupy vědomostní Výstupy procedurální	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	• <i>Postaví novou lezeckou cestu</i> • <i>Jistí při nácviku pádu</i> • <i>Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení, tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému</i> • <i>Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</i> • <i>Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje</i> • <i>Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</i> • <i>Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku</i>			