

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Předmět: **Sportovní hry – košíková, odbíjená, florbal, házená, gymnastika**
 Náplň: **Rozvoj pohybových schopností a dovedností v daných sportovních odvětvích a zvyšování fyzické zdatnosti.**
 Třída: Nižší a vyšší gymnázium
 Počet hodin: 2 hodiny týdně
 Pomůcky: Tělovýchovné nářadí a náčiní

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
Basketbal	- Zvládá herní činnosti jednotlivce (přihrávání, dribling, dvojtakt, uvolňování bez míče i s míčem, střelba na koš jednoruč i obouruč, doskakování, stahování míčů) - Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok - Při hře používá osobní obranu a zónovou obranu - Zvládá herní činnosti jednotlivce (přihrávka, uvolňování bez míčku a s míčkem; zpracování přihrávky – převzetí, tlumení, vedení;	dribling dvojtakt střelba uvolnění	<u>Hromadná forma</u> všichni žáci plní stejný úkol pod vedením učitele <u>Individuální forma</u> žák plní daný úkol samostatně podle pokynů učitele <u>Skupinová forma</u> žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové úkoly učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním	<u>Osobnostní a sociální výchova</u> Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti já sám o sobě, mé chování, myšlení a prožívání jak rozumím vlastnímu tělesnému, psychickému a sociálnímu vývoji, jaký mám vztah k vlastnímu tělu a vlastní psychice jak jsem schopen vnímat se pozitivně Autoregulace, organizační dovednosti a efektivní
Florbal		brankoviště forehand backhand střelba		

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Téma	Výstupy vědomostní Výstupy procedurální	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
Házená	<i>odebírání míčku; střelba z místa a po vedení míčku, střelba švihem a příklepem)</i> • <i>Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</i> • <i>Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok</i> • <i>Zvládá herní činnosti jednotlivce (přihrávka, vedení míče, uvolňování bez míče i s míčem, trojtakt, střelba na branku)</i> • <i>Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrávání rukou)</i> • <i>Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok</i> • <i>Zvládá podle svých schopností herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč vrchem a spodem, přihrávka, nahrávka, podání spodem a vrchem, smeč,</i>	trojtakt brankoviště sedmimetrový hod devítimetrový hod		řešení problémů celková péče o vlastní zdraví Sociální komunikace verbální a neverbální komunikace (specifika)

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Téma	Výstupy vědomostní Výstupy procedurální	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
Odbíjená	blok) • <i>Provede rozcvičení zaměřené na danou sportovní hru</i> • <i>Při hře se řídí základními pravidly uvedených sportovních her</i> • <i>Pojmenuje používané náčiní a části hřiště</i> • <i>Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem</i> • <i>Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení</i> • <i>V určené roli samostatně řeší problém</i> • <i>Užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení</i> • <i>Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje</i>	smeč nahrávka blok příhrávka podání		

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Téma	Výstupy vědomostní Výstupy procedurální	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
Gymnastika	• Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní sílu • Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • Na základě učitelem předloženého problému nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému • V rámci týmové spolupráce doporučí • Usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností • Usiluje o pozitivní změny ve svém životě související • Ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy • Použije vyrovnávací cvičení zaměřené na kompenzaci na jednostranné zatížení, na	akrobacie kotouly přemet vpřed stoj na hlavě stoj na rukou hrazda náskok sešín podmet koza kůň na šíř trampolína		

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Téma	Výstupy vědomostní Výstupy procedurální	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	prevenci a korekci svalové nerovnováhy • Provede základní gymnastické rozcvičení • Zvládá podle svých schopností cvičení akrobacie – stoj na hlavě, rukou • Zvládá podle svých schopností přemet stranou s oddáleným dohmatem • Zvládá podle svých schopností cvičení na hrazdě doskočné a po ramena – náskok do vzporu, zákmihem seskok sešín, výmyk odrazem jednonož nebo obounož, podmet • Zvládá podle svých schopností cvičení na koze, koni na šíř a na trampolínce – salto, roznožka, skrčka • Zvládá podle svých schopností cvičení na	skrčka roznožka hup dopomoc		

Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>kruzích – kruhy dosažné, doskočné a hupy</i> • <i>Zvládá podle svých schopností šplh na laně a tyči</i> • <i>Poskytne základní dopomoc a záchranu při cvičení na kruzích, koze, koni na šíř, hrazdě po ramena a akrobacii</i>			