

Předmět: Tělesná výchova (TEV)

Náplň: **Rozvoj pohybových schopností a dovedností v daných sportovních odvětvích a zvyšování fyzické zdatnosti. Ochrana při vzniku mimořádné události.**

Třída: 3. ročník, septima

Počet hodin: 2 hodiny týdně

Pomůcky: Tělovýchovné nářadí a náčiní

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
Sportovní hry	Basketbal: • Zvládá herní činnosti jednotlivce (<i>přihrávání, dribling, dvojtakt, uvolňování bez míče i s míčem, střelba na koš jednouruč i obouruč, doskakování, stahování míčů</i>) • Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok • Při hře používá osobní obranu a zónovou obranu Fotbal: • Zvládá herní činnosti jednotlivce (<i>přihrávání, vedení míče, uvolňování bez míče i s míčem – výběr místa, nabíhání, zpracování míče, střelba na branku z místa i za pohybu, odebírání míče</i>) • Zvládá činnosti brankáře (<i>chytání, vyrážení, přihrávání</i>)	dribling dvojtakt střelba uvolnění pokutové území postavení mimo hru aut nahrávka střelba brankoviště	Hromadná forma všichni žáci plní stejný úkol pod vedením učitele Individuální forma žák plní daný úkol samostatně podle pokynů učitele Skupinová forma žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové úkoly učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním	 <u>Osobnostní a sociální výchova</u> Poznavání a rozvoj vlastní osobnosti já“ sám o sobě, mé chování, myšlení a prožívání jak rozumím vlastního tělesnému, psychickému a sociálnímu vývoji, jaký mám vztah k vlastnímu tělu a vlastní psychice jak jsem schopen vnímat

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	rukou, vykopávání) • Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok Florbal: • Zvládá herní činnosti jednotlivce (přihrávka, uvolňování bez míčku a s míčkem; zpracování přihrávky - převzetí, tlumení, vedení; odebírání míčku; střelba z místa a po vedení míčku, střelba švihem a přiklepem) • Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrívání rukou) • Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok Házená: • Zvládá herní činnosti jednotlivce (přihrávka, vedení míče, uvolňování bez míče i s míčem, trojtakt, střelba na branku) • Zvládá činnosti brankáře (chytání, vyrážení, přihrívání rukou) • Při hře používá rychlý protiútok a postupný útok Odbíjená:	forehand backhand střelba dribling trojtakt brankoviště sedmimetrový hod devítimetrový hod smeč nahrávka blok přihrávka podání		se pozitivně Seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů celková péče o vlastní zdraví Sociální komunikace verbální a neverbální komunikace (specifika)

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	• Zvládá podle svých schopností herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč vrchem a spodem, přihrávka, nahrávka, podání spodem a vrchem, smeč, blok) • Proveďte rozcvičení zaměřené na danou sportovní hru • Při hře se řídí základními pravidly uvedených sportovních her • Pojmenuje používané náčiní a části hřiště • Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení • V určené roli samostatně řeší problém • Užívá hru pro tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji			

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	• Na základě učitelem předloženého problému nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému • V rámci týmové spolupráce doporučí taktiku hry • Navrhne sestavováním družstev z rozdílně technicky a fyzicky výkonných žáků • V určené roli samostatně řeší problém • Naslouchá a komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku • Vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení			
Gymnastika	• Usiluje o optimální rozvoj pohybových schopností • Usiluje o pozitivní změny ve svém životě související	akrobacie kotouly přemet vpřed stoj na hlavě stoj na rukou	<u>Hromadná forma</u> všichni žáci plní stejný úkol pod vedením učitele <u>Individuální forma</u>	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	• <i>Ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</i> • <i>Použije vyrovnávací cvičení zaměřené na kompenzaci na jednostranné zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy</i> • <i>Provede základní gymnastické rozcvičení</i> • <i>Zvládá podle svých schopností cvičení akrobacie- stoj na hlavě, rukou</i> • <i>Zvládá podle svých schopností přemet stranou s oddáleným dohmatem</i> • <i>Zvládá podle svých schopností cvičení na hrazdě doskočné a po ramena - náskok do vzporu, zákmihem seskok sešín, výmyk odrazem jednož nebo obouž, podmet</i> • <i>Zvládá podle svých schopností cvičení na koze, koni na šíř a na trampolínce- salto, roznožka, skrčka</i> • <i>Zvládá podle svých schopností cvičení na kruzích - kruhy</i>	hrazda náskok sešín podmet koza kůň na šíř trampolína skrčka roznožka hup šplh na laně a na tyči dopomoc	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	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>dosažné, doskočné a hupy</i> • <i>Zvládá podle svých schopností šplh na laně a tyči</i> • <i>Poskytne základní pomoc a záchranu při cvičení na kruzích, koze, koni na šíř, hrazdě po ramena a akrobacii</i> • <i>Upraví pro vlastní potřebu a vhodně použije konkrétní kondiční programy</i> • <i>Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci, v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace</i> • <i>Připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</i> • <i>Organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</i> • <i>Uplatňuje účelné a bezpečné chování i v neznámém prostředí</i> • <i>Poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v</i>			

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>nestandardních podmínkách</i> • <i>Projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu</i> • <i>Pohybové dovednosti</i> • <i>Provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> • <i>Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalování</i> • <i>Posoudí kvalitu pohybové činnosti, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> • <i>Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost</i>			
Rozvoj pohybových schopností Vytrvalost	• <i>Rozvíjí vytrvalost prostřednictvím cyklických pohybových činností střední intenzity</i> • <i>Rozvíjí vytrvalostní schopnosti</i>	Cooperův test srdeční tepová frekvence vytrvalost	Metoda souvislého zatížení Metoda střídavá Metoda fartlek Metoda intervalová	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
Rychlost	<i>cvičením s co největší intenzitou během určené doby</i> • Zvyšuje svoje vytrvalostní schopnosti při souvislém a déletrvajícím běhu na dráze nebo během terénem • Rozvíjí vytrvalost prostřednictvím sportovních her při plynulém tempu hry po dobu alespoň 20 minut • Sleduje a kontroluje svoji tepovou frekvenci • Uběhne maximální úsek za 12 minut • Při běhu v terénu určuje změnu rychlosti sám podle subjektivních pocitů • Rozvíjí schopnost provádět krátkodobě pohyby s nejvyšší dosažitelnou rychlostí a s vysokým úsilím • Provádí jednotlivá cvičení běžecké abecedy • Běhá maximální rychlostí kratší úseky	běžecká abeceda frekvence start rychlost reakce	<u>Hromadná forma</u> všichni žáci plní stejný úkol pod vedením učitele <u>Skupinová forma</u> žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové úkoly Učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
Obratnost	• Provádí rychlostní cvičení s charakterem maximální intenzity – běhy 50 –80 m - Stupňované rovinky do 100 m - Člunkové běhy - Starty z poloh - Polovysoké starty - Přeskoky švihadla - Hry na postřeh - Izolované pohyby částí těla v maximálním tempu - Nácvik rychlosti reakce v různých podmínkách	koordinační schopnosti obratnost		
Síla	• Rozvíjí schopnost učit se rychle nová cvičení • Účelně koordinuje vlastní pohyby v měnících se podmínkách • Osvojuje si nová, složitější cvičení a rozšiřuje si tak svoji pohybovou zkušenost • Rychle reaguje, vnímá rytmus • Rozvíjí smysl pro rovnováhu • Při cvičení se orientuje – vnímá sebe, ostatní cvičence, prostředí • Osvojená cvičení spojuje do	statická síla dynamická síla	Kruhový trénink Hry a cvičení ve dvojicích	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>větších celků</i> <i>• Vybírá si způsob provedení cviku z různých variant</i> <i>• Provádí řady cviků v určeném časovém limitu</i> <i>• Rozvíjí schopnost překonávat či udržovat odpor nebo mu ustupovat svalovou kontrakcí</i> <i>• Při cvičení překonává odpor tvořený hmotností vlastního těla nebo jeho částí</i> <i>• Před silovými cviky dbá na důkladné rozcvičení</i> <i>• K rozvoji silového potenciálu využívá vhodné náčiní</i> <i>• Osvojí si základy cvičení s činkami</i> <i>• Rozvíjí sílu prostřednictvím drobných úpolových her</i>			
Atletika	Běhy: <i>• Při rozcvičení používá průpravná běžecká cvičení</i> <i>• Používá startovní povely</i> <i>• Rozdělí běžecké disciplíny na sprinty a vytrvalostní běhy</i> <i>• Systematicky trénuje správnou</i>	atletická abeceda liftink skiping, zakopávání předkopávání cval stranou	<u>Skupinová forma</u> žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové úkoly učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>techniku pro sprint i vytrvalostní běh</i> Skoky: <i>• Při rozcvičení používá průpravná odrazová cvičení</i> <i>• Podle svých schopností skáče do výšky flopem</i> <i>• Rozdělí a popíše fáze skoku do dálky a do výšky</i> <i>• Podle svých schopností skáče do dálky skrčným nebo kročným způsobem</i> Hody: <i>• Při rozcvičení používá průpravná cvičení</i> <i>• Podle svých schopností hází granátem a kriketovým míčkem</i> Vrhy: <i>• Při rozcvičení používá průpravná vrhačská cvičení</i> <i>• Vrhá kouli z bočního i zádového postavení</i> <i>• Rozpozná vrh sunem a otočkou</i> <i>• Změří a zaznamená výkon</i> <i>• Určí pořadí z výsledkové listiny</i>	poskoky startovní povely sprint vytrvalostní běh rozběh odraz letová fáze doskok dopad granát, kriketový míček boční a zádové postavení při vrhu koulí sun otočka přešlap platný, neplatný pokus zdařený nezdařený	styl s objevováním <u>Individuální forma</u> žák plní daný úkol samostatně podle pokynů učitele	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>soutěže</i> • <i>Zdravým soutěžením posiluje sebevědomí a zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</i> • Vysvětlí základní pravidla atletických (skok vysoký, skok daleký, hod granátem, kriketovým míčkem, vrh koulí) • <i>Stanoví si přiměřené osobní cíle pro zlepšení</i> • <i>Podle svých předpokladů prokáže zlepšení výkonu a techniky v běhu na krátkou i dlouhou vzdálenost, skoku do výšky, skoku do dálky, hodu granátem, kriketovým míčkem a vrhu koulí</i>	pokus		
Relaxační cvičení	• Vysvětlí uvedené pojmy • <i>Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce</i> • <i>Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení, a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému</i> • <i>Naslouchá promluvám učitele,</i>	strečink dechová cvičení svaly s tendencí ochabovat svaly s tendencí se zkracovat se strečink svalová nerovnováha protiúnarové cviky	<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	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>vhodně na ně reaguje</i> • <i>Zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace</i> • <i>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</i> • <i>Využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</i> • <i>Volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</i> • <i>Při upozornění uvědoměle dodržuje zásady správného držení těla ve stoji, sedu, sezení a zásady správného dýchání</i> • <i>Popíše 3 vybrané aktivační protiúnavové cviky a dovede je použít v běžné situaci při učení ve škole</i> • <i>Účastní se vhodných aktivit zaměřených na relaxaci těla</i>	sauna	skupin a plní skupinové úkoly Učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>spojený se saunováním</i>			
Cvičení s hudbou	• <i>Provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> • <i>Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> • <i>Provádí kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmičtým doprovodem</i> • <i>Rozvíjí hudebně pohybové vztahy</i> • <i>Upevňuje návyky estetického provedení pohybu</i> • <i>Navozuje si potřeby estetických prožitků a sebevyjádření</i> • <i>Vytváří si kladný vztah k umění tanečnímu a hudebnímu</i> • <i>Podílí se na mnohostranném rozvoji vlastní osobnosti kladným ovlivňováním zdatnosti, výkonnosti a nervosvalové koordinace a rozvíjením vzájemných vztahů a spolupráce při tvorbě společných pohybových</i>	aerobik tanec sestava	<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	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	skladeb			
Úpoly	• Zvládá základní postoje a úchopy, vychýlení soupeře do nestabilní polohy • Podle svých schopností a dovedností předvede pád vpřed a vzad • Vysvětlí pojem sebeobrana, zvyšuje sebevědomí ve vlastní síly • Doloží podstatu sebeobrany a orientuje se v způsobech sebeobrany • Při úpolových hrách rozvíjí schopnost chování v rámci pravidel fair play • Uvede alespoň dva úpolové sporty • Zvládá základní postoje a úchopy, vychýlení soupeře do nestabilní polohy • Zvládá dvě libovolné techniky z nabízeného výběru napadení: - napadení zepředu - napadení zezadu - napadení proti kopům - napadení proti noži	sebeobrana úpolový sport střehový postoj pád napadení nůž tyč boj na zemi nutná obrana krajní nouze	<u>Hromadná forma</u> všichni žáci plní stejný úkol pod vedením učitele <u>Skupinová forma</u> žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové úkoly Učitel používá didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním <u>Skupinová forma</u> žáci jsou rozděleni do skupin a plní skupinové úkoly učitel používá didaktického stylu	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	- napadení proti tyči - boje na zemi - napadení střelnou zbraní • Zvyšuje uvědomění si povinnosti postavit se proti fyzickému i psychickému násilí • Orientuje se v oblasti způsobů nutné obrany a krajní nouze • Dodržuje základní bezpečnostní pravidla lezení		příkazového, řízený styl s objevováním <u>Individuální forma</u> žák plní daný úkol samostatně podle pokynů učitele	
Lezení	• Vysvětlí uvedené pojmy a pravidla z techniky a lezeckého vybavení • Zvládne lezení s trojoporovým postavením • Provede minimálně 5 lezeckých kroků • Naváže se na lano dvojitým osmičkovým uzlem • Předvede založení správného jištění • Jistí samostatně spolulezce za dohledu učitele • Slaní od druhého postupného jištění za dohledu učitele • Na základě předloženého	lezecká cesta chyty stupy stupně obtížnosti prvolezec lana dynamická statická úvazky sedací prsní, kombinované horní jištění top rope postupové jištění dvojitý osmičkový uzel pojistný uzel jistící pomůcky osma, kyblík lezecká obuv		

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému</i> • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku	bouldering		
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	• Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti • Zvládá základní herní činnosti jednotlivce ve vybrané netradiční hře: Ringo: • Chytá a hází ringo kroužek • Hraje s upravenými pravidly Kolečkové brusle: • Odráží se • Jezdí po jedné brusli • Zvládá dřepy na jedné brusli • Přednožuje	ringo kroužek pravidla hry odraz brusle zanožování dvouporové postavení fresbee talíř pravidla hry	<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	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	• Zanožuje • Jezdí ve dvouoporovém postavení Fresbee: • Chytí a hází fresbee talíře • Hraje s upravenými pravidly • Při hře se řídí základními pravidly uvedených sportovních her • Pojmenuje používané náčiní, části hřiště • Společně se spoluhráči dodržuje taktiku hry určenou učitelem • Na povel učitele provádí průpravná cvičení pro osvojení rovnováhy na kolečkových bruslích • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím soutěživých forem cvičení Squash: • Vysvětlí uvedené pojmy a pravidla z techniky squashe • Podle svých schopností zvládá během hry základní úder ve squashi - forhend, bekhend, podání • Předvede správné provedení těchto squashových úderů -	forhend bekhend podání return volej – forhend volej – bekhend skóre	didaktického stylu příkazového, řízený styl s objevováním	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>podání a return, volej - forhend, volej – bekhend</i> • <i>Počítá samostatně stav během squashového zápasu</i> • <i>Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a 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>Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje</i> • <i>Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</i> • <i>Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému</i> • <i>Zdravím soutěžením posiluje sebevědomí a zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly</i> • <i>Při pohybových hrách rozvíjí schopnost chování v rámci</i>			

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>pravidel fair play</i> • Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji			
Lyžování	• Je schopen podle svých možností bezpečně sjíždět svah • Rozezná rozdíl mezi klasickým a carvingovým lyžováním • Je schopen se podle svých možností pohybovat klasickou technikou a volnou technikou (bruslení) na běžeckých lyžích. • Porovná klasickou a volnou techniku • Vysvětlí uvedené pojmy a zařadí je s pomocí učitele do souvislostí	krátký, střední, dlouhý oblouk carving klasická technika volná technika (bruslení) mazací komora stoupací vosk horská služba lavinové nebezpečí	<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	Lyžařský kurz určený pro žáky prvních ročníků a kvinty (kurz se uskuteční dle sněhových podmínek)
Turistika a pobyt v přírodě	• Vybere nabízený druh sportovní aktivity v přírodě • Osvojuje si základní pravidla pobytu v přírodě a řídí se při pobytu jimi • Zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti		<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	Kurz sportů v přírodě určený pro žáky třetích ročníků a septimy

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	k objevování různých variant řešení problému • Zdravím soutěžením posiluje sebevědomí a zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly • Při pobytu v přírodě rozvíjí týmového ducha a chová se podle pravidel fair play • Rozvíjí pohybové předpoklady a dovednosti prostřednictvím praktické činnosti v přírodě • Naslouchá promluvám učitele, vhodně na ně reaguje • <i>Adaptuje se na cizí prostředí, respektuje kulturní zvyklosti obyvatel místa, ve kterém kurz je organizován</i> • <i>Zvládá základní postupy při přípravě k pobytu v přírodě</i> • <i>Zvládá zásady pobytu v přírodě</i> • <i>Užívá pobyt v přírodě pro svoji tělesnou a duševní relaxaci a uspokojení</i> • <i>Provádí základní dovednosti vybrané aktivity při pobytu v přírodě</i> Vodní sporty:	pádlo kanoé, kajak raft klidná voda tekoucí voda tepelný komfort batoh busola mapa	samostatně podle pokynů učitele	

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	• <i>Pádluje</i> • <i>Jezdí po proudu</i> • <i>Jezdí proti proudu</i> • <i>Zachraňuje tonoucího</i> • <i>Sjíždí jez</i> • <i>Připravuje a likviduje tábořiště</i> • <i>Plave v klidné i tekoucí vodě</i> • <i>Skáče do vody</i> Turistika: • <i>Chodí v terénu</i> • <i>Orientuje se v méně přehledné krajině</i> • <i>Balí batoh</i> • <i>Připravuje a likviduje tábořiště</i> • <i>Orientuje se podle mapy a busoly</i>			
Ochrana člověka za mimořádných událostí	• Rozhodne se, 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 • Rozpozná základní rysy <i>mimořádné události a doloží, s jakými mimořádnými událostmi se</i>	mimořádné události evakuační zavazadlo integrovaný záchranný systém siréna záchrana povodeň požár prostředky improvizované ochrany	Slovní Praktické Diskuse Didaktické hry Simulační	Konkrétní modelové situace jsou popsány v příloze programu  OSV – rozhodování z hlediska různých typů problémů, vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, nebo

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>může setkat v naší zemi.</i> • <i>Chápe, co pro něj znamená pojem Integrovaný záchranný systém, doloží, k čemu slouží a popíše jeho základní složky</i> • <i>Vyjmenuje linky tísňového volání, chápe rozdíly mezi nimi a dokáže telefonicky přivolat pomoc.</i> • <i>Rozpozná varovný signál všeobecné výstrahy a doloží, jak se zachovat, pokud ho uslyší</i> • <i>Vysvětlí pojem evakuace, proč probíhá a jak se o ní dozví</i> • <i>Doloží, co sbalit do evakuačního zavazadla, jak postupovat při evakuaci a jaké jsou zásady při opuštění bytu</i> • <i>Odlišuje důležité kroky při řešení situace od těch méně podstatných, dokáže se rozhodnout pro jejich pořadí</i> • <i>Uvědomuje si nebezpečí povodní, ví, jak jim předcházet a jak se při nich a po nich chovat</i> • <i>Dokáže vysvětlit, čím jsou některé chemické látky nebezpečné, doloží, jak nebezpečí předcházet a jak se zachovat v případě havárie s jejich</i>			pomáhající a prosociální chování.  VDO – občan jako odpovědný člen společnosti.  EV – prostředí a zdraví.

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	<i>únikem</i> • <i>Uvědomuje si nebezpečí požáru, ví, jak mu předcházet a jak se při něm chovat</i> • <i>Dokáže improvizovaně si ochránit dýchací cesty proti nebezpečným plynům</i>			
Péče o zdraví člověka	• Podle konkrétních situací zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech • <i>Doloží obecný postup první pomoci, dovede ho aplikovat na nejjednodušší konkrétní mimořádné události</i> • <i>Při řešení mimořádné události dbá především na své vlastní bezpečí.</i> • <i>Vyjmenuje základní stavy a zranění, která ohrožují člověka na životě, a je tedy třeba je ošetřit</i> • <i>Aniž by se ohrozil, rozpozná stav v bezvědomí, co to znamená a proč je tento stav nebezpečný</i> • <i>Chápe, čím je nebezpečné zapadnutí kořene jazyka a umí toto nebezpečí odvrátit</i>	tři kroky záchrany vědomí oslovitelnost reakce na podnět, bezvědomí krvácení resuscitace dušení stabilizační poloha bezvědomí krvácení zapadlý jazyk tlakový obvaz otrava popáleniny omrzlina šok dopravní nehoda		Konkrétní modelové situace jsou popsány v příloze programu  OSV – rozhodování z hlediska různých typů problémů, vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, nebo pomáhající a prosociální chování.

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	• <i>Dokáže zjistit, zda člověk v bezvědomí dýchá či nedýchá</i> • <i>Dostatečně chápe, co se děje v těle při resuscitaci a proč je pro člověka potřebná</i> • <i>Pozná, kdy zahájit resuscitaci, a správně ji provádí</i> • <i>Orientuje se v příčinách obtížného dýchání a dokáže na něj reagovat</i> • <i>Uvědomuje si nebezpečí velkého krvácení</i> • <i>Dokáže zastavit velké krvácení, aniž by se ohrozil, a vytvoří správně tlakový obvaz.</i> • <i>Dokáže popsat, jak pečujeme o zraněného před příjezdem záchranky.</i> • <i>Chápe, že když si u někoho není jist, co se to s ním děje a zda je v pořádku, je lepší zavolat pomoc</i> • <i>Rozpozná u člověka další zranění</i> • <i>Uvědomuje, že i při záchrane lidí před požárem je na prvním místě vlastní bezpečnost</i>			VDO – občan jako odpovědný člen společnosti. 

Gymnázium Jiřího Ortena

Téma	Výstupy vědomostní <i>Výstupy procedurální</i>	Pojmy	Metody a formy	Poznámky
	• <i>Dokáže popsat, co jsou to popáleniny, jak vznikají a proč jsou nebezpečné</i> • <i>Vysvětlí, jak ošetřit raněného s popálenou částí těla</i> • <i>Vyjmenuje, která poranění mohou šokový stav způsobit, a pozná u zraněného rozvoj šokového stavu</i> • <i>Předvede změření tepu</i> • <i>Chápe a ovládá postup ošetření raněného s rozvinutým šokovým stavem.</i> • <i>Uvědomuje si nebezpečí související s autonehodami a doloží, jak postupovat, pokud se s autonehodou setká</i> • <i>Doloží, že při dopravní nehodě hrozí poranění hlavy a páteře a dokáže na tato nebezpečí reagovat</i> • <i>Při řešení cvičné mimořádné události dbá na své bezpečí</i>			