

**Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora**

**Předmět:**       **Technika psaní na počítači (TPP)**  
**Náplň:**       **Nácvik techniky psaní na klávesnici všemi deseti prsty**  
**Třída:**       **1. ročník a kvinta**  
**Počet hodin:**   1 hodina týdně  
**Pomůcky:**     PC (pro každého žáka) s potřebným softwarem, program ATF (All Ten Fingers)

| <b>Téma</b>                                       | <b>Výstupy vědomostní<br/><i>Výstupy procedurální</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Pojmy</b>                                                                                                                | <b>Metody a formy</b> | <b>Poznámky</b>                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Úvod do psaní všemi deseti prsty na klávesnici PC | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Žák správně sedí u počítače</i></li> <li>• <i>Žák zná polohu prstů na klávesnici PC</i></li> <li>• <i>Žák ovládá prostředí programu ATF</i></li> <li>• <i>Žák chápe rozdíl mezi klávesnicí QWERTZ a QWERTY</i></li> <li>• <i>Žák se řídí 4 zásadami správného psaní</i></li> <li>• <i>Žák je seznámen se způsobem klasifikace</i></li> </ul> | správné sezení u počítače<br>základní poloha prstů<br>Program ATF<br>klávesnice QWERTZ a QWERTY<br>4 zásady správného psaní |                       | 4 zásady správného psaní:<br>správný prstoklad<br>rozcvičení prstů před psaním<br>nedívat se na klávesnici<br>denně cvičit aspoň 20 minut |
| 1. lekce (dfjk), mezerík                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Žák správně píše znaky dfjk, mezeru</i></li> <li>• <i>Žák cvičí se siličem prstů</i></li> <li>• <i>Žák procvičuje prsty před psaním</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |                       |                                                                                                                                           |

**Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora**

| <b>Téma</b>                       | <b>Výstupy vědomostní<br/>Výstupy procedurální</b>                                                                                                                                    | <b>Pojmy</b>                                                        | <b>Metody a formy</b>                                                                   | <b>Poznámky</b>                                                                                                            |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák navrácí prsty do základní polohy po napsání znaku</li> </ul>                                                                             |                                                                     |                                                                                         |                                                                                                                            |
| 2. lekce (aů)                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znaky aů</li> <li>• Žák rozcvičuje prsty (před každým psaním)</li> <li>• Žák nacvičuje klávesu Enter (P malíček)</li> </ul> |                                                                     |                                                                                         |                                                                                                                            |
| 3. lekce (ls)                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znaky ls</li> <li>• Žák se řídí 5. zásadou psaní: Raději psát pomalu, ale v pravidelném rytmu</li> </ul>                    |                                                                     |                                                                                         |                                                                                                                            |
| 4. lekce (ur)                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znaky ur</li> <li>• Žák provádí oční relaxaci</li> </ul>                                                                    |                                                                     |                                                                                         |                                                                                                                            |
| 5. lekce (i,)                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znaky i,</li> <li>• Žák rozpoznává interpunkční znaménka, píše za nimi mezeru</li> </ul>                                    | interpunkční znaménka: „,:;!?”<br>mezera za interpunkčními znaménky | Znak, ve kterém se chybuje, se opakuje dlouho a poctivě. (Platí i v budoucích lekcích.) | Hodnoty, postoje, praktická etika<br> |
| 6. lekce (pq)<br>7. lekce (Opak.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znaky pq</li> <li>• Žák lehce protahuje zádové</li> </ul>                                                                   |                                                                     |                                                                                         |                                                                                                                            |

**Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora**

| <b>Téma</b>                         | <b>Výstupy vědomostní<br/><i>Výstupy procedurální</i></b>                                                                                    | <b>Pojmy</b> | <b>Metody a formy</b>                                                               | <b>Poznámky</b>                                                                       |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <i>svalstvo</i>                                                                                                                              |              |                                                                                     |                                                                                       |
| 8. lekce (hg)                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Žák správně píše znaky hg</i></li> </ul>                                                         |              | Vymýšlet vlastní slova z již naučených písmen. (Praktikovat i v budoucích lekcích.) |                                                                                       |
| 9. lekce (e)                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Žák správně píše znak e</i></li> <li>• <i>Žák protahuje nohy</i></li> </ul>                      |              |                                                                                     |                                                                                       |
| 10. lekce (ow)<br>11. lekce (Opak.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Žák správně píše znaky ow</i></li> <li>• <i>Žák provádí masáž očí</i></li> </ul>                 |              |                                                                                     |                                                                                       |
| 12. lekce (t)                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Žák správně píše znak t</i></li> <li>• <i>Žák provádí zdvihy o židli</i></li> </ul>              |              |                                                                                     |                                                                                       |
| 13. lekce (y)                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Žák správně píše znak y</i></li> <li>• <i>Žák provádí automasáž zádového svalstva</i></li> </ul> |              |                                                                                     |  |
| 14. lekce (ú)<br>15. lekce (Opak.)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Žák správně píše znak ú</i></li> </ul>                                                           |              | Při psaní slabiky úh ruka „cestuje“ po klávesnici. Speciální zaměření na            |                                                                                       |

**Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora**

| <b>Téma</b>                            | <b>Výstupy vědomostní<br/>Výstupy procedurální</b>                                                | <b>Pojmy</b>                          | <b>Metody a formy</b>                                                         | <b>Poznámky</b>                                                                       |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                                   |                                       | vzdálená písmena: hů, hú, zú, zů, nú, nů, at, qt apod.                        |                                                                                       |
| 16. lekce (m)                          | • Žák správně píše znak <i>m</i>                                                                  |                                       |                                                                               |                                                                                       |
| 17. lekce (Shift)                      | • Žák správně píše znak <i>Shift</i><br>• Žák používá levý přerádovač                             | Levý přerádovač (Shift)               |                                                                               | Po stisku klávesy Shift vracet prsty do původní polohy i za cenu zpomalení psaní.     |
| 18. lekce (.)                          | • Žák správně píše znak <i>.</i><br>• Žák při psaní používá pravidla pro psaní znaku <i>tečka</i> | Pravidla pro psaní znaku <i>tečka</i> |                                                                               |                                                                                       |
| 19. lekce (v)                          | • Žák správně píše znak <i>v</i><br>• Žák procvičuje zádové svalstvo dýcháním                     |                                       | Znaky v, b, n se často při psaní zaměňují, na tyto znaky je třeba se zaměřit. |  |
| 20. lekce (Shift)<br>21. lekce (Opak.) | • Žák správně píše znak <i>Shift</i><br>• Žák používá levý přerádovač                             | Pravý přerádovač (Shift)              |                                                                               |                                                                                       |
| 22. lekce (z-)                         | • Žák správně píše znak <i>z-</i>                                                                 |                                       |                                                                               |                                                                                       |

**Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora**

| <b>Téma</b>                             | <b>Výstupy vědomostní<br/>Výstupy procedurální</b>                                                                             | <b>Pojmy</b> | <b>Metody a formy</b> | <b>Poznámky</b>                                                                       |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák procvičuje hrudník (vsedě nebo vestoje)</li> </ul>                                |              |                       |    |
| 23. lekce (c)<br>24. lekce (Opak.)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak c</li> <li>• Žák cvičí s propiskou</li> </ul>                   |              |                       |                                                                                       |
| 25. lekce (n)                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak n</li> <li>• Žák provádí opakovaný sed</li> </ul>               |              |                       |                                                                                       |
| 26. lekce (b)                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak b</li> <li>• Žák procvičuje břišní svalstvo</li> </ul>          |              |                       |    |
| 27. lekce (x)<br>28., 29. lekce (Opak.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak x</li> <li>• Žák nacvičuje relaxaci aktivním pohybem</li> </ul> |              |                       |    |
| 30. lekce (i)<br>31. lekce (Opak.)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak i</li> <li>• Žák nacvičuje pasivní relaxaci</li> </ul>          |              |                       |                                                                                       |
| 32. lekce (č)<br>33. lekce (Opak.)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak č</li> <li>• Žák provádí nenápadné protažení krku</li> </ul>    |              |                       |  |
| 34. lekce (á)                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak á</li> </ul>                                                    |              |                       |                                                                                       |

**Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora**

| <b>Téma</b>                        | <b>Výstupy vědomostní<br/>Výstupy procedurální</b>                                                                       | <b>Pojmy</b>                            | <b>Metody a formy</b> | <b>Poznámky</b>                                                                       |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 35. lekce (Opak.)                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák celkově procvičuje záda</li> </ul>                                          |                                         |                       |                                                                                       |
| 36. lekce (ř)<br>37. lekce (Opak.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak ř</li> <li>• Žák uvolňuje záda napětím</li> </ul>         |                                         |                       |                                                                                       |
| 38. lekce (é)<br>39. lekce (Opak.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak é</li> <li>• Žák krátce procvičí záda otáčením</li> </ul> |                                         |                       |                                                                                       |
| 40. lekce (š)<br>41. lekce (Opak.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak š</li> <li>• Žák provádí dechovou relaxaci</li> </ul>     |                                         |                       |    |
| 42. lekce (ě)<br>43. lekce (Opak.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak ě</li> <li>• Žák provádí mírný záklon</li> </ul>          |                                         |                       |                                                                                       |
| 44. lekce (ý)<br>45. lekce (Opak.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak ý</li> <li>• Žák provádí kmitání nohou</li> </ul>         |                                         |                       |                                                                                       |
| 46. lekce (ž)<br>47. lekce (Opak.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak ž</li> <li>• Žák provádí oblouky</li> </ul>               |                                         |                       |                                                                                       |
| 48. lekce (ˇ)<br>49. lekce (Opak.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák správně píše znak ˇ</li> </ul>                                              | ˇ a ´ u velkých písmen<br>ˇ a ´ u ť a ď |                       |  |

**Gymnázium Jiřího Ortena, Kutná Hora**

| <b>Téma</b>   | <b>Výstupy vědomostní<br/><i>Výstupy procedurální</i></b>                                                                      | <b>Pojmy</b> | <b>Metody a formy</b> | <b>Poznámky</b> |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|-----------------|
| 50. lekce (') | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Žák správně píše znak ' </i></li><li>• <i>Žák provádí automasáž hýždí</i></li></ul> |              |                       |                 |