

školiní vzdělávací program

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM DR. J. PEKAŘE V MLADÉ BOLESLAVI

RVP G 8-leté gymnázium

Seminář Tv

Gymnázium Dr. Josefa Pekaře

Učební osnovy

Název školy	Gymnázium Dr. Josefa Pekaře		
Adresa	Palackého 211, Mladá Boleslav 293 80		
Název ŠVP	ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM DR. J. PEKAŘE V MLADÉ BOLESLAVI		
Platnost	1.9.2009	Dosažené vzdělání	Střední vzdělání s maturitní zkouškou
Název RVP	RVP G 8-leté gymnázium	Délka studia v letech:	8

1.1 Volitelné vzdělávací aktivity

Seminář Tv

prima	sekunda	tercie	kvarta	kvinta
sexta	septima	oktáva		
	2	0+2		

Charakteristika předmětu

Seminář TV je jednoletý volitelný vyučovací předmět seminářového typu. Je zaměřen na zdokonalení standardních pohybových dovedností, osvojení si náročnějších a netradičních pohybových dovedností a získání vědomostí z oblasti tělesné kultury s ohledem na pohybové předpoklady a cíle jednotlivých studentů.

septima

2 týdně, V

septima

Atletika

Očekávané výstupy Žák: <ul style="list-style-type: none"> • usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití • respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech • připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následně převažující pohybové zatížení • provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení • posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně • respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících • sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové 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 		Učivo <ul style="list-style-type: none"> • běžecká technika – cviky běžecké abecedy, odrazová cvičení, běh do zatáčky • technika polovysokého a nízkého startu, • štafetové běhy, technika štafetové předávky • rozvoj rychlosti – formou speciálních běžeckých cvičení a koordinačních cvičení • rozvoj vytrvalosti – běh na 12 min • technika skoku vysokého - flop, průpravné skoky • technika vrhu koulí
Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:

Sportovní gymnastika

Očekávané výstupy Žák: <ul style="list-style-type: none"> • organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity • usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití • poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách • připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následně převažující pohybové zatížení • provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení • posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně • respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících • užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucích pohybových činností, organizátora soutěží 		Učivo <p>Silová příprava</p> <ul style="list-style-type: none"> • posilování všech svalových skupin, zvláště břišních a zádočných svalů, svalů pletence ramenního a svalů horních a dolních končetin <p>Technická příprava</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro nácvik základních prvků na jednotlivých nářadích, stojková příprava, cvičení zaměřená na rozvoj kloubního rozsahu <p>Přeskok, bradla, kladina, prostná</p> <ul style="list-style-type: none"> • výběr a nácvik jednotlivých prvků pro vytvoření sestav na jednotlivých nářadích
Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:

septima

Kondiční a zdravotní cvičení

Očekávané výstupy Žák: <ul style="list-style-type: none"> organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících 			Učivo Rozvoj základních pohybových schopností (rychlostní, vytrvalostní, silové, obratnostní): <ul style="list-style-type: none"> cvičení se švihadly - cvičení s lavičkami cvičení s plnými míči cvičení s nízkými a vysokými překážkami cvičení s medicinbaly posilování bez zátěže, se zátěží odrazová cvičení - šplh na tyči a laně - úpolová cvičení vyrovnávací cvičení – strečink aerobic body styling power yoga cvičení na fitballech cvičení s overbally 		
Průřezová témata		přesahy do učebních bloků:		přesahy z učebních bloků: Interakční psychologický seminář septima Relaxace, koncentrace	

Plavání

Očekávané výstupy Žák: <ul style="list-style-type: none"> organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících 			Učivo - Rozvoj plaveckých stylů - Silová příprava - Startovní skoky - Intervalový trénink		
Průřezová témata		přesahy do učebních bloků:		přesahy z učebních bloků:	

septima

Odbíjená

Očekávané výstupy	Učivo	
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití • poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách • respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech • připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následně převažující pohybové zatížení • provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení • posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně • respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících • aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - zvyšování všeobecné pohybové výkonnosti - rozvoj pohybových schopností - zvládnutí průpravných cvičení - zvládnutí odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem, odbití jednoruč spodem, odbití jednoruč vrchem - zvládnutí všech typů útočných úderů - seskupování bloků - zvládnutí všech způsobů útočných a obranných kombinací 	
Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:

Košiková

Očekávané výstupy	Učivo	
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití • respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech • připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následně převažující pohybové zatížení • provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení • respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících • užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží • aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - útočné herní činnosti (driblink, přihrávky, střelba, útočné doskakování, clonění, uvolnění hráče s míčem a bez míče) - základní útočné kombinace ("hod' a běž") při početní převaze útočníků 2 na 1, 3 na 2, 3 na 5, 5 na 4 - jednoduché herní systémy založené na clonění hráčů s míčem a bez míče - zásady rychlého protiútočení, základání rychlého útoku, vybíhání do rychlého protiútočení - obranné činnosti (krytí hráče s míčem, krytí hráče bez míče, útočné a obranné doskakování) - řešení situace při clonění hráčů, a to jak při clonách na hráče s míčem, tak při clonách na hráče bez míče, přebírání hráčů, vypomoc při clonách, pomoz a vrať se, vytlačování clonícího hráče a proklouznutí spodem za clonou 	
Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:

Pravidla

Očekávané výstupy	Učivo
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech • užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží 	<p>Znalost základních pravidel:</p> <ul style="list-style-type: none"> * atletika * sportovní hry * sportovní gymnastika * plavání



septima

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:

Historie sportu

Očekávané výstupy Žák: <ul style="list-style-type: none"> aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti 	Učivo <ul style="list-style-type: none"> Historie letních a zimních OH Historie sportu na území ČR
---	---

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:

oktáva

0+2 týdně, V

Atletika

Očekávané výstupy Žák: <ul style="list-style-type: none"> připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové 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 organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití 	Učivo <ul style="list-style-type: none"> běžecská technika – cviky běžecské abecedy, odrazová cvičení, běh do zatáčky technika polovysokého a nízkého startu, štafetové běhy, technika štafetové předávky rozvoj rychlosti – formou speciálních běžecských cvičení a koordinačních cvičení rozvoj vytrvalosti – běh na 12 min technika skoku vysokého - flop, průpravné skoky technika vrhu koulí
--	---

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:



oktáva

Sportovní gymnastika

Očekávané výstupy	Učivo	
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách • respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech • připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následně převažující pohybové zatížení • provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení • posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně • respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících • užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží • sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje 	<p>Silová příprava</p> <ul style="list-style-type: none"> • posilování všech svalových skupin, zvláště břišních a zádových svalů, svalů pletence ramenního a svalů horních a dolních končetin <p>Technická příprava</p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro nácvik základních prvků na jednotlivých nářadích, stojková příprava, cvičení zaměřená na rozvoj kloubního rozsahu <p>Přeskok, bradla, kladina, prostná</p> <ul style="list-style-type: none"> • výběr a nácvik jednotlivých prvků pro vytvoření sestav na jednotlivých nářadích 	
Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:

Kondiční a zdravotní cvičení

Očekávané výstupy	Učivo	
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následně převažující pohybové zatížení • posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně • respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících • organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity • usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití 	<p>Rozvoj základních pohybových schopností (rychlostní, vytrvalostní, silové, obratnostní):</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení se švihadly - cvičení s lavičkami • cvičení s plnými míči • cvičení s nízkými a vysokými překážkami • cvičení s medicinbaly • posilování bez zátěže, se zátěží • odrazová cvičení - šplh na tyči a laně - úpolová cvičení • vyrovnávací cvičení – strečink • aerobic • body styling • power yoga • cvičení na fitballech • cvičení s overbally 	
Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:

oktáva

Plavání

Očekávané výstupy	Učivo
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následně převažující pohybové zatížení respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití 	<ul style="list-style-type: none"> Rozvoj plaveckých stylů Silová příprava Startovní skoky Intervalový trénink

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:

Odbíjená

Očekávané výstupy	Učivo
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následně převažující pohybové zatížení provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících 	<ul style="list-style-type: none"> zvyšování všeobecné pohybové výkonnosti rozvoj pohybových schopností zvládnutí průpravných cvičení zvládnutí odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem, odbití jednoruč spodem, odbití jednoruč vrchem zvládnutí všech typů útočných úderů seskupování bloků zvládnutí všech způsobů útočných a obranných kombinací

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:

Košíková

Očekávané výstupy	Učivo
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následně převažující pohybové zatížení provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží 	<ul style="list-style-type: none"> útočné herní činnosti (driblink, přihrávky, střelba, útočné doskakování, clonění, uvolnění hráče s míčem a bez míče) základní útočné kombinace ("hoď a běž") při početní převaze útočníků 2 na 1, 3 na 2, 3 na 5, 5 na 4 jednoduché herní systémy založené na clonění hráčů s míčem a bez míče zásady rychlého protiútoku, základání rychlého útoku, vybíhání do rychlého protiútoku obrné činnosti (krytí hráče s míčem, krytí hráče bez míče, útočné a obranné doskakování) řešení situace při clonění hráčů, a to jak při clonách na hráče s míčem, tak při clonách na hráče bez míče, přebírání hráčů, výpomoc při clonách, pomoz a vrať se, vytlačování clonícího hráče a proklouznutí spodem za clonou

oktáva

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:

Pravidla

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech • užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží 	Znalost základních pravidel: <ul style="list-style-type: none"> * atletika * sportovní hry * sportovní gymnastika * plavání

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků:

Historie sportu

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - Historie letních a zimních OH - Historie sportu na území ČR

Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:	přesahy z učebních bloků: