

Člověk a zdraví Sportovní výchova

Časová dotace: 7., 8., 9. ročník – 2 vyučovací hodiny

Charakteristika předmětu

Sportovní výchova tvoří důležitou součást školního vzdělávacího plánu školy. Žáci si uvědomují důležitost pohybového vzdělání a jsou motivováni k dalšímu pohybovému rozvoji. Žáci průběžně hodnotí své kompetence v tělesné výchově a individuálně si stanovují další cíle a nesou spoluodpovědnost za své dosažené výkony. Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí, zvykají si na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i míru zodpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Díky pohybovým kompetencím žáků, škola spolupracuje se sportovními kluby a tato spolupráce žáky pozitivně motivuje k dalšímu pohybovému rozvoji.

Klíčové kompetence

Kompetence k učení :

- vést žáky k tomu, aby se naučili rozumět základním pojmům spojeným s jednotlivými druhy činností v Tv, cvičebními prostory a vybavením sportovišť
- uvědomit si význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu a rozložení pohybu v režimu dne

Kompetence k řešení problému :

- vést žáky k tomu, aby činili uvážlivá rozhodnutí, uvědomovali si zodpovědnost za ně
- vést žáky k tomu, aby dovedli respektovat jiný názor a dovedli se dohodnout na optimálním řešení v rámci kolektivu
- vést žáky k tomu, aby rozeznali nesportovní chování a vyvarovali se ho

Kompetence komunikativní :

- pochopit smluvené povel, signály, znamení a jiné prostředky komunikace při sportu a Tv
- uvědomit si význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a jiných pohybových aktivitách

Kompetence sociální a personální :

- vést žáky k respektování zásad chování na sportovních akcích
- ukázat žákům potřebu spolupráce ve sportovním týmu, důležitost rolí, které v týmu plní
- nezbytnost přebírání zkušeností druhých lidí pro vlastní zdokonalování
- na základě respektování názorů každého žáka budovat v dětech sebedůvěru

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

Kompetence občanské :

- vést žáky k tomu, aby se aktivně zapojovali do sportovních aktivit ve škole i mimo ni
- budovat v žácích pozitivní postoj ke sportovním výkonům jiných, respektování handicapovaných

Kompetence pracovní :

- vysvětlit žákům nutnost ochrany zdraví svého i druhých při sportovních aktivitách
- vést žáky k tomu, aby dodržovali pravidla ve sportu i mimo něj
- vést k dodržování fair play
- vysvětlit potřebu pohybových aktivit pro člověka, který se nevěnuje výkonnostnímu nebo vrcholovému sportu

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Sportovní výchova**
Ročník: **7.ročník**

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty	Poznámky
žák ➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program ➤ samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly (posilování, relaxace, strečink) ➤ orientuje se v přírodě, v neznámém terénu, překonává nerovnosti, orientační běh, jízdu na kole, na bruslích ➤ uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu ➤ upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší ➤ uplatňuje pravidla ochrany přírody při sportu	Organizace, bezpečnost, pohybová aktivita - rozdíl mezi TV a sportem, tělocvičná terminologie, dopomoc, záchrana, ošetření zranění Kopaná- základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce Sportovní hry - vybíjená- zpracování míče, nahrávka, střelba, pravidla Košíková- pohyb s míčem, dribling, přihrávka Sportovní gymnastika - hrazda- náskok do vzporu, zákmihem seskok, nácvik výmyku Kondiční a kompenzační cvičení svalových partií, strečink, relaxace, Netradiční hry <i>Sportovní hry</i> Volejbal –základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce Košíková- herní systém, herní činnosti jednotlivce Florbal- pohyb s míčkem, obsazování Házená Herní systém, herní činnosti jednotlivce, pravidla Softbal, kriket – pravidla, zákl. herní činnosti jednotlivce	Fy – pohyb těles, fyzikální veličina, délka, čas Fy –mechanické vlastnosti kapalin a plynů – přetlak a podtlak (nafoukání míčů) Lyžařský výcvikový kurz Sportovní den OSV – osobnostní a sociální rozvoj MV - multikulturalita	

Základní škola Paskov – Kirilovova 330
Školní vzdělávací program

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Sportovní výchova**
Ročník: **8.ročník**

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty	Poznámky
žák ➤ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži a při rekreačních činnostech ➤ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím ➤ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a hodnotí ➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny ➤ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	Organizace, bezpečnost, pohybová aktivita - rozdíl mezi TV a sportem, tělocvičná terminologie, dopomoc, záchrana, ošetření zranění Košíková - pohyb s míčem, dribling, přihrávka, střelba Kondiční a kompenzační cvičení Cvičení na žebřinách, s plnými míči, posilování svalových partií, strečink, relaxace Netradiční hry <i>Sportovní hry</i> Volejbal – základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce Košíková- herní systém, herní činnosti jednotlivce Florbal - pohyb s míčkem, obsazování Házená Herní systém, herní činnosti jednotlivce, pravidla Softbal, kriket – pravidla, zákl. herní činnosti jednotlivce	Fy – vnitřní energie tělesa Rv - rodina a společenský trend Informační a komunikační technologie - internet Mediální výchova – kritické vnímání medializovaných sdělení týkajících se sportu Fy- mechanická energie, posilování, práce těla Hv- soulad pohybu s rytmem Vv- lidské tělo Rv- zdraví a malé dítě Pp- stavba těla Pp- kostra člověka, HK, DK, kostra trupu) Sportovní den Turistický kurz - Vítkov OSV – osobnostní a sociální rozvoj MV - multikulturalita	

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Sportovní výchova**
Ročník: **9.ročník**

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty	Poznámky
žák ➤ spolurozhoduje osvojované hry a soutěže ➤ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka a organizátora ➤ užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži a při rekreačních činnostech ➤ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím ➤ sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a hodnotí ➤ posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny ➤ zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci ➤ organizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje a závody	Organizace a bezpečnost, pomoc, záchrana, ošetření zranění Kondiční a posilovací cvičení Kopaná - základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce Košíková - pohyb s míčem, dribling, přihrávka, střelba netradiční hry Kondiční a kompenzační cvičení Cvičení na žebřinách, s plnými míči, posilování svalových partií, strečink, relaxace <i>Sportovní hry</i> Volejbal –základy herních systémů, herní činnosti jednotlivce Košíková- herní systém, herní činnosti jednotlivce Florbal- pohyb s míčkem, obsazování Házená Herní systém, herní činnosti jednotlivce, pravidla Softbal, kriket – pravidla, zákl. herní činnosti jednotlivce chůze terénem, překonávání nerovností, modifikace orientačního běhu , kolo, brusle	Rv - zdravý životní styl Fy - vnitřní energie, zahřívání při cvičení. Hv - rytmus, metrum, tempo v hudbě Sportovní den OSV – osobnostní a sociální rozvoj MV - multikulturalita	