#### 4. 8. 3. Sportovní výchova

Žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a nářadí, k seznámení s návody pro pohybovou prevenci či korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení, stejně jako pro zdravý rozvoj tělesné zdatnosti a výkonnosti. Učí se znát své vlastní pohybové možnosti, přednosti

i zdravotní a pohybová omezení. Využívají možnost propojování pohybových činností s dalšími oblastmi vzdělávání, jako je hudební výchova, hygiena atd.

**Klíčové kompetence**

Výchovné a vzdělávací strategie uplatňované ve vyučovacím předmětu Sportovní výchova

1. Kompetence k učení

Ve vyučovacím předmětu Sportovní výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* vybírat a využívat pro efektivní učení nových pohybů a tělesných cvičení vhodných metod, způsobů
* informace využívat efektivně v tvůrčích činnostech, ale i v praktickém životě
* používat a operovat s užívanými termíny, názvy
* vytvářet si i komplexnější pohled na lidské tělo a vhodnost tělesných cvičení pro lidský organismus
* kriticky posuzovat nevhodnost různých vlivů na lidský organismus
* poznávat smysl a cíl učení
* posuzovat vlastní pokrok při překonávání vytyčených překážek
* zhodnocovat dosažené výsledky

2. Kompetence komunikativní

Ve vyučovacím předmětu Sportovní výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* formulovat a vyjadřovat své myšlenky v logickém sledu
* vhodně reagovat a naslouchat promluvám učitele, spolužáků a ostatních
* rozumět různým typům běžně používaných, ale i předem domluvených gest, znaků, signálů

3. Kompetence k řešení problémů

Ve vyučovacím předmětu Sportovní výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* vnímat, rozpoznat a pochopit problém, využít vlastního úsudku a zkušeností k vyřešení problému
* objevovat různé varianty řešení (modifikace her, cvičení, cviků)
* nenechat se odradit nezdarem
* osvědčené postupy aplikovat při dalších nácvicích
* uvědomovat si odpovědnost za bezpečnost a zdraví své, ale i druhých
* nést odpovědnost za svá rozhodnutí

4. Kompetence sociální a personální

Ve vyučovacím předmětu Sportovní výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* bezpečně spolupracovat v týmu a společně s pedagogy a trenéry, vytvářet pravidla spolupráce v týmu
* ohleduplně vytvářet dobré mezilidské vztahy, poskytnout pomoc méně zdatným, beze studu o pomoc požádat
* ovládat a korigovat své jednání a chování z hlediska bezpečnosti, ale i kolektivních vztahů
* dosáhnout pocitu sebeuspokojení a sebeúcty při dosažení vytyčených cílů

5. Kompetence občanské

Ve vyučovacím předmětu Sportovní výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* vcítit se do situací, které prožívají ostatní lidé
* odmítat posměch, útlak, nefér jednání a chování
* postavit se proti nesportovnímu chování a jednání
* uvědomovat si svá práva, ale i povinnosti
* poskytnout účinnou pomoc, chovat se zodpovědně v krizových situacích (zranění, kolize) a v situacích ohrožujících život a zdraví člověka
* aktivně se zapojovat do sportovních aktivit, ctít tradice, kulturní a historické dědictví
* rozhodovat v zájmu podpory, ochrany a rozvoje zdraví

6. Kompetence pracovní

Ve vyučovacím předmětu Sportovní výchova využíváme pro utváření a rozvíjení dané klíčové kompetence výchovné a vzdělávací strategie, které žákům umožňují:

* bezpečně používat náčiní, nářadí a vybavení tělocvičen, dodržovat pravidla bezpečného zacházení a používání
* k výsledkům činnosti přistupovat z hlediska ochrany svého zdraví, ale i zdraví druhých
* uvědomit si potřebu pohybových aktivit pro každého jedince

***6. ročník - dotace: 1(0+1), povinný***

**Kompetence k řešení problémů**

* **uvědomí si problém**
  + je schopen rozpoznat problémovou situaci
  + rozliší závažnost problému
* **snaží se problém řešit samostatně**
  + při řešení problémů projevuje samostatnost
  + využívá minimálně pomoc učitele nebo spolužáků
* **vlastní pokrok využívá při řešení obdobných situací**
  + uvědomuje si vlastní zlepšování
  + svoje úspěchy aplikuje na obdobné situace
* **přemýšlí o možných variantách řešení**
  + zvažuje různé způsoby řešení
  + analyzuje vhodnost jejich použití
  + dokáže analyzovat i chybné řešení - poučí se
* **na základě svých zkušeností objevuje další varianty řešení**
  + pomocí svých zkušeností navrhuje různé postupy k řešení problémů
* **případným nezdarem se nenechá odradit a pokračuje v hledání konečného řešení**
  + nenechá se zastavit případným neúspěchem a snaží se nalézt vhodné řešení
* **vzhledem ke svému věku je schopen z dostupných zdrojů získat potřebné informace**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže najít potřebné informace
  + využívá pomoci zkušenějších

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  + vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  + uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  + postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je

i respektovat

* **učí se spolupracovat**
  + uvědomuje si pozitiva spolupráce

**Kompetence pracovní**

* **je schopen využít předchozích znalostí a zkušeností**
  + získané znalosti, zkušenosti a dovednosti se snaží uplatnit v běžném životě

**Kompetence komunikativní**

* **získané dovednosti aplikuje v běžném životě**
  + získané dovednosti zhodnotí v běžném životě
* **je schopen naslouchat a porozumět druhým**
  + dokáže vyslechnout ostatní
  + je schopen empatie
* **adekvátně reaguje**
  + jeho reakce na projevy ostatních jsou adekvátní a přiměřené věku
* **pokouší se logicky formulovat a vyjádřit své myšlenky**
  + řadí a vyjadřuje své myšlenky, ústně i písemně
* **snaží se o výstižný, kultivovaný a souvislý projev**
  + volí vhodné výrazy
  + snaží se souvisle a kultivovaně vyjadřovat

**Kompetence občanské**

* **orientuje se v základních ekologických a environmentálních problémech**
  + uvědomuje si současné ekologické a environmentální problémy a důležitost jejich řešení
* **přispívá k ochraně životního prostředí**
  + chrání životní prostředí
* **uvědomuje si důležitost a význam zákonů a společenských norem**
  + rozeznává základní principy právního systému i společenských norem, svá práva i povinnosti z nich vyplývající
* **orientuje se ve svých právech a povinnostech**
  + vysvětlí význam zákonů a společenských norem pro život ve společnosti
  + dodržuje školní řád
* **je schopen přijímat názory druhých** 
  + chápe důležitost tolerance a pochopení
  + uznává právo ostatních na vlastní názor
* **učí se empatii**
  + vytváří si schopnost vcítit se
* **adekvátně reaguje na danou situaci**
  + přiměřeně věku vhodně posoudí danou situaci
* **je schopen podle svých možností poskytnout pomoc**
  + v rámci svých možností se pokusí pomoci
* **zodpovědně řeší krizové situace**
  + navrhne řešení krizové situace
  + zná důležitá telefonní čísla
  + přiměřeně věku zvládá krizové situace
  + podle svých možností poskytne první pomoc
* **staví se negativně k hrubému zacházení vůči sobě i ostatním**
  + vystupuje proti jakékoliv formě násilí
  + zastává se slabších spolužáků
  + odmítá hrubé jednání
* **vhodným způsobem čelí fyzickému i psychickému násilí**
  + dokáže se bránit násilí namířenému nejen proti sobě, ale i proti ostatním
  + uvědomuje si postupy, kterými je třeba řešit případné fyzické či psychické násilí
* **aktivně se zapojuje do sportovních akcí**
  + zapojuje se do sportovního života
  + účastní se různých sportovních akcí odpovídajícím jeho věku

|  |  |
| --- | --- |
| **Sportovní hry** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - předvede rychlý běh do 100 m  - zvládne vytrvalostní běh  - předvede základní techniku hodu míčkem, skoku dalekého, skoku vysokého, nízkého startu  - používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností  - uvědomuje si základní role ve hře  - pokusí se zvolit taktiku hry  - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů   * **naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu**   Školní výstupy  Žák: - osvojuje si zásady jednání a chování fair play  - je připraven pomoci handicapovaným hráčům a ostatním účastníkům  - chová se ohleduplně k opačnému pohlaví  - dbá na dodržování ochrany přírody při sportování   * **rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora**   Školní výstupy  Žák: - seznamuje se s rolí hráče  v jednotlivých sportovních hrách  - uplatňuje základní pravidla sportovních her  - respektuje pokyny rozhodčího  - seznamuje se s činností rozhodčího  - dodržuje zásady vhodného chování diváka  - za pomoci učitele je schopen využívat své organizační schopnosti   * **dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji**   Školní výstupy  Žák: - osvojuje si, že hra přináší radost  a příjemné zážitky  - je schopen připravit pro pohybovou hru náčiní  - zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) | Fotbal /sálová kopaná  Florbal  Házená  Přehazovaná  Odbíjená  Basketbal  Vybíjená  Netradiční pohybové činnosti (pohybové hry, pohybové soutěže, aj.) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika | |
| **Přesahy** | |
| **Do:** TV (7. ročník): Úpoly  **Z:** TV (5. ročník): Činnosti podporující pohybové učení, TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (6. ročník): Člověk ve společnosti, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec | |

***7. ročník - dotace: 1(0+1), povinný***

**Kompetence k řešení problémů**

* **uvědomí si problém**
  + je schopen rozpoznat problémovou situaci
  + rozliší závažnost problému
* **snaží se problém řešit samostatně**
  + při řešení problémů projevuje samostatnost
  + využívá minimálně pomoc učitele nebo spolužáků
* **vlastní pokrok využívá při řešení obdobných situací**
  + uvědomuje si vlastní zlepšování
  + svoje úspěchy aplikuje na obdobné situace
* **přemýšlí o možných variantách řešení**
  + zvažuje různé způsoby řešení
  + analyzuje vhodnost jejich použití
  + dokáže analyzovat i chybné řešení - poučí se
* **na základě svých zkušeností objevuje další varianty řešení**
  + pomocí svých zkušeností navrhuje různé postupy k řešení problémů
* **případným nezdarem se nenechá odradit a pokračuje v hledání konečného řešení**
  + nenechá se zastavit případným neúspěchem a snaží se nalézt vhodné řešení
* **vzhledem ke svému věku je schopen z dostupných zdrojů získat potřebné informace**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže najít potřebné informace
  + využívá pomoci zkušenějších

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  + vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  + uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  + postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je

i respektovat

* **učí se spolupracovat**
  + uvědomuje si pozitiva spolupráce

**Kompetence pracovní**

* **je schopen využít předchozích znalostí a zkušeností**
  + získané znalosti, zkušenosti a dovednosti se snaží uplatnit v běžném životě

**Kompetence komunikativní**

* **získané dovednosti aplikuje v běžném životě**
  + získané dovednosti zhodnotí v běžném životě
* **je schopen naslouchat a porozumět druhým**
  + dokáže vyslechnout ostatní
  + je schopen empatie
* **adekvátně reaguje**
  + jeho reakce na projevy ostatních jsou adekvátní a přiměřené věku
* **pokouší se logicky formulovat a vyjádřit své myšlenky**
  + řadí a vyjadřuje své myšlenky, ústně i písemně
* **snaží se o výstižný, kultivovaný a souvislý projev**
  + volí vhodné výrazy
  + snaží se souvisle a kultivovaně vyjadřovat

**Kompetence občanské**

* **orientuje se v základních ekologických a environmentálních problémech**
  + uvědomuje si současné ekologické a environmentální problémy a důležitost jejich řešení
* **přispívá k ochraně životního prostředí**
  + chrání životní prostředí
* **uvědomuje si důležitost a význam zákonů a společenských norem**
  + rozeznává základní principy právního systému i společenských norem, svá práva i povinnosti z nich vyplývající
* **orientuje se ve svých právech a povinnostech**
  + vysvětlí význam zákonů a společenských norem pro život ve společnosti
  + dodržuje školní řád
* **je schopen přijímat názory druhých** 
  + chápe důležitost tolerance a pochopení
  + uznává právo ostatních na vlastní názor
* **učí se empatii**
  + vytváří si schopnost vcítit se
* **adekvátně reaguje na danou situaci**
  + přiměřeně věku vhodně posoudí danou situaci
* **je schopen podle svých možností poskytnout pomoc**
  + v rámci svých možností se pokusí pomoci
* **zodpovědně řeší krizové situace**
  + navrhne řešení krizové situace
  + zná důležitá telefonní čísla
  + přiměřeně věku zvládá krizové situace
  + podle svých možností poskytne první pomoc
* **staví se negativně k hrubému zacházení vůči sobě i ostatním**
  + vystupuje proti jakékoliv formě násilí
  + zastává se slabších spolužáků
  + odmítá hrubé jednání
* **vhodným způsobem čelí fyzickému i psychickému násilí**
  + dokáže se bránit násilí namířenému nejen proti sobě, ale i proti ostatním
  + uvědomuje si postupy, kterými je třeba řešit případné fyzické či psychické násilí
* **aktivně se zapojuje do sportovních akcí**
  + zapojuje se do sportovního života
  + účastní se různých sportovních akcí odpovídajícím jeho věku

|  |  |
| --- | --- |
| **Sportovní hry** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si základní role ve hře  - pokusí se zvolit taktiku hry  - taktiku hry dodržuje za pomoci učitele a spoluhráčů   * **naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu**   Školní výstupy  Žák: - osvojuje si zásady jednání a chování fair play  - je připraven pomoci handicapovaným hráčům a ostatním účastníkům  - chová se ohleduplně k opačnému pohlaví  - dbá na dodržování ochrany přírody při sportování   * **rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora**   Školní výstupy  Žák: - seznamuje se s rolí hráče  v jednotlivých sportovních hrách  - uplatňuje základní pravidla sportovních her  - respektuje pokyny rozhodčího  - seznamuje se s činností rozhodčího  - dodržuje zásady vhodného chování diváka  - za pomoci učitele je schopen využívat své organizační schopnosti   * **dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji**   Školní výstupy  Žák: - osvojuje si, že hra přináší radost  a příjemné zážitky  - je schopen připravit pro pohybovou hru náčiní  - zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele) | Fotbal /sálová kopaná/  Florbal  Házená  Přehazovaná  Odbíjená  Basketbal  Vybíjená  Netradiční pohybové činnosti (pohybové hry, pohybové soutěže, aj.) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, * Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika | |
| **Přesahy** | |
| **Do:** TV (8. ročník): Sportovní hry  **Z:** RV (6. ročník): Jak být sám sebou, OV (7. ročník): Člověk ve společnosti, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec | |