#### 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 kopanáFlorbalHázenáPřehazovanáOdbíjenáBasketbalVybíjenáNetradiční 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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/FlorbalHázenáPřehazovanáOdbíjenáBasketbalVybíjenáNetradiční 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 |