

4. 8. 3. Sportovní výchova

Žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a náradí, 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - předvede rychlý běh do 100 m - zvládne vytrvalostní běh - předvede základní techniku hodů 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 <u>Školní výstupy</u> 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 <u>Školní výstupy</u> 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	Fotbal /sálová kopaná Florbal Házená Přehazovaná Odbíjená Basketbal Vybíjená Netradiční pohybové činnosti (pohybové hry, pohybové soutěže, aj.)

• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji <u>Školní výstupy</u> 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)	
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 HRV	
výstupy	učivo
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech <u>Školní výstupy</u> 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 <u>Školní výstupy</u> 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 <u>Školní výstupy</u> 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 <u>Školní výstupy</u> Žák: - osvojuje si, že hra přináší radost a příjemné zážitky - je schopen připravit pro pohybovou hru náčiní	Fotbal /sálová kopaná/ Florbal Házená Přehazovaná Odbíjená Basketbal Vybíjená Netradiční pohybové činnosti (pohybové hry, pohybové soutěže, aj.)

- zvolí taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele)	
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	