

8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ

UČEBNÍ OSNOVY

8. 3 Sportovní hry

Časová dotace

7. ročník 1 hodina

8. ročník 1 hodina

9. ročník 1 hodina

Charakteristika:

Žáci si tento předmět vybírají v rámci nabídky volitelných předmětů a třídy v ročníku jsou děleny na skupiny.

Předmět sportovní hry je zaměřen na regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole. Při výuce se klade důraz na rozvoj pohybových dovedností, poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty, upevnění návyků poskytovat základní první pomoc. V předmětu žáci upevňují aktivaci výkonů ve prospěch týmových cílů, učí se zvládat své emoce, respektovat pravidla hry a tolerovat různý stupeň výkonnosti svých vrstevníků. Předmět vede žáky k lásce ke sportu a aktivnímu prožití volného času během celého života.

Cíle:

Cílem je získat kladný vztah k fyzické aktivitě a sportu, dodržování sportovní etiky, pravidel a jednání v duchu fair play, aktivní zapojování do činností podporujících zdraví a účast na zdravotně prospěšných činnostech ve volném čase. Žáci nacházejí prostor k osvojování a zdokonalování již známých pohybových dovedností.

Výchovné a vzdělávací strategie:

Mezi používané metody a formy práce jsou ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová, individuální výuka. Formou realizace je převážně vyučovací hodina.

V hodinách sportovních her učitelé směřují k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí:

Kompetence k učení

Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině a usiluje o jejich zlepšení. Dokáže zhodnotit pohybové výkony a porovná je s předchozími.

Kompetence k řešení problémů

Žák vnímá nejrůznější problémové situace a plánují způsob řešení. Vyhledává informace vhodné k řešení problémů. Kriticky myslí, činí rozhodnutí a jsou schopni je obhájit.

Kompetence komunikativní

Žák používá verbální i neverbální komunikaci. Komunikuje na odpovídající úrovni. Aktivně se zapojuje do diskuse.

Kompetence sociální a personální

Žák spolupracuje při týmových pohybových činnostech a soutěžích, jedná v duchu fair play, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví. Spolupracuje ve skupině. V případě potřeby je schopen poskytnout pomoc nebo o ni požádat.

Kompetence občanské

Žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. Respektuje názory ostatních, formuje si volní a charakterové rysy, rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví. Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z různých rolí.

Kompetence pracovní

Žák uplatňuje pravidla bezpečného chování při pohybových činnostech a soutěžích. Ovládá základní postupy první pomoci. Spoluorganizuje svůj pohybový režim, využívá znalosti a dovednosti v běžné praxi.

Dílčích výstupů dosahuje každý žák podle svých schopností.

Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce

Roč.	Výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Poznámky
7.		Vybíjená	
	<ul style="list-style-type: none"> • používá správnou terminologii • zná pravidla jednotlivých her • dodržuje pravidla fair play • dbá na čestnost a spravedlnost 	pravidla nahrávky, přehoz hřiště taktika chytání míče	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2
		Přehazovaná	
	<ul style="list-style-type: none"> • používá správnou terminologii • zvládá techniku sportovních her • zná pravidla jednotlivých her • dodržuje pravidla fair play • dbá na čestnost a spravedlnost 	pravidla nácvik podání chytání míče nácvik smeče	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2
		Fotbal	
	<ul style="list-style-type: none"> • volí odpovídající sportovní oblečení • dbá na hygienu • zvládá techniku sportovních her • dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech • rozvíjí zdravou soutěživost • dbá na čestnost a spravedlnost 	pravidla práce s míčem přihrávky nácvik obrany a útoku chytání míče v bráně	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2
		Florbal	
	<ul style="list-style-type: none"> • volí odpovídající sportovní oblečení • dbá o hygienu • dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech • rozvíjí zdravou soutěživost • dbá na čestnost a spravedlnost 	pravidla vedení míče hokejkou nácvik obrany a útoku technika střelby chytání	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2

Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce

8.		Odbíjená	
	<ul style="list-style-type: none"> • volí odpovídající sportovní oblečení • dbá o hygienu • zvládá organizaci a řízení herních činností svých vrstevníků • dokáže použít různé herní systémy, kombinace a činnosti • dodržuje pravidla fair play 	pravidla vrchní a spodní přihrávka podání herní kombinace	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2
		Florbal	
	<ul style="list-style-type: none"> • volí odpovídající sportovní oblečení • dbá o hygienu • dokáže použít různé herní systémy, kombinace a činnosti • vstupuje aktivně do organizace svého pohybového režimu • samostatně se připravuje na tělesnou zátěž • předvídá možnost nebezpečí úrazu, přizpůsobí jim svou činnost 	pravidla vedení míče hokejkou nácvik obrany a útoku technika střelby chytání	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2
		Přehazovaná	
	<ul style="list-style-type: none"> • volí odpovídající sportovní oblečení • zvládá organizaci a řízení herních činností svých vrstevníků • dokáže použít různé herní systémy, kombinace a činnosti • předvídá možnost nebezpečí úrazu, přizpůsobí jim svou činnost 	pravidla nácvik podání chytání míče nácvik smeče	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2
		Protahovací cvičení	
	<ul style="list-style-type: none"> • volí odpovídající sportovní oblečení • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu 	strečink, jóga	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4

Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce

	<ul style="list-style-type: none"> zná a dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech 		
		Fotbal	
	<ul style="list-style-type: none"> volí odpovídající sportovní oblečení dodržuje pravidla fair play uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech 	pravidla práce s míčem přihrávky návčik obrany a útoku chytání míče v bráně	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2
9.		Odbíjená	
	<ul style="list-style-type: none"> volí odpovídající sportovní oblečení dbá o hygienu používá správně terminologii dokáže zorganizovat školní turnaj 	pravidla vrchní a spodní přihrávka podání herní kombinace	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2
		Fotbal	
	<ul style="list-style-type: none"> dbá o hygienu používá správně terminologii dokáže zorganizovat školní turnaj aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu dodržuje pravidla fair play 	pravidla práce s míčem přihrávky návčik obrany a útoku chytání míče v bráně	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2
		Florbal	
	<ul style="list-style-type: none"> samostatně se připravuje na tělesnou zátěž dodržuje pravidla fair play získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy zná a dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech 	pravidla vedení míče hokejkou návčik obrany a útoku technika střelby chytání	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2
		Protahovací cvičení	
	<ul style="list-style-type: none"> volí odpovídající sportovní oblečení aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu 	strečink, jóga	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4

Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce

	<ul style="list-style-type: none">• zná a dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech		
		Basketbal	
	<ul style="list-style-type: none">• volí odpovídající sportovní oblečení• používá správně terminologii• samostatně se připravuje na tělesnou zátěž	pravidla vedení míče driblíng přihrávky, střelba obrana, útok, herní kombinace	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2