

## **8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ**

### **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.

Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova

Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce

**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.

*Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

**Dílčích výstupů dosahuje každý žák podle svých schopností.**

Roč.	Výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Poznámky
7.		<b>Vybíjená</b>	<b>průběžně</b>
	<p>TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• používá správnou terminologii</li> <li>• zná pravidla jednotlivých her</li> <li>• dodržuje pravidla fair play</li> <li>• dbá na čestnost a spravedlnost</li> </ul>	<p>pravidla</p> <p>nahrávky, přehoz hřiště</p> <p>taktika</p> <p>chytání míče</p>	<p>OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2</p>
		<b>Přehazovaná</b>	<b>průběžně</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá správnou terminologii</li> <li>• zvládá techniku sportovních her</li> <li>• zná pravidla jednotlivých her</li> <li>• dodržuje pravidla fair play</li> <li>• dbá na čestnost a spravedlnost</li> </ul>	<p>pravidla</p> <p>nácvik podání</p> <p>chytání míče</p> <p>nácvik smeče</p>	<p>OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 5, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 11, MuV 2</p>

*Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

		<b>Fotbal</b>	<b>průběžně</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• volí odpovídající sportovní oblečení</li> <li>• dbá na hygienu</li> <li>• zvládá techniku sportovních her</li> <li>• dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech</li> <li>• rozvíjí zdravou soutěživost</li> <li>• dbá na čestnost a spravedlnost</li> </ul>	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
		<b>Florbal</b>	<b>průběžně</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• volí odpovídající sportovní oblečení</li> <li>• dbá o hygienu</li> <li>• dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech</li> <li>• rozvíjí zdravou soutěživost</li> <li>• dbá na čestnost a spravedlnost</li> </ul>	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
<b>8.</b>		<b>Odbíjená</b>	<b>průběžně</b>
	<p>TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p>	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

*Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• volí odpovídající sportovní oblečení</li> <li>• dbá o hygienu</li> <li>• zvládá organizaci a řízení herních činností svých vrstevníků</li> <li>• dokáže použít různé herní systémy, kombinace a činnosti</li> <li>• dodržuje pravidla fair play</li> </ul>		
		<b>Florbal</b>	<b>průběžně</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• volí odpovídající sportovní oblečení</li> <li>• dbá o hygienu</li> <li>• dokáže použít různé herní systémy, kombinace a činnosti</li> <li>• vstupuje aktivně do organizace svého pohybového režimu</li> <li>• samostatně se připravuje na tělesnou zátěž</li> <li>• předvídá možnost nebezpečí úrazu, přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	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
		<b>Přehazovaná</b>	<b>průběžně</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• volí odpovídající sportovní oblečení</li> <li>• zvládá organizaci a řízení herních činností svých vrstevníků</li> <li>• dokáže použít různé herní systémy, kombinace a činnosti</li> <li>• předvídá možnost nebezpečí úrazu, přizpůsobí jim svou činnost</li> </ul>	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
		<b>Protahovací cvičení</b>	<b>průběžně</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• volí odpovídající sportovní oblečení</li> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</li> </ul>	strečink, jóga	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4

*Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>zná a dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech</li> </ul>		
		<b>Fotbal</b>	<b>průběžně</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>volí odpovídající sportovní oblečení</li> <li>dodržuje pravidla fair play</li> <li>uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech</li> </ul>	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
<b>9.</b>		<b>Odbíjená</b>	<b>průběžně</b>
	<p>TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>volí odpovídající sportovní oblečení</li> <li>dbá o hygienu</li> <li>používá správně terminologii</li> <li>dokáže zorganizovat školní turnaj</li> </ul>	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
		<b>Fotbal</b>	<b>průběžně</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>dbá o hygienu</li> <li>používá správně terminologii</li> </ul>	pravidla práce s míčem přihrávky	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 Otto Wichterleho, Prostějov*  
*Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>dokáže zorganizovat školní turnaj</li> <li>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</li> <li>dodržuje pravidla fair play</li> </ul>	nácvik obrany a útoku chytání míče v bráně	
		<b>Florbal</b>	<b>průběžně</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>samostatně se připravuje na tělesnou zátěž</li> <li>dodržuje pravidla fair play</li> <li>získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy</li> <li>zná a dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech</li> </ul>	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
		<b>Protahovací cvičení</b>	<b>průběžně</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>volí odpovídající sportovní oblečení</li> <li>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</li> <li>zná a dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech</li> </ul>	strečink, jóga	OSV 1, OSV 2, OSV 3, OSV 4
		<b>Basketbal</b>	<b>průběžně</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>volí odpovídající sportovní oblečení</li> <li>používá správně terminologii</li> <li>samostatně se připravuje na tělesnou zátěž</li> </ul>	pravidla vedení míče driblink 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