**Učební osnovy předmětu**

**Sportovní hry**

**Charakteristika vyučovacího předmětu**

*Obsahové vymezení předmětu:*

Předmět Sportovní hry realizuje část obsahu vzdělávacího oboru Tělesná výchova ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví RVPG. Dále tento předmět integruje vybrané tematické okruhy průřezových témat **Osobnostní a sociální výchova (OSV) a Multikulturní výchova (MKV).**

*Časové a organizační vymezení předmětu:*

Předmět Sportovní hry je nepovinný předmět a studenti si jej mohou volit v 1. – 3. ročníku

s následující dotací:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ročník** | 1. | 2. | 3. | 4. |
| **Týdenní hodinová dotace** | 2 | 2 | 2 | – |
| **Roční hodinová dotace** | 72 | 72 | 72 | – |

Výuka předmětu probíhá v tělocvičně a na venkovním hřišti. Výuka probíhá koedukovaně. Při vyučování sportovních her jsou využívány následující formy výuky: výklad, ukázky technik a provedení cviků vyučujících žákům, praktické provedení cviků žáků, frontální i skupinová výuka, programované učební postupy, soutěže.

*Výchovné a vzdělávací strategie:*

Sportovní hry jsou součástí komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví. Směřují k poznání vlastních pohybových možností a k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků až ke schopnosti samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a zařazovat do denního režimu pohybové činnosti pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení.

**Kompetence k učení**

Žák:

* je aktivizován zapojením do rozcviček na začátku hodiny
* je schopen zvolit vhodný postup rozcvičení a užívá správné názvosloví
* je směrován ke vzájemné spolupráci, pomoci a hodnocení svých výkonů
* je schopen správně zvolit, používat a ošetřovat sportovní výzbroj
* respektuje pravidla osvojovaných sportů

**Kompetence k řešení problémů**

Žák:

* při pobytu v přírodě bezpečně zdolává různé přírodní překážky
* samostatně řeší problémové úkoly a situace při různých pohybových činnostech a hrách

**Kompetence komunikativní**

Žák:

* řídí činnost skupiny a při práci ve dvojicích či skupinách je schopen korigovat případné nedostatky
* dokáže účelně komunikovat při realizaci pohybové činnosti (např. při míčových hrách)

**Kompetence sociální a personální**

Žák:

* zvládá připravit po dohodě s vyučujícím speciální hodiny nebo části hodin pro své spolužáky
* vyhodnocuje případná rizika poškození zdraví a jejich eliminaci při realizaci sportovních činností
* zná širokou škálou tělovýchovných a sportovních činností jako podklad pro zdravý životní styl
* respektuje věkové, pohlavní a jiné pohybové rozdíly a dokáže přizpůsobit pohybovou činnost dané skupině sportujících

**Kompetence občanské**

Žák:

* zapojuje se do organizace a řízení pohybových činností, přebírá dílčí odpovědnost za své zdraví i za zdraví a bezpečnost spolužáků (vedení skupiny při cvičení, rozhodování v míčových hrách, respektování méně zdatných spolužáků apod.)
* je schopen při sportovních disciplínách vytvořit rovnocenná družstva a soutěžit v duchu fair play

**Kompetence pracovní**

Žák:

* je veden k systematické, přesné a pečlivé práci
* dodržuje instrukce vyučujících, pravidla jednotlivých sportovních disciplín, dbá na bezpečnost při tělovýchovných aktivitách

**Kompetence k podnikavosti**

Žák:

* je schopen připravit a realizovat turnaje ve sportovních hrách

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Roč.** | **TÉMA** | **VÝSTUP**  **Žák:** | **UČIVO** | **INTEGRACE,**  **MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY,**  **PRŮŘEZOVÁ TÉMATA,**  **POZNÁMKY** |
| **1. – 3.** | **Činnosti ovlivňující zdraví** | * aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a za konkrétním účelem * usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti * samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly * odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím * uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu * předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost * zná a dodržuje hygienické a bezpečnostní podmínky pohybových činností a cvičebního prostředí | * význam pohybu pro zdraví * tělesná výchova a sport dívek a chlapců, věkové kategorie * rekreační a výkonnostní sport * tělesná a duševní hygiena * výživa a zdraví * dodržování pravidel bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny * mezilidské vztahy, komunikace a kooperace * morální rozvoj * rozcvičení   + - základní typy * základy první pomoci | Učivo je společné pro všechny ročníky.  **Bi** – výživa a zdravý životní styl  – mechanismus dýchání a krevní  oběh  – zásady první pomoci  **HV** – dechová cvičení  **OSV** – osobnostní rozvoj  (sebepoznání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena a efektivní řešení problémů)  - morální rozvoj  (hodnoty, postoje, praktická etika)  - sociální rozvoj  (poznávání lidí; mezilidské vztahy; komunikace; kooperace a kompetice)    **MKV –** lidské vztahy  (tolerance, empatie, jednání v duchu fair play) |
| **1. – 3.** | **Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** | * zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech * zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o sebezdokonalování * posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny * respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě | * pohybové hry * přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická cvičení * soutěživé * štafetové * běžecké * honící * pohybové dovednosti * pohybové dovednosti zaměřené na rychlostní, vytrvalostní, silové schopnosti * způsoby kontroly účinnosti cvičení   + pohybové odlišnosti a handicapy     - věkové, pohlavní, výkonnostní   + kondiční formy cvičení     - * + cvičení se švihadlem * sportovní hry   + basketbal, florbal, softbal, fotbal, odbíjená, rugby, stolní tenis, netradiční hry * herní činnosti jednotlivce * herní kombinace * herní systémy * průpravné hry * hra se zjednodušenými   pravidly   * hry bez zjednodušených   pravidel   * hra s modifikovanými pravidly * kondiční trénink * pravidla | Učivo je zařazováno průběžně  a s přiměřenou gradací v závislosti na schopnostech, dovednostech a kondici skupiny.  **Bi** – stavba a funkce pohybového aparátu (kosti, svaly, klouby)  **F** – mechanika tuhého tělesa  **HV** – rytmika  **OSV –** osobnostní rozvoj  (sebepoznání a sebepojetí; kreativita; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena)  - morální rozvoj  (hodnoty, postoje, praktická etika)  - sociální rozvoj  (poznávání lidí; mezilidské vztahy; komunikace; kooperace a kompetice)  **MKV –** lidské vztahy  (tolerance, empatie, jednání v duchu fair play) |
| **1. – 3.** | **Činnosti podporující pohybové učení** | * užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisu, uživatele internetu * naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – fair play jednání, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu * dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji * rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora * zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy * spolurozhoduje osvojované hry a soutěže * správně zvolí, používá a ošetřuje sportovní výzbroj | * komunikace v TV * názvosloví, grafické značení * gesta, signály, povely a vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech * sportovní výzbroj a výstroj * funkčnost * výběr * ošetřování * historie a současnost sportu * olympionismus * úspěchy našeho sportu * významní sportovci a soutěže * pravidla osvojovaných pohybových činností * základní pravidla her, soutěží, závodů * fair play jednání * zásady jednání a chování v různém prostředí a v různých činnostech | Učivo je společné pro všechny ročníky.  **OSV** – osobnostní rozvoj  (sebepoznání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena)  - morální rozvoj  (hodnoty, postoje, praktická etika)  - sociální rozvoj  (poznávání lidí; mezilidské vztahy; komunikace; kooperace a kompetice)  **MKV** – lidské vztahy  (tolerance, empatie, jednání v duchu fair play) |