

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA (7. – 9. ročník)

Charakteristika předmětu

Předmět je realizován na 2. stupni ZŠ, navazuje a rozšiřuje pohybové schopnosti, dovednosti a znalosti získané v hodinách TV, je zaměřen převážně na kolektivní sporty a pohybové aktivity s ohledem na preference žáků, pro které není v hodinách TV dostatek času a prostoru. Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí převážně v tělocvičně, případně na hřišti, ve volné přírodě, v plaveckém bazénu nebo na jiných účelových sportovištích. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

Specifické cíle předmětu:

- žák kompenzuje jednostrannou zátěž způsobenou pobytem ve škole
- rozumí významu pohybu pro zdraví a dodržuje bezpečnost při pohybových činnostech
- rozvíjí rychlost, vytrvalost, sílu, pohyblivost, koordinaci pohybu
- dodržuje zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- měří a posuzuje pohybové dovednosti
- poznává zdraví jako nejdůležitější životní hodnotu
- rozpoznává základní situace ohrožující tělesné a duševní zdraví a osvojuje si dovednosti jim předcházet nebo je řešit

Nejčastější formy výuky:

- Frontální výuka (osvojení nových pojmů a souvislostí)
- Skupinová práce (týmové hry)
- Individuální praxe (nácvik dovedností)

Metody používané při výuce:

- Praktický nácvik jednotlivých cviků a pohybů
- Cvičení na nářadí
- Cvičení s náčiním
- Cvičení nápodobou
- Týmové hry – pravidla a nácvik, soutěže
- Výklad – pravidla, druhy nářadí a náčiní, bezpečnost, pravidla her, osnova hodiny

7. - 9. ročník

VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY
Žák: zná potřeby svého těla a na každou PA se nejprve dostatečně připraví zahráním a vhodným rozcvičením	<u>AKTIVAČNÍ CVIČENÍ</u> vždy na začátku hodiny vhodnou formou zahřát, rozcvičit a připravit tělo podle zaměření hodiny	VDO: Angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovědné chování	Tělesná výchova
- zvládá množství pohybových her a je schopen je hrát i ve volném čase - dohodne se na spolupráci družstva a dodržuje jí - dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování - zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly - zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a	<u>POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ HRY</u> Základní pojmy - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení) - variace her, využití přírodního prostředí a netradičního náčiní - vhodné obutí a oblečení pro sportovní a pohybové hry Vlastní nácvik	OSV: Vštěpování ochoty spolupráce s kolektivem, tolerance k méně nadaným žákům ENV: Vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí	Fotbalová příprava Rodinná výchova Matematika

• využívá je v základních kombinacích i v utkání • reaguje na hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání, uplatňuje zásady fair play jednání ve hře	- přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením), přihrávka vnitřním nártem (po zemi, obloukem) - chytání míče jednoruč a obouruč, tlumení míče vnitřní stranou nohy - vedení míče (driblink, nohou), pohyb s míčem, bez míče - střelba jednoruč, obouruč na koš, střelba vnitřním nártem na branku z místa i z pohybu - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minifotbal, minibasketbal)	na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí EGS: Seznámení s tradičními evropskými sporty, nejúspěšnějšími evropskými sportovci MDV:	
• uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit	<u>KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ A VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ</u> - pravidelně zařazováno do pohybového režimu dětí v hodinách v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení	Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu, přehled o historii důležitých sportovních akcí (ME, MS, OH...), o úspěších českých sportovců.	
	<u>DALŠÍ POHYBOVÉ AKTIVITY PODLE PREFERENCÍ ŽÁKŮ</u> - Žáci by měli mít ve výuce prostor sdělit svoje preferované PA a navrhnout zaměření hodiny odpovídající těmto zájmům		