

Školní rok 2020/2021

Základní škola a Mateřská škola Mladá  
Boleslav, Václavkova 1040, příspěvková  
organizace

## Dodatek k ŠVP

Sportovní hry – volitelný  
předmět

Houštická Jitka

---

# sportovní hry – volitelný předmět

|   |                      |
|---|----------------------|
| Projednáno a schváleno pedagogickou radou | 25.8.2020            |
| Datum účinnosti                           | 1.9.2020             |
| Vypracovala                               | Mgr. Jitka Houštická |

## OBSAHOVÉ, ČASOVÉ A ORGANIZAČNÍ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU SPORTOVNÍ HRY

Volitelný předmět sportovní hry je zaměřen na všestrannou sportovní přípravu v 6. a v 7. ročníku. V učebním plánu je vymezen 1 hodinou týdně. Výuka probíhá ve sportovním komplexu školy (tělocvičny, venkovní hřiště s běžeckou dráhou a dalšími atletickými sportovišti) a v učebnách s audiovizuální a výpočetní technikou. V tomto předmětu mohou být využity i další sportovní komplexy ve městě (plavecký bazén, zimní stadion, fotbalové hřiště posilovna, hala Sparing, vířivka atp.).

Hodiny jsou zaměřeny na rozvoj pohybových schopností a osvojování si pohybových dovedností, na optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, správného držení těla, regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže a vhodnou relaxaci. Využitím jednoduchých pohybových her, gymnastiky, atletiky, sportovních her, plavání a bruslení jsou rozvíjeny různé formy pohybových schopností (rychlost, vytrvalost, pohyblivost, obratnost, síla) a osvojovány pohybové dovednosti. Součástí volitelného předmětu je též rozvoj komunikace mezi žáky, dodržování určitých zásad jednání, slušného chování a dodržování pravidel fair play.

## FORMY REALIZACE PŘEDMĚTU

- Sportovní aktivity s využitím výše uvedených sportovišť,
- návštěva jednotlivých tréninkových jednotek sportovních oddílů,
- individuální teoretické práce na zadaná sportovní témata a samostatné referáty,
- vyhledávání nových informací o pohybových činnostech a sportech - Internet, sportovní publikace, encyklopedie, didaktiky, metodiky
- příprava na sportovní soutěže a sportovní projekty.

## VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PRO ROZVOJ KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ ŽÁKŮ

### Kompetence k učení

Žáci:

- ✓ poznávají smysl a cíl svých aktivit,
- ✓ plánují, organizují a řídí vlastní činnost,
- ✓ užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu,
- ✓ různým způsobem zpracují informace o pohybových aktivitách ve škole.

Učitel:

- ✓ hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok,
- ✓ stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu,
- ✓ dodává žákům sebedůvěru,
- ✓ sleduje pokrok všech žáků.

### **Kompetence k řešení problémů**

Žáci:

- ✓ vnímají nejrůznější problémové situace a plánují způsob řešení problémů,
- ✓ vyhledávají informace vhodné k řešení problémů,
- ✓ kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit,
- ✓ uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí,
- ✓ jsou schopni obhájit svá rozhodnutí.

Učitel:

- ✓ s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení,
- ✓ vede žáky ke správným způsobům řešení problémů.

### **Kompetence komunikativní**

Žáci:

- ✓ komunikují na odpovídající úrovni,
- ✓ osvojí si kultivovaný ústní projev,
- ✓ účinně se zapojují do diskuze.

Učitel:

- ✓ vyžaduje dodržování pravidel slušného chování,
- ✓ podle potřeby žákům v činnostech pomáhá,
- ✓ zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat.

### **Kompetence sociální a personální**

Žáci:

- ✓ spolupracují ve skupině,
- ✓ podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu,
- ✓ v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají,
- ✓ vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj.

Učitel:

- ✓ umožňuje každému žákovi zažít úspěch,
- ✓ zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat,
- ✓ podle potřeby žákům v činnostech pomáhá,
- ✓ požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupy.

### **Kompetence občanské**

Žáci:

- ✓ respektují názory ostatních,
- ✓ formují si volní a charakterové rysy,
- ✓ zodpovědně se rozhodují podle dané situace,

- ✓ aktivně se zapojují do sportovních aktivit,
- ✓ rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví,
- ✓ rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák,...).

Učitel:

- ✓ vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé,
- ✓ vyžaduje dodržování pravidel slušného chování,
- ✓ umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky.

### Kompetence pracovní

Žáci:

- ✓ jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce,
- ✓ spoluorganizují svůj pohybový režim,
- ✓ využívají znalostí a dovedností v běžné praxi,
- ✓ ovládají základní postupy první pomoci.

Učitel:

- ✓ vyžaduje dodržování pravidel slušného chování,
- ✓ vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti.

## 6. ROČNÍK, DOTACE 1 HODINA, VOLITELNÝ

| Organizace, bezpečnost  |  |
|---|--|
| výstupy   | učivo  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aktivně organizuje svůj pohybový režim</li> <li>➤ dodržuje hygienické zásady a pravidla.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění sportovní nebo jiné pohybové činnosti</li> </ul> |
| <b>Přesahy</b>  |  |
| P - biologie člověka<br>OEV - Psychické procesy a stavy   |  |
| <b>Průřezová témata</b>   |  |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Psychohygiena   |  |
| Výchova ke správnému držení těla  |  |
| výstupy   | učivo  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Volí vhodná cvičení pro správné držení těla - uplatňuje návyky správného držení těla a dovednosti přirozeného pohybu při výuce.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výchova ke správnému držení těla</li> </ul>   |
| <b>Přesahy</b>  |  |
| P - biologie člověka  |  |
| <b>Průřezová témata</b>   |  |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Seberegulace a sebeorganizace   |  |
| Gymnastika  |  |
| výstupy   | učivo  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zvládá gymnastické a akrobatické cvičební prvky.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prostná cvičení,</li> <li>• přeskoky švédské bedny</li> <li>• dívky – gymnastika s prvky aerobiku</li> </ul>          |

|  |  |
|--|--|
|  | • chlapani – hrazda nízká.   |
| <b>Přesahy</b>   |  |
| P – biologie člověka   |  |
| <b>Průřezová témata</b>  |  |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Rozvoj schopností poznávání  |  |
| <b>Atletika</b>  |  |
| <b>výstupy</b>   | <b>učivo</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Osvojuje si atletické dovednosti (techniku běhu, techniku skoku do dálky, hodů kriketovým míčkem).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletická abeceda + technika běhu,</li> <li>• skok daleký,</li> <li>• hod kriketovým míčkem.</li> </ul>   |
| <b>Přesahy</b>   |  |
| P - biologie člověka   |  |
| <b>Průřezová témata</b>  |  |
| D - antika<br>F - hmotnost, rychlost, čas<br>M - jednotky, zaokrouhlování  |  |
| <b>Průpravné hry</b>   |  |
| <b>výstupy</b>   | <b>učivo</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Má vytvořen zásobník rychlostních a obratnostních her a využívá je v praxi,</li> <li>➤ navazuje vzájemné vztahy.</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Průpravné hry a cvičení</li> </ul>  |
| <b>Přesahy</b>   |  |
| F: Pohyb a síla  |  |
| <b>Průřezová témata</b>  |  |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, kreativita, mezilidské vztahy, komunikace  |  |
| <b>Sportovní hry</b>   |  |
| <b>výstupy</b>   | <b>učivo</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ využívá zkušeností z kolektivních míčových her,</li> <li>➤ zvládá správně technicky jednoduché individuální činnosti s míčem,</li> <li>➤ modeluje hru.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní činnosti sportovních her <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vybíjená</li> <li>○ Přehazovaná</li> <li>○ Basketbal</li> <li>○ Kopaná</li> <li>○ Florbal</li> <li>○ házená</li> </ul> </li> </ul> |
| <b>Přesahy</b>   |  |
| F: Pohyb   |  |
| <b>Průřezová témata</b>  |  |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, kreativita, mezilidské vztahy, komunikace  |  |
| <b>Netradiční sporty</b>   |  |
| <b>výstupy</b>   | <b>učivo</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ovládá jednoduché individuální činnosti v daném odvětví,</li> <li>➤ uplatňuje zkušenosti z taktiky a techniky z kolektivních sportovních her.</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Softbal</li> <li>○ Korfbal,</li> <li>○ Squash,</li> <li>○ Badminton,</li> <li>○ Ringo.</li> </ul>   |
| <b>Přesahy</b>   |  |
| F: Pohyb a síla  |  |
| <b>Průřezová témata</b>  |  |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, kreativita, mezilidské vztahy, komunikace  |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, kreativita, mezilidské vztahy, komunikace  |   |
| <b>Relaxační zařízení</b>  |   |
| <b>výstupy</b>   | <b>učivo</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poznává jednotlivé typy relaxačních zařízení, navštíví tato zařízení bez absolvování kúry,</li> <li>➤ prohlubuje své znalosti o využívání relaxačních zařízení,</li> <li>➤ dle možností absolvuje kúru či relaxaci ve vířivce.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vířivka,</li> <li>• Pára,</li> <li>• Sauna.</li> </ul> |
| <b>Přesahy</b>   |   |
| F: Pohyb a síla  |   |
| <b>Průřezová témata</b>  |   |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, kreativita, mezilidské vztahy, komunikace  |   |

## 7. ROČNÍK – 1 HODINA – VOLITELNÝ

|  |   |
|--|---|
| <b>Organizace, bezpečnost</b>  |   |
| <b>výstupy</b>   | <b>učivo</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Řídí se hygienickými zásadami a pravidly.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění relaxační pohybové činnosti</li> </ul>  |
| <b>Přesahy</b>   |   |
| P - biologie člověka<br>OEV - Psychické procesy a stavy  |   |
| <b>Průřezová témata</b>  |   |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Psychohygienu  |   |
| <b>Relaxační pojmy</b>   |   |
| <b>výstupy</b>   | <b>učivo</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Osvojuje si relaxačními pojmy, které může v budoucnu použít v praxi - uplatňuje návyky správného držení těla a dovednosti přirozeného pohybu při výuce</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxační pojmy <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Relaxace,</li> <li>○ Regenerace,</li> <li>○ Rehabilitace,</li> <li>○ rekondice, atd.</li> </ul> </li> </ul> |
| <b>Přesahy</b>   |   |
| D - antika<br>Z - geografie světa  |   |
| <b>Průřezová témata</b>  |   |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Rozvoj schopností poznávání, sebepoznávání   |   |
| <b>Aktivní relaxace</b>  |   |
| <b>výstupy</b>   | <b>učivo</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zvládá složitější gymnastické a akrobatické cvičební prvky.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivní relaxace <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Turistika,</li> <li>○ sportovní hry,</li> <li>○ individuální pohybové činnosti.</li> </ul> </li> </ul>     |
| <b>Přesahy</b>   |   |
| PŘ - biologie člověka  |   |

|  |  |
|--|--|
| VV - relaxační kresba  |  |
| <b>Průřezová témata</b>  |  |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Rozvoj schopností poznávání  |  |
| <b>Pasivní relaxace</b>  |  |
| <b>výstupy</b>   | <b>učivo</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Seznamuje se s pasivní relaxací.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasivní relaxace <ul style="list-style-type: none"> <li>○ spánek,</li> <li>○ výživa,</li> <li>○ média.</li> </ul> </li> </ul>   |
| <b>Přesahy</b>   |  |
| CH - glukóza, dýchání<br>PŘ - vitamíny, minerální látky, výživa<br>HV - relaxační hudba  |  |
| <b>Průřezová témata</b>  |  |
| D - antika<br>F - hmotnost, rychlost, čas<br>M - jednotky, zaokrouhlování  |  |
| <b>Gymnastika</b>  |  |
| <b>výstupy</b>   | <b>učivo</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zvládá složitější gymnastické a akrobatické cvičební prvky.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prostná cvičení,</li> <li>• přeskoky švédské bedny</li> <li>• dívky – gymnastika s prvky aerobiku</li> <li>• chlapci – hrazda nízká.</li> </ul>   |
| <b>Přesahy</b>   |  |
| P – biologie člověka   |  |
| <b>Průřezová témata</b>  |  |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Rozvoj schopností poznávání  |  |
| <b>Sportovní hry</b>   |  |
| <b>výstupy</b>   | <b>učivo</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ využívá zkušeností z kolektivních míčových her,</li> <li>➤ zvládá správně technicky jednoduché individuální činnosti s míčem,</li> <li>➤ modeluje hru.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní činnosti sportovních her <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vybíjená</li> <li>○ Přehazovaná</li> <li>○ Basketbal</li> <li>○ Kopaná</li> <li>○ Florbal</li> <li>○ házená</li> </ul> </li> </ul> |
| <b>Přesahy</b>   |  |
| F: Pohyb   |  |
| <b>Průřezová témata</b>  |  |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, kreativita, mezilidské vztahy, komunikace  |  |
| <b>Netradiční sporty</b>   |  |
| <b>výstupy</b>   | <b>učivo</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ovládá jednoduché individuální činnosti v daném odvětví,</li> <li>➤ uplatňuje zkušenosti z taktiky a techniky z kolektivních sportovních her.</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Softbal</li> <li>○ Korfbal,</li> <li>○ Squash,</li> <li>○ Badminton,</li> <li>○ Ringo.</li> </ul>   |
| <b>Přesahy</b>   |  |
| F: Pohyb a síla  |  |
| <b>Průřezová témata</b>  |  |

|   |   |
|---|---|
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, kreativita, mezilidské vztahy, komunikace   |   |
| <b>Posilovna</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ seznamuje se speciálními stroji na posilování,</li> <li>➤ osvojuje si jednoduché techniky posilování s odlehčenými pomůckami.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Návštěva posilovny</li> </ul>  |
| <b>Přesahy</b>  |   |
| F: Pohyb a síla   |   |
| <b>Průřezová témata</b>   |   |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, kreativita, mezilidské vztahy, komunikace   |   |
| <b>Atletika</b>   |   |
| <b>výstupy</b>  | <b>výstupy</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Osvojuje a prohlubuje si atletické dovednosti (techniku běhu, techniku skoku do dálky, hodů kriketovým míčkem).</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Osvojuje a prohlubuje si atletické dovednosti (techniku běhu, techniku skoku do dálky, hodů kriketovým míčkem).</li> </ul> |
| <b>Přesahy</b>  |   |
| P - biologie člověka  |   |
| <b>Průřezová témata</b>   |   |
| <b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:</b> Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, kreativita, mezilidské vztahy, komunikace   |   |