

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Sportovní hry - nepovinný předmět (1)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech • uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech • volí vhodné oblečení a obuv pro cvičení a sport • dodržuje zásady správného dýchání při pohybových aktivitách • seznámí se s pravidly jednotlivých míčových her • zvládá základní herní činnosti jednotlivce • procvičí si základy herních systémů • zvolí taktiku hry 	<ul style="list-style-type: none"> • seznámení s náplní SH • hygiena a bezpečnost při pohybových hrách • zjišťování schopností žáků ve skupině • příprava organismu pro pohybové činnosti • uvolňovací a protahovací cvičení • průpravná cvičení • relaxační cvičení • základní pojmy osvojovaných činností • vhodné oblečení a obutí pro sportovní hry • zásady správného držení těla, dechová cvičení <p>Míčové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • týmová hra dle platných či dohodnutých pravidel <p>Vybíjená</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravidla hry • přihrávka, pohyb v hřišti, spolupráce hráčů <p>Kopaná</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravidla hry • přihrávka, střelba na bránu <p>Florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedení a přihrávání míčku • útočná a obranná hra, jednoduchá hra 	<ul style="list-style-type: none"> • PT/OSV – osobnostní a sociální rozvoj, seberegulace, sebeorganizace • PT/OSV - Psychohygiena • PT/OSV – Spolupráce a soutěživost • TV - herní pravidla

Sportovní hry - nepovinný předmět (2)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • si uvědomuje význam kondičního cvičení pro rozvoj síly, vytrvalosti a obratnosti (v závislosti na věku cvičence) • uvědomuje si správné zapojení jednotlivých svalových partií při posilování • osvojí si základy hry v dalších sportech • seznámí se se základními pravidly netradiční sportovní hry • aplikuje osvojené pohybové dovednosti ve hře • uvědomuje se význam kolektivních her a hraje v duchu fair • seznámí se s řadou soutěžních her vedoucích ke zlepšení průpravné činnosti dané pohybové aktivity 	<p>Minibasketbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravidla hry • driblování, hod na koš <p>Kondiční cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • chůze, běh, zdolávání překážek • překážková dráha – rozvoj obratnosti • hry na rozvoj zdatnosti, obratnosti, rychlosti • soutěže družstev – rychlost, obratnost • soutěž jednotlivců v rychlosti a obratnosti <p>Stolní tenis</p> <ul style="list-style-type: none"> • seznámení s pravidly • podání, přihrávka • turnaj ve stolním tenise <p>Soft tenis</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportovní etika • jednání fair-play • pohybové hry • soutěže družstev 	<ul style="list-style-type: none"> • Prv – Člověk a jeho zdraví • PT/OSV – Hodnoty a postoje, praktická etika (odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování)

Sportovní hry - nepovinný předmět (3)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák <ul style="list-style-type: none"> • zvládne pohyb v přírodním terénu a zároveň se chová ohleduplně k životnímu prostředí • seznámí se s možnostmi využití digitálních technologií ke sledování svých pohybových dovedností a zapojení se do sportovních aktivit na aplikacích • měl by umět naměřená data zaznamenat s využitím digitálních technologií 	<ul style="list-style-type: none"> • pohyb v přírodě • bezpečnost pohybu v přírodě • chůze, běh, zdolávání překážek • soutěž zdatnosti • hry na sněhu • hry v přírodě – orientace v prostoru • využívání digitálních technologií k měření výkonu, záznamů, vyhodnocování výkonů (aplikace v mobilním telefonu, online osobní trenér, sportovní aplikace pro zapojení se...) • vyhledávání pravidel na internetu 	<ul style="list-style-type: none"> • PT/EV – Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí • VkZ – zdravý způsob života – význam pohybu • Inf – aplikace vhodné pro sportovní aktivity, digitální měřiče, chytré hodinky