

1. Volnočasové aktivity, kroužky, kurzy, sportovní dopoledne

1.1. Pojetí vyučovacího předmětu

a) Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem je vést žáky kteří mají zájem o kroužky ve škole po škole k preventivní a aktivní péči o zdraví a bezpečnost, a tak podpořit jejich chování a postoje ke zdravému způsobu života a celoživotní odpovědnosti za své zdraví. Cílem je vést žáky k tomu, aby znali potřeby svého těla v jeho biopsychologické jednotě a rozuměli tomu, jak působí výživa, životní prostředí, pohybové aktivity, stres, jednostranné činnosti, disharmonické mezilidské vztahy a jiné vlivy na zdraví. Důraz je kladen na výchovu proti závislostem, proti médii vnucovanému ideálu tělesné krásy a na výchovu k odpovědnému přístupu k sexu. Dlouhodobě sledovaným cílem je výchova k provádění celoživotních pohybových aktivit, podpoře pohybově nadaných a zdravotně oslabených žáků.

b) Charakteristika učiva

Žák ovládá základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu. Rozumí faktorům ovlivňujícím zdraví životní styl a budou umět racionálně reagovat na změny a sjednávat nápravu. Žák umí vyrovnávat nedostatek pohybu a jednostrannou tělesnou a duševní zátěž. Na základě získaných dovedností a vědomostí bude umět tyto aplikovat na posílení své tělesné zdatnosti. Umí pociťovat radost a uspokojení z pohybu sportovních činností. Žák si osvojí pohybové činnosti pohybové činnosti, pravidla soutěží ke správným rozhodovacím postupům podle zásad fair play. Žák umí preferovat pravidelné provádění pohybových aktivit v denním režimu tak, jak si to osvojil v době výuky a dosahuje optimálního pohybového rozvoje v rámci svých možností. Žák si váží zdraví, jako jedné z prvořadých hodnot a cílevědomě je chrání. Kultivuje svůj pohyb a cílevědomě zvyšuje povědomí o zdravém způsobu života.

c) Směřování výuky v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci:

- vychovávali a vzdělávali pro celoživotní prováděním pohybových aktivit
- rozvíjeli pozitivních vlastností osobnosti
- jsou vedeni k pravidelnému provádění pohybových činností
- ke kvalitě v pohybovém učení
- prožívali pohyb a sportovní výkon
- kompenzovali negativních vlivy způsobu života
- k čestné spolupráci při společných aktivitách a soutěžích
- rozvíjeli pohybové nadání

d) Výukové strategie

V předmětu volnočasové aktivity vyučuje skupinovou výukou. Dále se využívá frontální výuka, diferencovaná výuka, kooperativní výuka, týmová výuka.

e) Hodnocení výsledků žáků

Žáci se hodnotí podle aktivity a průběhu činností. Hodnocení a klasifikace pohybových aktivit, jejich zvládnutí. Dále hodnocení kritérijních požadavků formou testování. Je prováděno ústní zkoušení teoretických částí výuky. Důraz je kladen na sebehodnocení studenta a hodnocení a klasifikaci samostatných prací. Vliv na hodnocení má i připravenost na výuku.

f) Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a aplikaci průřezových témat

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci:

- vhodně komunikovali
- vhodně se prezentovali při usilování o propagaci zdravého životního stylu v kontaktu s rodinou a přáteli
- organizovali společné turnaje a utkání
- vyplňovali propozice, formuláře, a získali kompetence k prezentaci v médiích
- aktivně se umí účastnit diskusí o zdravém životním stylu
- formulovali a obhajovali své názory, respektovali názory druhých
- sebehodnotili své činnosti i aktivit druhých
- uvědomili si své přednosti i nedostatky, stanovili si cíle a priority, přijímali radu a kritiku
- reagovali na kritiku konstruktivně tak, aby přispěla k rozvoji kompetencí pro zdravý životní styl
- naučí žáka pracovat samostatně i v týmu, zodpovídat za své jednání a chování
- pomáhat druhým po stránce fyzické i psychické
- pomoc zdravotně postiženým vnímá jako své poslání
- zvládání stresů, mezilidských vztahů
- prevence negativních vlivů na zdraví zaměstnanců a jednostranných pracovních činností s přihlédnutím k jejich kompenzaci.

Průřezová témata

V tématu *Člověk a životní prostředí* dojde k posílení enviromentálních témat s důrazem na zdraví životní styl. V tématu *Občan v demokratické společnosti* bude žák orientován k posílení hodnotových, postojových, preferenčních a odpovědnostních formách přístupu k rozvoji občanské společnosti. Téma *Informační a komunikační technologie* je rozvíjeno ve formě přípravy, průběhu a vyhodnocené soutěžních pohybových aktivit

pomocí informačních a komunikačních technologií.

1.2. Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

Výsledky vzdělávání	Rozpis učiva
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">• používá sportovní výstroj a výzbroj odpovídající jednotlivým sportovním a pohybovým činnostem a aplikovat ji z pohledu klimatických podmínek, zatížení, bezpečnosti, výkonnosti a hygieny, a dovede ji udržovat• používá správné terminologie, komunikuje a koordinuje činnost• organizuje a řídí turnaje, zpracovává základní dokumentaci• rozhoduje i zapisuje jednotlivé průběhy utkání, vytváří statistiky a podklady pro hodnocení• připravuje a plánuje pohybové činnosti• sestavuje soubory pohybových činností, i pro zdravotně oslabené, sestavuje soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci, umí sestavit vlastní kondiční program• vyhledává a zpracovává informace o zdravém způsobu života• umí vyhodnotit poslání a funkci pohybových činností• rozvíjí svalovou rychlost, obratnost, pohyblivost a vytrvalost• ovládá a užívá kompenzačních cvičení k regeneraci a uplatňuje osvojené způsoby relaxace a aktivního odpočinku• orientuje se ve vybraných sportovních odvětvích, ovládá jejich techniku i taktiku• zapojuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách• sladí pohyb s hudbou a vytváří harmonické celky, vytváří jednoduchou pohybovou sestavu• zvyšuje systematicky svou tělesnou zdatnost, koordinuje ji a řídí• vytváří herní pohodu a týmovou atmosféru v pohybových a	<p>Florbal utkání: Vzhledem k podmínkám školy na menším hřišti a s menším počtem hráčů. Utkání podle pravidel pro danou věkovou kategorii.</p> <ul style="list-style-type: none">• Základy herních systémů.• Herní kombinace.• Herní činnosti jednotlivce.• Činnosti brankáře. <p>Volejbal utkání: jako základ diagnostiky herního výkonu a aplikace herních prvků ve hře - podle upravených a zjednodušených pravidel, s menším počtem hráčů a na zmenšeném hřišti (vzhledem k podmínkám školy a úrovni žáků); utkání podle oficiálních pravidel pro danou věkovou kategorii</p> <p>základy herních systémů:</p> <ul style="list-style-type: none">• hráč, která nepřijímá je nahrávačem (2:2); střední u sítě nahrávačem (3:3) – (6:6)• systém každý v zóně II nahrávačem ze zóny I• herní kombinace:• kombinace s nahrávačem v zóně III• kombinace s nahrávačem v zóně II• herní činnosti jednotlivce:• odbíjení obouruč vrchem a spodem (před sebe, pod úhlem)• kombinace s nahrávačem v zóně II• nahrávka podél sítě• odbíjení obouruč vrchem za sebe; odbíjení míče v pádu

- sportovních aktivitách
- rozlišuje fair play přístup
- zvyšuje tělesnou kondici koordinaci a psychickou odolnost

- odbíjení jednoruč vrchem (lob) a spodem
- odbíjení jednoruč (smeč, ulití)
- spodní a vrchní podání v čelném postoji
- spodní a vrchní podání v bočním postoji
- příjem podání - přihrávka do zóny III
- přihrávka do zóny II
- jednoblok v zóně III
- dvojblok

Doporučené rozšiřující učivo

- herní kombinace s vbíhajícím nahrávačem
- nahrávka proti nadbíhajícímu smečaři od sítě
- vrchní čelné podání ve výskoku (CH)

Fotbal

utkáni: jako základ diagnostiky herního výkonu a aplikace herních prvků ve hře - podle upravených a zjednodušených pravidel (vzhledem k podmínkám školy a úrovni žáků); utkání s menším počtem hráčů a na menším hřišti; utkání podle oficiálních pravidel pro danou věkovou kategorii

základy herních systémů:

- rozestavení kolem hráče s míčem; přechod z obrany do útoku a zpět
- postupný útok
- rychlý protiútok
- územní obrana
- systém osobní obrany v blízkosti branky
- systém osobní obrany od půlící čáry
- herní kombinace:
 - útočná kombinace založená na přihrávání
 - útočná kombinace založená na "přihraj a běž"

- útočná kombinace založená na přečíslení obrany
- obranná kombinace založená na zajišťování a přebírání do šířky a hloubky
- herní činnosti jednotlivce:
- výběr místa (uvolňování, nabíhání), obsazování prostoru bez míče a s míčem
- zpracování míče (převzetí, tlumení), vedení míče
- stahování a tlumení míče nohou, hlavou, tělem (další způsoby)
- obhazování soupeře; řešení situace jeden proti jednomu; odebírání míče
- přihrávka po zemi vnitřním a přímým nártem; přihrávka hlavou na místě
- přihrávka obloukem na střední a dlouho vzdálenost; přihrávka hlavou ve výskoku
- vhazování míče
- střelba prvním dotekem
- střelba z místa po vedení míče
- střelba v pohybu po vedení míče; střelba ze střední vzdálenosti; střelba hlavou
- činnost brankáře - chytání a vyrážení přízemních a polovysokých střel;
- výkop ze země; přihrávka rukou
- činnost brankáře - přihrávání nohou; vykopávání z ruky

Basketbal

- utkáni: jako základ diagnostiky herního výkonu a aplikace herních prvků ve hře - podle upravených a zjednodušených pravidel (vzhledem k podmínkám školy a úrovni žáků);
- utkáni s menším počtem hráčů a na menším hřišti; utkáni podle oficiálních pravidel pro danou věkovou kategorii
- základy herních systémů:

- útočný systém založený na rozestavení hráčů bez míče kolem hráče s míčem, přechod z obrany do útoku a z útoku do obrany
- rychlý protiútok
- osobní obranný systém na vlastní polovině
- osobní obranný systém po celém hřišti
- postupný útok proti osobní obraně
- zónová obrana

herní kombinace

- útočná kombinace založená na početní převaze útočníků, na akci "hod' a běž"
- útočná kombinace založená na clonění, na řešení situace 2 – 2
- obranná kombinace založená na zjišťování a proklouzávání
- herní činnosti jednotlivce:
 - uvolňování bez míče, s míčem, driblingem
 - obsazování hráče s míčem a bez míče
 - přihrávka obouruč a jednoruč
 - přihrávka ve výskoku
 - střelba vrchní jednoruč i obouruč z místa a po pohybu
 - střelba vrchní jednoruč ze střední vzdálenosti
 - střelba po pohybu, střelba ve výskoku a přes hlavu
 - doskakování odražených míčů (obránné, útočné)

Horolezecká stěna

- základy lezení a slaňování na umělé stěně
- Jistící stanoviště, nácvik chytání pádů
- Bouldering, technika, záchrana
- Stavba lezeckých cest, lezecké techniky
- Metodika a didaktika lezení na umělých stěnách
- Stavba lezeckých cest, lezecké techniky

	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • běhy - sprinty -100m, • běhy - střední tratě – 800m, 1500m • starty z poloh – vysoký, polovysoký, nízký • skoky - do výšky • do dálky • vrhy - vrh koulí • hody – hod diskem, oštěpem
Kurzy	
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • používá sportovní výstroj a výzbroj odpovídající jednotlivým sportovním a pohybovým činnostem a aplikovat ji z pohledu klimatických podmínek, zatížení, bezpečnosti, výkonnosti a hygieny, a dovede ji udržovat • používá správné terminologie, komunikuje a koordinuje činnost • organizuje a řídí turnaje, zpracovává základní dokumentaci • rozhoduje i zapisuje jednotlivé průběhy utkání, vytváří statistiky a podklady pro hodnocení • připravuje a plánuje pohybové činnosti • sestavuje soubory pohybových činností, i pro zdravotně oslabené, sestavuje soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci, umí sestavit vlastní kondiční program • vyhledává a zpracovává informace o zdravém způsobu života • umí vyhodnotit poslání a funkci pohybových činností • rozvíjí svalovou rychlost, obratnost, pohyblivost a vytrvalost • ovládá a užívá kompenzačních cvičení k regeneraci a uplatňuje osvojené způsoby relaxace a aktivního odpočinku • orientuje se ve vybraných sportovních odvětvích, ovládá jejich techniku i taktiku • zapojuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách 	<p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <p>Specifické poznatky, návyky</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní druhy turistiky - pěší, vodní, cyklo, horská aj. • orientace v terénu podle buzoly a mapy i podle přírodních úkazů • turistické značení; dopravní značení; bezpečnost při přesunech • zásady přípravy turistické akce • příprava turistické akce; dokumentace turistické akce • ochrana porostů a zdrojů pitné vody • poznatky spojené s tábořením - stavba stanů, improvizovaného přístřešku; příprava jednoduchého jídla; zakládání a rušení tábořiště a ohniště • zásady jízdy na kole na veřejné komunikaci a v terénu; ochranné pomůcky pro jízdu na kole; základní údržba jízdního kola (horského kola) • zásady jízdy na lodi (pramici, kanoi;)ochranné pomůcky pro jízdu na lodi; základní údržba lodi • specifika bezpečnosti při pobytu v přírodě; první pomoc v improvizovaných podmínkách přírody; transport raněného • aplikované poznatky z jiných vzdělávacích oblastí v přírodním prostředí

- sladí pohyb s hudbou a vytváří harmonické celky, vytváří jednoduchou pohybovou sestavu
- zvyšuje systematicky svou tělesnou zdatnost, koordinuje ji a řídí
- vytváří herní pohodu a týmovou atmosféru v pohybových a sportovních aktivitách
- rozlišuje fair play přístup

Doporučené rozšiřující učivo

- zásady bezpečnosti a organizace skupiny při vysokohorské turistice

Pohybové činnosti

- chůze v terénu i se zátěží do 20 - 25 km za den
- chůze v terénu i se zátěží do 25 - 30 km za den
- chůze a běh v terénu s překonáním přírodních překážek a ve spojení s pohybovými hrami v přírodě a s jinými kondičními a koordinačními pohybovými činnostmi
- chůze (běh) v terénu podle turistického značení, podle mapy a buzoly
- základy orientačního běhu (do 30 min.)
- pohybové hry s využitím přírodního terénu a přírodnin
- příprava a likvidace tábořiště (stanů, ohniště, pokrmů, WC atd.)
- ošetření poranění (podle znalosti žáků) v improvizovaných podmínkách přírodní akce

Doporučující rozšiřující učivo

- orientační běh - soutěže jednotlivců, skupin, štafet
- překonávání náročnějších přírodních překážek pomocí lana, tyče atd.
- jízda na kole - jízda za sebou, ve skupině - po veřejné komunikaci, v nenáročném terénu (do 30 km za den)
- jízda na horském kole i ve ztížených terénních podmínkách
- jízda na lodi - nasedání, vysedání; základní záběry; jízda na lodi vpřed, udržování směru jízdy; změny směru jízdy, brzdění; jízda vzad, otáčení, přistávání
- jízda na toku s obtížností odpovídající úrovni žáků do 15 až 25km za den

	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení obratnosti při jízdě na kole, zatáčení, brzdění, předjíždění, vyhýbání se přírodním překážkám, odbočování <p>Lyžování/ snowboarding Sjezdové lyžování</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sjíždění, zatáčení, zastavování, terénní nerovnosti <p>Běžecké lyžování</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běh klasickou technikou, skating – sjíždění, zatáčení • Lyžařský turistický celodenní výlet v rámci kurzu <ul style="list-style-type: none"> • Nástin historie snowboardingu • Materiálové vybavení pro snowboarding: • Rozdělení Technologie výroby • Snowboardy Vázání Boty Výběr Péče a údržba • Technika a metodika snowboardingu: Základní dovednosti • Smýkané oblouky Řezané oblouky • Freestyle snowboarding: Základní dovednosti • Skoky přímé, s rotací kolem vertikální osy, s rotací kolem horizontálních os • Jízda po zábradlí • Přehled závodního snowboardingu: Alpské disciplíny • Freestylové disciplíny • Zásady bezpečnosti
Sportovní dopoledne	
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • používá správné terminologie, komunikuje a koordinuje činnost • organizuje a řídí turnaje, zpracovává základní dokumentaci • rozhoduje i zapisuje jednotlivé průběhy utkání, vytváří statistiky a podklady pro hodnocení 	<p>Podle podmínek školy</p> <p>Organizace jednoduchých sportovních akcí; řízení utkání, rozhodování soutěží, pořizování zápisů o utkání</p>