

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: SPORTOVNÍ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové vymezení předmětu

Vyučovací předmět **Sportovní výchova** je součástí vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví**. Sportovní výchova navazuje na vyučovací předmět tělesná výchova a je součástí nabídky volitelných předmětů, které utváří profil školy a plní cíle výchovně vzdělávacího záměru školy.

Tématicky je předmět sportovní výchova zaměřen na vzdělávání sportovně talentovaných žáků, u nichž se projevují dílčí indikátory, poukazující na možnost uplatnění jejich pohybového nadání *v ledním hokeji a sportovním plavání*. Úzké propojení sportovní výchovy s tělesnou výchovou v rámci základního vzdělávání je dáno skutečností, že převažuje všestrannost nad systematickým zvyšováním sportovní výkonnosti.

Sportovní výchova rozšiřuje komplexní pohybového učení, pohybovou kultivaci a poznatky o specifické dovednosti ze zvoleného sportovního odvětví – *sportovního plavání*.

V obecné rovině posiluje trvalý vztah k pohybovým činnostem, podporuje optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů (možností). Využívá specifických emočních prožitků, sociálních situací, bioenergetické zátěže v individuálně utvářené nabídce pohybových činností (od zdravotně rekreačních až po výkonnostní). Směřuje k hlubší orientaci žáků v otázkách vlivu pohybových aktivit a sportu na zdraví. Vede je k osvojování a pravidelnému využívání konkrétních pohybových činností v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami.

Specificky sportovní výchova využívá sportovní trénink ve zvolené sportovní specializaci s všestrannou pohybovou přípravou a teorií sportovní přípravy. V 8. a 9. ročníku, u sportovně výrazně talentovaných žáků i v nižším ročníku, usiluje o získání pevného a trvalého vztahu žáků k tréninkovému procesu, jehož dominující a završující kategorií a výrazným motivačním faktorem je sportovní výkon. Postupně utváří uvědomělou snahu o vlastní zdokonalování a objektivní i subjektivní vyhodnocování vlastních fyzických i osobnostních dispozic.

Z hlediska celoživotní perspektivy si žáci osvojují postoje, dovednosti, hodnoty a způsoby chování, které jim umožňují snadnější začlenění do společnosti, v níž žijí. Aktivní sportovec se ocitá v situacích, v jakých se jiní žáci obvykle nenacházejí. Vědomostní základ soustředěný do teorie sportovní přípravy, při jehož osvojování se prolínají výchovné prvky olympismu, usměrňuje žáky v následném socializačním procesu např. k práci trenérů. Aktivita žáků v tréninkovém procesu formuje u žáků jejich osobnostní rysy a buduje přirozeným způsobem jejich sklony k vyšší společenské angažovanosti.

Obsah předmětu sportovní výchova je převážně vyučován v časových tématických blocích. Učivo je členěno do tématických celků z hlediska náročnosti vzestupně. V jejich rámci je učivo prezentováno jako ucelený soubor námětů a výstupů, bez členění obsahu do jednotlivých ročníků, jelikož jednotlivé tématické celky se prolínají ve všech ročnících a tvoří jejich nedílnou součást.

U plavecké výuky je ročníkově vymezen růst objemu a fyziologické zátěžové režimy. Učitel nabízí všem žákům tzv. učivo základní, aby zajistil naplnění vzdělávacího standardu a konkrétních vzdělávacích cílů.

Rozšiřující učivo (nezávazné) lze zařadit v případě rozšířené časové dotace předmětu, vyšší pohybové úrovně žáků a lepších podmínek. Lze ho nabídnout

celé třídy, skupinám žáků nebo jednotlivcům. V obsahu se nachází v návazných krocích rozpracovaného celku daného bloku, jelikož to *je koncipováno vzestupně (nebo je označeno jako „R“)* nebo se nachází v *tématických celcích předmětu tělesná výchova vyšších ročníků. Mimořádně disponovaný žák může být přeřazen pro svou sportovní vyzrálost na hodiny sportovní výchovy daného sportu do skupiny žáků vyššího ročníku.* Určitá redukce v základním učivu a výběr rozšiřujícího učiva je v plné pravomoci učitele. Ten nejlépe zná možnosti a potřeby žáků a prostorové i materiální podmínky sportoviště. Učitel je finálním tvůrcem i garantem konkrétního vzdělávacího programu pro jednotlivé ročníky (třídy, skupiny).

Časové vymezení předmětu

Předmět sportovní výchova je vyučován jako samostatný předmět ve skupině volitelných předmětů s následující hodinovou dotací:

v 6. ročníku výkonnostní plavci 2 hodiny týdně, plavci se zdokonalovacím režimem 1 – 2 hodiny týdně dle volby

v 7. ročníku výkonnostní plavci 3 hodiny týdně, plavci se zdokonalovacím režimem 1 nebo 3 hodiny týdně dle volby

v 8. ročníku výkonnostní plavci 2 hodiny týdně, plavci se zdokonalovacím režimem 1 hodinu týdně

v 9. ročníku výkonnostní plavci 1 hodinu týdně, plavci se zdokonalovacím režimem 1 hodinu týdně

Organizační vymezení předmětu

Výuka sportovní výchovy probíhá od 6. ročníku. V případě plaveckého výcviku je vedena koedukovaně. Plavání stejně jako např. lyžování, turistika, tanec atd. patří mezi činnosti, ve kterých je vhodné žáky spojovat i na 2. stupni.

Ve výuce se užívají formy a metody práce podle charakteru učiva a vzdělávacího cíle:

- výklad učitele, demonstrace cviků či pohybů a následná diskuse
- individuální forma s možností rozšíření o skupinovou formu
- individuální řešení zadaných úkolů
- průpravné hry v mezích plaveckého tréninku

Možné evaluační nástroje

- pozorování žáka
- praktické výstupy
 - úroveň míry zvládnutí pohybových dovedností
- hodnocení samostatných a skupinových cviků - technického provedení, výkonu

Mezipředmětové vztahy v rámci vzdělávací oblasti Člověk a zdraví:

- **český jazyk:** sportovní, technické a taktické názvosloví.
- **matematika:** míry, váhy, dráhy, časy a kombinace v pohybových aktivitách.
- **chemie:** zdravá výživa – zdroje bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů a minerálů, nežádoucí podpůrné a stimulační doplňky.
- **fyzika:** specifické vlastnosti prostředí a fyzikální zákony ve vztahu k provozovaným pohybovým nebo sportovním činnostem a aktivitám.
- **přírodopis:** biologie člověka.
- **dějepis:** význam sportu, význam prvků a aktivit z daných sportovních odvětví v lidské historii, soutěže a klání.
- **občanská výchova:** význam práva ve sportu, instituce a organizace zastrešující sport.
- **výtvarná výchova:** estetika v tělesných cvičeních a aktivitách.
- **výchova ke zdraví:** hodnota a význam zdraví, rizika ohrožující zdraví a jejich prevence (kázeň, hygiena, úrazová zábrana, zdravé prostředí), zdravý způsob života, využití přírodního prostředí k realizaci plaveckých sportů a hokeje.
- **výchova k občanství:** světové sportovní soutěže, význam olympijských her, sport jako prostředek rozvoje rasové i kulturní tolerance.
- **OČMU:** význam zdatnosti (odolnosti) jedince při mimořádných událostech.

Průřezová témata:

Osobnostní a sociální výchova - OSV

Osobnostní rozvoj

- OSV 1 Rozvoj schopnosti poznávání: cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, dovednosti zapamatování, řešení problémů, dovednosti pro učení a studium.
- OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí: moje tělo jako zdroj informací o mně, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo a psychika – temperament,

- hodnoty, postoje.
- OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace: cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle, organizace vlastního času, stanovení osobních cílů a kroků k jejich dosažení.
- OSV 4 Psychohygiena: dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému, dobrá organizace času, zvládání stresových situací (uvolnění - relaxace).
- OSV 5 Kreativita: cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality a schopnosti vidět věci jinak).
- Sociální rozvoj*
- OSV 6 Poznávání lidí: vzájemné poznávání ve skupině – týmová práce v kolektivních hrách.
- OSV 7 Mezilidské vztahy: chování podporující dobré vztahy v kolektivních hrách a na soutěžích, empatie a pohled na svět očima druhého.
- OSV 8 Komunikace: řeč těla, řeč zvuků a slov, komunikace v různých pohybových aktivitách.
- OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti: dovednosti pro řešení problémů vázaných na pohybové učení, své dispozice, postoj skupiny a rozhodování v různých problémových situacích plynoucích ze sportovních rolí, při pohybovém učení a jeho rozvoji, při hrách a soutěžích.

Multikulturní výchova – MKV

- MKV 2 Lidské vztahy

Klíčové kompetence a výchovně vzdělávací strategie pro jejich rozvoj

Kompetence k učení

- vedeme žáky k osvojení nových pohybových dovedností, kultivaci svého pohybového projevu i správnému držení těla
- motivujeme žáky k poznávání vlastních pohybových schopností
- seznamujeme žáky s vlivem pohybových aktivit na zdraví, učení a práce schopnost
- motivujeme žáky k začlenění a využití získaných poznatků v denním režimu
- seznamujeme žáky se správným prováděním cviků vedoucích ke správnému držení těla
- seznamujeme žáky s prováděním relaxačních a kompenzačních cvičení

Kompetence k řešení problémů

- vedeme žáky k samostatnému hodnocení svých výkonů a ke korekci chyb
- vedeme žáky k řešení problémových situací v herních činnostech – vedení, rozhodování
- vedeme žáky k hodnocení vlastních výsledků a nápravě chyby
- vedeme žáky ke korekci chybného řešení problému

Kompetence komunikativní

- seznamujeme žáky s povely, gesty, zvuky, taktickými pokyny a obrazovými materiály souvisejícími s tělesnou výchovou a se sportem
- vedeme žáky k využívání audiovizuální a komunikační techniky v pohybových aktivitách a sportu
- vedeme žáky k využívání specifických komunikačních dovedností při vytváření shody, spolupráce a použití jednoduché taktiky
- k respektování osobností ve hře
- dbáme na užívání osvojeného tělocvičného názvosloví na úrovni cvičence

Kompetence sociální a personální

- vedeme žáky k respektování osobnosti při herních činnostech
- vedeme žáky k využívání pohybových aktivit k hodnotnému vyžití a přátelským meziosobním vztahům
- zdůrazňujeme žákům společenský význam plavecké dovednosti
- dbáme na dodržování pravidel fair - play
- vedeme a motivujeme žáky k dodržování zdravého životního stylu
- vedeme žáky k pochopení významu sebeobrany
- vedeme žáky k ochotě pomoci a o pomoc požádat

Kompetence občanské

- seznamujeme žáky s významem reprezentace školy, regionu, státu, aktivně zapojujeme žáky do sportovních soutěží a turnajů
- motivujeme žáky k ochraně životního prostředí pro plnohodnotný život a respektování environmentálních hodnot ve svých sportovních či jiných pohybových aktivitách
- vedeme žáky k pochopení práv a povinností v souvislosti s principem trvale udržitelného rozvoje
- dbáme na dodržování pravidel slušného chování

- dbáme na důslednou prevenci před úrazy
- seznamujeme žáky se základy poskytnutí první pomoci

Kompetence pracovní

- seznamujeme žáky s významem používání kvalitních materiálů a ochranných pomůcek při specifických sportovních a pohybových aktivitách
- dbáme na to, aby žáci zvládli základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí
- seznamujeme žáky s možným nebezpečím úrazu a zvládnutím základů první pomoci
- motivujeme žáky k přípravě a organizaci soutěží nebo turnajů na školní úrovni
- dbáme na dodržování řádu tělocvičny a pravidel bezpečnosti při činnostech v TV
- vedeme žáky k odpovědnosti za svěřené či používané sportovní nářadí

V rámci předmětu sportovní výchova nabízíme žákům soutěže

- v individuálních a kolektivních disciplínách od oblastní po republikovou event. reprezentační úroveň
- vybírané s ohledem na sportovní zaměření a sportovní pohybovou úroveň žáků
- zaměřené na sportovní reprezentaci školy, sportovního klubu a města.

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: SPORTOVNÍ VÝCHOVA - PLAVÁNÍ

Ročník: 6. – 9., rozsah výstupů volí vyučující předmětu individuálně na základě zdatnosti a výkonosti plavců, ročníku a počtu hodin zvolených žákem

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti a výkonnosti, umí si uspořádat svůj pohybový režim, věnuje se cíleně pohybové aktivitě – orientuje se v základních způsobech rozvoje pohybových schopností, v korekci svalových disbalancí a dovede je využívat v denním režimu – zná a provádí cviky vedoucí ke správnému držení těla – zvládá relaxační a kompenzační cvičení a chápe jejich význam – dovede se připravit samostatně pro různou pohybovou činnost – zvládá základní plavecké dovednosti, bezpečné skoky do vody, cvičení a kompenzační cvičení ve vodě, chápe jejich význam, – používá plavecké pomůcky (plavky,	Průpravná cvičení ve vodě i na suchu se zaměřením na osvojení základních plaveckých dovedností (skoky do vody, dýchání, potápění, orientace pod vodou) Technická cvičení na zvládnutí a upevnění techniky plaveckého způsobu v pořadí Z, P, VZ R – M (Z-znak, P-prsa, VZ-volný způsob/kraul, M-motýlek/delfin) Kompenzační cvičení, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a pohybové obratnosti – ve vodě i na suchu Nenáročná kondiční cvičení a kondiční aerobní cvičení ve vodě za pomoci plaveckých pomůcek, odporových pomůcek. Cvičení na přípravu organismu před plaveckým tréninkem, před startem v	OSV 1 Rozvoj schopnosti poznávání (<i>nové poznatky a pohybové dovednosti</i>). OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí (<i>reakce žáka při nácviku - ovládání emocí, aktivita, spolupráce ve specifickém prostředí</i>). OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace (<i>překonání obtíží při nácviku, sebezpozorování a monitorování zátěže ve vztahu k tepové frekvenci</i>). OSV 4 Psychohygiena (<i>zpětná vazba při správně provedeném úkolu</i>). OSV 5 Kreativita (<i>vlastní pojetí techniky – plavecký styl, taktické projevy v nácviku i soutěži</i>). OSV 6 Poznávání lidí (<i>sportovní soutěže,</i>	ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ - ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST, VÝKONNOST A PREVENCE

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
brýle, desky, packy, odporové pomůcky), chápe jejich význam i význam použitých materiálů – dovede se připravit samostatně pro start na závodech oddílového významu R – oblastní přebor, ročníkový přebor ČR – uplatňuje vhodné a bezpečné chování při přesunu na plavecký bazén, v plaveckém areále – dodržuje pravidla osobní hygieny na bazéně – předvídá možnosti nebezpečí úrazů – používá ochranné pomůcky – obuv, ručníky, plavecké čepice a brýle – dodržuje pitný režim při výuce na bazéně – zvládá praktické jednání a rozhodování ve standardních situacích – je seznámen se základy 1. pomoci tonoucím, dovede je v praxi aplikovat – zná pojem „zdravý životní styl“, obohacuje svou přípravu o doplňkové sporty, o kondiční a relaxační cvičení	soutěži, strečink Informace o základním rozdílu mezi rekreačním a výkonnostním sportem Pohybové a tělovýchovné činnosti v přírodním prostředí, na koupališti - skoky, míčové hry, vodní hry Otužování Zásady bezpečnosti při pohybu, aktivitách, výuce a tréninku na bazéně, na přírodním koupališti, v aqua centru, technika skoků do vody a do neznámé vody Ukázky první pomoci tonoucím, improvizovaná pomoc, procvičení Dopomoc při cvičení, vlastní ukázky, pomůcky, cvičení na simulátorech Příprava plochy na plaveckou výuku, trénink, závody, péče o náčiní a plavecké pomůcky	<i>přípravy závodistiště, spolupráce na domácích soutěžích, týmová spolupráce).</i> OSV 7 Mezilidské vztahy (<i>cvičení ve dvojicích, vzájemná dopomoc, první pomoc, záchrana tonoucího</i>). OSV 8 Komunikace (<i>signály rozhodčího nebo učitele při nácviku, v soutěži, rozcvička, povely při prováděném nácviku</i>). OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (<i>vlastní příprava na zátěž, nácvik specifických sportovních dovedností, sportovní soutěž</i>). EV 3 Lidské aktivity a problémy životního prostředí (<i>turistika, zájezdy, sportovní soutěže v přírodě</i>). MKV 2 Lidské vztahy (<i>vzájemná dopomoc a povzbuzení, oddělení sportu od normálního života, pravidla hry „života“</i>).	ČINNOST OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ - HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– orientuje se v různých sociálních rolích v osvojovaných činnostech (v tréninku, v soutěži) – rozhoduje se samostatně (s pomocí učitele) – užívá u osvojovaných činností názvosloví na úrovni sportovce žáka, zná pravidla závodního plavání, – dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice – je schopen pomáhat druhým, respektuje osobnosti – vede si tréninkový deník	Pojmy – názvosloví užívané v plavecké výuce, technice plaveckých způsobů, v tréninku, při soutěžích Vzájemná komunikace ve výuce Vhodné informace o plavání, plaveckých sportech, životním stylu, historii sportu, OH Pravidla plavání a soutěžní řád Vedení jednoduchých pohybových činností – vedení rozcvičky, rozplavání Plnění menších organizačních a hodnotících úkolů v rámci tréninku a na domácích plaveckých soutěžích		ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ - KOMUNIKACE V DANÉM SPORTU
– zvládá techniku plaveckých způsobů v pořadí Z, P, VZ, R (M) – poloha těla, hlavy, průběh pohybu horních a dolních končetin u daného plaveckého způsobu nad a pod hladinou, techniku jednoduchých obrátek, skoku do vody, kotoulových obrátek, startovních skoků – v aerobní oblasti uplave souvisle volným	Technická cvičení a souvislé plavání jednotlivých plaveckých způsobů. Nácvik pohybu končetin na suchu, před zrcadlem, zrcadlícím sklem, snímání kamerou Prvkové plavání s využitím plaveckých pomůcek – nadnášecí, odporové (desky, packy, odporové		ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - PLAVÁNÍ

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
způsobem (VZ) minimálně 1000 m, způsobem znak (Z) a prsa (P) 400 m R – VZ 1500 m až 30 min., Z, P až do 800 m – zhodnotí vlastní výsledky a napravuje chybu – snaží se o zlepšování techniky, zná její význam pro úroveň výkonu, – snaží se o zvyšování výkonnosti a výkonu – dodržuje při všech činnostech pravidla bezpečnosti – poznává úroveň svých pohybových schopností a dovedností, způsob jejich rozvoje, plánuje si doplňkovou přípravu – dovede pojmenovat osvojované činnosti, připravuje se cíleně na další sportovní růst a kariéru	korky, kolečka, závěsy) - metoda analyticko syntetická, Nácvik startů, vyplavání po startu, klasických a kotoulových obrátek s vyplaváním Cvičení na rozvoj kloubní pohyblivosti ve vodě i na suchu Kondiční plavání s využitím odporových a zrychlujících plaveckých pomůcek Cvičení na simulátorech <i>Rozvoj plavecké výkonnosti</i> plaváním daným plaveckým způsobem, doplňkovými způsoby a prvkově (zvlášť rukama, nohama) - <i>aerobní kapacita</i> formou opakování až velkým opakováním kratších úseků nebo distančních úseků, plavání nadtrati - <i>rychlost – alaktátní</i>, plavání rychlých úseků v čase do 10 sek., později do 15ti sek. - <i>aerobně anaerobní kapacita</i> formou střídavého plavání rychlých a volných úseků v nadtrati (do 25 m rychle, min. 25 a více m volně),		

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
</			

Výstupy v předmětu	Učivo	Přesahy a vazby: průřezová témata	Poznámky
– jedná fair play při hrách, má radost ze hry, ne z prohry jiného, je sociálně tolerantní k partnerům ve hrách – rozeznává vhodnost her, počtu hráčů a prostředí – umí využívat pro pohybové hry přírodního prostředí – uvědomuje si význam bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí – rozhoduje se samostatně – samostatně se rozhoduje, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti a výkonnosti.	Pohybové hry pro rozvoj lokomoce a specifických dovedností, koordinační, orientace, se specifickým účinkem (vyrovnávací, relaxační, motivační) Aplikované hry pod vodou– činnost jednotlivce, hra Základní orientace v úkolech plynoucích z herních funkcí a rolí ve hře.		ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - POHYBOVÉ HRY A POHYBOVÉ ČINNOSTI VE VODĚ