

5.11.1.

**VZDĚLÁVACÍ OBLAST  
ČLOVĚK A ZDRAVÍ****VZDĚLÁVACÍ OBOR  
TĚLESNÁ VÝCHOVA****CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU *SEMINÁŘ TĚLESNÉ VÝCHOVY*:**

Výuka v předmětu *Seminář tělesné výchovy* vychází ze vzdělávacího oboru Tělesná výchova. Program předmětu *Seminář tělesné výchovy* je určen pro sportovně talentované žáky specializované třídy s rozšířeným počtem hodin tělesné výchovy. Cílem předmětu je osvojování, zdokonalování a rozvoj sportovních schopností každého talentovaného jednotlivce. Žák by se měl setkat s procesem cvičení, opakování a bezchybného zvládnutí pohybových činností, v nichž je usilováno o dosažení co nejlepších výkonů. Předmět se však nezabývá pouze výkonnostní stránkou, ale rovněž vede žáky v oblasti sportu jako běžném oboru, ve kterém jsou upřednostňovány takové lidské kvality jako cílevědomost, vytrvalost a konkurenceschopnost. Díky výuce ve *Semináři tělesné výchovy* by žák měl rozvíjet svůj sportovní talent a zrovna tak se formovat do odolné osobnosti, která si uvědomuje neustálou potřebu práce na zdokonalování svých schopností, což je klíčem k budoucímu úspěchu v různých oborech lidské činnosti.

**OBSAHOVÉ, ČASOVÉ A ORGANIZAČNÍ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU *SEMINÁŘ TĚLESNÉ VÝCHOVY*:**

Tréninkový program vzdělávacího oboru vychází z osnov předmětu Tělesná výchova, který dále rozšiřuje směrem k výkonnostnímu tréninku a soustřeďuje tak v sobě sportovní a psychologickou přípravu jedince, kterou je možné rozdělit do těchto oblastí: *Kondiční příprava*, *Technická příprava*, *Psychologická příprava* a *Taktická příprava*. Během školního roku se obsahy jednotlivých oblastí prolínají a vzájemně doplňují.

*Kondiční příprava* se primárně zaměřuje na ovlivnění pohybových dovedností jednotlivce. Žáci pracují především na svých rychlostních, obratnostních, silových a vytrvalostních schopnostech. V rámci tréninků se vychází z různého zatěžování, které má aktivovat odpovídající funkční systémy, energetické zabezpečení a motorické řízení pohybu. Jde o základní osvojení širšího spektra pohybových dovedností, nikoliv o jejich absolutní dokonalost (což je naopak cílem technické přípravy).

*Technická příprava* pracuje s poznatky o motorickém učení a klade si za cíl vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti. Za dovednosti se pokládají získané předpoklady sportovce účelně, účinně a úsporně řešit pohybové úkoly dané specializace (fotbal, basketbal, atletika, gymnastika). Technická příprava se netýká jen motoriky člověka, ale uplatňuje se zde i jeho psychika a fyziologické funkce.

V *Psychologické přípravě* se žáci učí vlastní odolnosti vůči vnějším vlivům, které jakkoliv mohou narušovat jejich sportovní výkon. Jde o využití psychologických učebních a motivačních procesů k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem psychologické přípravy je zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost.

*Taktická příprava* se snaží přinutit sportovce vybírat v každé situaci sportovní boje optimální řešení a toto řešení úspěšně a prakticky realizovat. Jde především o různé strategie a taktiky, které vycházejí ze specializace a pravidel každého sportovního odvětví.

## **VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU *SEMINÁŘ TĚLESNÉ VÝCHOVY*:**

### **❖ KOMPETENCE K UČENÍ**

- vedeme žáky k osvojování nových pohybových dovedností, kultivovanosti pohybového projevu, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a náradí
- učíme správnému držení těla
- seznamujeme je s návody pro pohybovou prevenci i korekci jednostranného zatížení nebo svalového oslabení
- podporujeme rozvoj tělesné zdatnosti a výkonnosti pro zdravý rozvoj žáka
- učíme uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky
- vedeme žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti
- motivujeme ke kladnému prožívání osvojené pohybové činnosti jako prostředku k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů a zdravotní prevence pro vytváření trvalého vztahu k pohybovým aktivitám
- učíme trpělivosti, povzbuzujeme

### **❖ KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ**

- vedeme k využití vlastního úsudku a zkušeností k řešení problému
- učíme žáky uvědomovat si zodpovědnost za svá rozhodnutí
- podporujeme tvořivost, samostatnost a logické myšlení

### **❖ KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ**

- podporujeme zásady fair play jednání ve hře
- vedeme k přátelské komunikaci mezi žáky
- důsledně dbáme na dodržování pravidel Školního řádu
- seznamujeme, kde možno získat informace o Tv a sportu
- učíme rozeznat vliv pohybové aktivity na zdraví a pracovní schopnost člověka

### ❖ KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

- učíme žáky uvědomovat si význam sociálních vztahů a rolí ve sportu
- učíme chápat základní role a hráčské funkce v družstvu a dokázat je udržovat v utkání
- podílíme se na vytváření příjemné atmosféry ve skupině
- upevňujeme dobré mezilidské vztahy
- v žácích podporujeme zdravou sebedůvěru

### ❖ KOMPETENCE OBČANSKÉ

- zdůrazňujeme škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog na zdraví a pohybovou výkonnost
- vedeme k ekologickému chování při Tělesné výchově a sportu v přírodě
- učíme, jak ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc
- vedeme žáky k sebeúctě a k úctě k druhým lidem
- umožňujeme žákům se aktivně zapojovat do sportovních aktivit

### ❖ KOMPETENCE PRACOVNÍ

- důsledně vedeme žáky k dodržování vymezených pravidel, k ochraně zdraví a k plnění svých povinností
- vytváříme návyk pravidelného využívání pohybových činností různého zaměření v každodenním životě

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Sportovní seminář	6. – 7.	Pavel Nohál Bc.

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chápe význam jednotlivých druhů cvičení.</li> <li>- Ví o svých pohybových přednostech.</li> <li>- Dokáže bez problémů napodobovat předcvičované cviky.</li> <li>- Uvědomuje si přednost rozvoje zdatnosti svého organismu.</li> <li>- Zvládá techniku speciálních cvičení.</li> <li>- Reaguje na pokyny učitele a sám opravuje chybné provádění cviku.</li> <li>- Zvládá jednoduché pohyby jednotlivce i ve skupině.</li> </ul>	<u>1, Průpravná, kondiční a koordinační cvičení</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- švihadla, školka, cvičení ve dvojicích</li> <li>- sport jako relaxace, cvičení s hudbou, u dívek pak rozšíření o tanec</li> <li>- strečinková cvičení – uvolňovací cviky s hudbou</li> <li>- overbaly, aerobic gymnastika - koza, trampolína, kotouly, přemet, výmyk,</li> </ul>	PO2 Sebepoznání, sebezpojetí  PO 3 Seberegulace, sebeorganizace  PO 4 Psychohygienu	Tělesná výchova  Hudební výchova	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pochopí pravidla smysl a cíl hry.</li> <li>- Chová se účelně pro dosažení cíle hry.</li> <li>- Týmově spolupracuje s ostatními na dosažení cíle.</li> <li>- Snaží se o fair – play a správné užívání pravidel</li> </ul>	<u>2, Pohybové hry</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry v přírodě</li> <li>- soutěživé hry</li> </ul>		Tělesná výchova Zeměpis	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chápe herní role a funkce v týmu</li> <li>- Je schopný spolupracovat v týmu</li> <li>- pozná základní pravidla sportovních her a gesta rozhodčích</li> <li>- Uplatňuje zásady bezpečnosti a hygieny</li> <li>- Dokáže připravit hřiště k utkání.</li> <li>- Zvládá organizaci utkání</li> <li>- Ovládá základní techniku driblinku u basketbalu a střelbu na koš z místa i po dvojtaktu.</li>   <li>- Je schopen připravit hřiště pro nohejbal (sít', její uchycení a správná výška)</li> <li>- Ovládá základní rozhodování při hře</li> <li>- Rozumí rozdílům různých her i jejich podobnostem.</li>   <li>- Poznává terminologii sportovních soutěží, disciplín a jednotlivých cvičení.</li> <li>- Orientuje se v základních olympijských disciplínách</li> <li>- Rozumí olympijskému cyklu (letní a zimní olympiáda) a zná místo nadcházejících letních a zimních her</li> <li>- Zařadí významné české sportovce minulosti a současnosti</li> </ul>	<p><u>3) Sportovní hry</u>  FOTBAL - utkání, pravidla.  Jednoduché zvládnutí herních činností jednotlivce. Hra brankáře  - BASKETBAL - utkání, pravidla  Územní a osobní obrana.  - VOLEJBAL - utkání, pravidla  Různé druhy úderů.  Přihrávání, servis, smeč, blok, příjem.  Utkání minivolejbalu.  - FLORBAL - utkání pravidla  Útočná a obranná činnost.  - KORFBAL – utkání, pravidla.  Útočná a obranná činnost.  - FRISBEE - jednoduché přihrávky a chytání létajícího disku.  - RINGO – jednoduché přihrávky a chytání kroužků ve hře  - STOLNÍ TENIS– utkání, pravidla  - SOFTBAL- HČJ, pravidla  <u>4. Poznatky z Tělesné výchovy a sportu, sportovní organizace</u>  - Zásady bezpečnosti při sportu a tělesné výchově  - Mezinárodní olympijský výbor, olympijské hnutí  - Národní a mezinárodní sportovní organizace  - Jednoduchá historie sportovních</p>		<p>Dějepis  Zeměpis  Informatika  Tělesná výchova</p>	<p>Projekt –  Formou projektové práce, vždy zaměřeno významnou akcí v daném roce, např. OH,MS apod</p>

- Má povědomí o vzniku a původu nejrozšířenějších sportovních her.	disciplín - Základy historie českého sportu			
--	--	--	--	--

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Sportovní seminář	8. -9.	Pavel Nohál Bc.

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chápe význam jednotlivých druhů cvičení.</li> <li>- Ví o svých pohybových přednostech.</li> <li>- Uplatňuje správné způsoby držení těla.</li> <li>- Dokáže bez problémů napodobovat předevčičované cviky.</li> <li>- Dokáže podle slovních povelů provádět různé protahovací cviky.</li> <li>- Uvědomuje si potřebnost rozvoje zdatnosti svého organismu.</li> <li>- Zvládá základní techniku speciálních cvičení.</li> <li>- Reaguje na pokyny učitele a sám opravuje chybné provádění cviku.</li> <li>- Zvládá jednoduché pohyby jednotlivce i chování ve skupině.</li> <li>- Samostatně uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny ve sportovním prostředí</li> </ul>	<p><u>1) Průpravná, kondiční a koordinační cvičení</u> Správné držení těla při stoji, sedu a v pohybu. Příprava organismu pro různé pohybové činnosti. Základní technika jednotlivých strečinkových cviků. Rozvoj základních kondičních a koordinačních předpokladů (rychlost, obratnost, síla a vytrvalost). Kompenzační cvičení pro vyrovnání svalových oslabení. Cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zásady bezpečnosti při sportu a tělesné výchově,</li> <li>- Sport jako relaxace, cvičení s hudbou, u dívek pak rozšíření o tanec</li> </ul>	<p>PO2 Sebepoznání, sebepojetí</p> <p>PO 3 Seberegulace, sebeorganizace</p> <p>PO 4 Psychohygiena</p>	<p>Hudební výchova Rodinná výchova Tělesná výchova</p>	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pochopí pravidla smysl a cíl hry.</li> <li>- Chová se účelně pro dosažení cíle hry.</li> <li>- Týmově spolupracuje s ostatními na dosažení cíle.</li> <li>- Snaží se o fair – play a správné užívání pravidel</li> </ul>	<p><u>2. Pohybové hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry v přírodě</li> <li>- soutěživé hry</li> <li>- Hry pro osvojení různých způsobů lokomoce</li> <li>- Hry pro manipulaci s různými druhy náčiní</li> </ul>		<p>Tělesná výchova Zeměpis</p>	
<p>Chápe herní role a funkce v týmu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je schopný spolupracovat v týmu</li> <li>- Poznává základní pravidla sportovních her a gesta rozhodčích</li> <li>- Uplatňuje zásady bezpečnosti a hygieny</li> <li>- Dokáže připravit hřiště k utkání.</li> <li>- Zvládá organizaci utkání</li> <li>- ovládá základní herní činnosti.</li> </ul> <p>Respektuje pravidla bezpečnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je schopen připravit hřiště pro nohejbal (sítě, její uchycení a správná výška</li> <li>- Ovládá základní rozhodování při hře</li> <li>- Zná techniku hodů a chytání létajícího disku ve frisbee.</li> <li>- Rozumí rozdílům různých her i jejich podobnostem.</li> </ul>	<p><u>3) Sportovní hry</u></p> <p>FOTBAL - pravidla. BASKETBAL – pravidla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- VOLEJBAL - utkání, pravidla</li> <li>- FLORBAL - utkání pravidla</li> <li>- KORFBAL – utkání, pravidla.</li> </ul> <p>- FRISBEE - jednoduché přihrávky a chytání létajícího disku.</p> <p>- RINGO – jednoduché přihrávky a chytání kroužků ve hře</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- STOLNÍ TENIS– utkání, pravidla</li> <li>- SOFTBAL- HČJ, pravidla</li> </ul>		<p>Tělesná výchova  Zeměpis</p>	

Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poznává terminologii sportovních soutěží, disciplín a jednotlivých cvičení.</li> <li>- Orientuje se v základních olympijských disciplínách</li> <li>- Rozumí olympijskému cyklu (letní a zimní olympiáda) a zná místo nadcházejících letních a zimních her</li> <li>- Umí zařadit významné české sportovce minulosti a současnosti</li> <li>- Má povědomí o vzniku a původu nejrozšířenějších sportovních her.</li> <li>- Změří základní pohybové výkony a porovná s předchozími výsledky</li> </ul>	<p><u>4. Poznatky z Tělesné výchovy a sportu, sportovní organizace</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zásady bezpečnosti při sportu a tělesné výchově</li> <li>- Mezinárodní olympijský výbor, olympijské hnutí</li> <li>- Národní a mezinárodní sportovní organizace</li> <li>- Jednoduchá historie sportovních disciplín</li> <li>- Základy historie českého sportu</li> <li>- Sport ve smyslu soutěží, sledování výsledků</li> </ul>		<p>Dějepis Zeměpis Informatika Tělesná výchova</p>	<p>Projekt – Formou projektové práce, vždy zaměřeno významnou akcí v daném roce, např. OH,MS apod</p> <p>- organizace závodů škol</p>