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 zvládání 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 situace 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 VYUČOVACÍVO 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 nářadí
- 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 osvojované 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 KOMUTATIVNÍ

- 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 práceschopnost 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
- Chápe význam jednotlivých druhů cvičení. - Ví o svých pohybových přednostech. - Dokáže bez problémů napodobovat předcvičované cviky. - Uvědomuje si přednost rozvoje zdatnosti svého organismu. - Zvládá techniku speciálních cvičení. - Reaguje na pokyny učitele a sám opravuje chybné provádění cviku. - Zvládá jednoduché pohyby jednotlivce i ve skupině.	1, Průpravná, kondiční a koordinační cvičení - švihadla, školka, cvičení ve dvojicích - sport jako relaxace, cvičení s hudbou, u dívek pak rozšíření o tanec - strečinková cvičení – uvolňovací cviky s hudbou - overbaly, aerobic gymnastika - koza, trampolína, kotouly, přemet, výmyk,	PO2 Sebepoznání, sebepojetí PO 3 Seberegulace, sebeorganizace PO 4 Psychohygiena
- Pochopí pravidla smysl a cíl hry. - Chová se účelně pro dosažení cíle hry. - Týmově spolupracuje s ostatními na dosažení cíle. - Snaží se o far – play a správné užívání pravidel	2, Pohybové hry - hry v přírodě - soutěživé hry	
- Chápe herní role a funkce v týmu - Je schopný spolupracovat v týmu - pozná základní pravidla sportovních her a gesta rozhodčích - Uplatňuje zásady bezpečnosti a hygieny - Dokáže připravit hřiště k utkání. - Zvládá organizaci utkání - Ovládá základní techniku driblinku u basketbalu a střelbu na koš z místa i po dvojtaktu. - Je schopen připravit hřiště pro nohejbal (síť, její uchycení a správná výška) - Ovládá základní rozhodování při hře - Rozumí rozdílům různých her i jejich podobnostem.	3. Sportovní hry 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	
- Pozná terminologii sportovních soutěží, disciplín a jednotlivých cvičení. - Orientuje se v základních olympijských disciplínách - Rozumí olympijskému cyklu (letní a zimní olympiáda) a zná místo nadcházejících letních a zimních her - Zařadí významné české sportovce minulosti a současnosti - Má povědomí o vzniku a původu nejrozšířenějších sportovních her.	4,Poznatky z Tělesné výchovy a sportu, sportovní organizace - Zásady bezpečnosti při sportu a tělesné výchově - Mezinárodní olympijský výbor, olympijské hnutí - Národní a mezinárodní sportovní organizace - Jednoduchá historie sportovních 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
- Chápe význam jednotlivých druhů cvičení. - Ví o svých pohybových přednostech. - Uplatňuje správné způsoby držení těla. - Dokáže bez problémů napodobovat předcvičované cviky. - Dokáže podle slovních povelů provádět různé protahovací cviky. - Uvědomuje si potřebnost rozvoje zdatnosti svého organismu. - Zvládá základní techniku speciálních cvičení. - Reaguje na pokyny učitele a sám opravuje chybné provádění cviku. - Zvládá jednoduché pohyby jednotlivce i chování ve skupině. - Samostatně uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny ve sportovním prostředí	1) Průpravná, kondiční a koordinační cvičení 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. - Zásady bezpečnosti při sportu a tělesné výchově, - Sport jako relaxace, cvičení s hudbou, u dívek pak rozšíření o tanec	PO2 Sebepoznání, sebepojetí PO 3 Seberegulace, sebeorganizace PO 4 Psychohygiena
- Pochopí pravidla smysl a cíl hry. - Chová se účelně pro dosažení cíle hry. - Týmově spolupracuje s ostatními na dosažení cíle. -Snaží se o fair – play a správné užívání pravidel	2, Pohybové hry - hry v přírodě - soutěživé hry - Hry pro osvojení různých způsobů lokomoce - Hry pro manipulaci s různými druhy náčiní	
Chápe herní role a funkce v týmu - Je schopný spolupracovat v týmu - Pozná základní pravidla sportovních her a gesta rozhodčích - Uplatňuje zásady bezpečnosti a hygieny - Dokáže připravit hřiště k utkání. - Zvládá organizaci utkání - ovládá základní herní činnosti.	3) Sportovní hry FOTBAL - pravidla. BASKETBAL – pravidla - VOLEJBAL - utkání, pravidla - FLORBAL - utkání pravidla - KORFBAL – utkání, pravidla.	

Respektuje pravidla bezpečnosti - Je schopen připravit hřiště pro nohejbal (síť, její uchycení a správná výška - Ovládá základní rozhodování při hře - Zná techniku hodu a chytání létajícího disku ve frisbee. - Rozumí rozdílům různých her i jejich podobnostem.	- FRISBEE - jednoduché přihrávky a chytání létajícího disku. - RINGO – jednoduché přihrávky a chytání kroužků ve hře - STOLNÍ TENIS– utkání, pravidla - SOFTBAL- HČJ, pravidla	

- Pozná terminologii sportovních soutěží, disciplín a jednotlivých cvičení. - Orientuje se v základních olympijských disciplínách - Rozumí olympijskému cyklu (letní a zimní olympiáda) a zná místo nadcházejících letních a zimních her - Umí zařadit významné české sportovce minulosti a současnosti - Má povědomí o vzniku a původu nejrozšířenějších sportovních her. - Změří základní pohybové výkony a porovná s předchozími výsledky	4,Poznatky z Tělesné výchovy a sportu, sportovní organizace - Zásady bezpečnosti při sportu a tělesné výchově - Mezinárodní olympijský výbor, olympijské hnutí - Národní a mezinárodní sportovní organizace - Jednoduchá historie sportovních disciplín -Základy historie českého sportu - Sport ve smyslu soutěží, sledování výsledků	