

NÁZEV VOLITELNÉHO PŘEDMĚTU:**SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA
– ATLETICKÉ TŘÍDY****CHARAKTERISTIKA:****Obsahové, časové a organizační vymezení volitelného předmětu**

Volitelný předmět Sportovní příprava je zařazen samostatně v 6. – 9. ročníku v hodinové dotaci 2h týdně ve sportovních třídách se zaměřením na atletiku. Výuka probíhá ve třídách dělených na chlapce a dívky. Výuka začíná na druhém stupni.

Důraz je kladen na činnosti ovlivňující zdraví, úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení žáků. Žáci postupně získávají znalosti, postoje a dovednosti, které jim umožní každodenní pohybové aktivity ve všedním životě po celý život. Naučí se cenit si pohybových aktivit nejenom s ohledem na jejich zdravotní účinky.

Ve výuce se využívají metody a formy práce založené na spolupráci žáků, ale i na jejich individuálních předpokladech. Výuka je zaměřena na dokonalé osvojení si atletických disciplín. V nižších ročnících je důraz kladen především na všeobecné pohybové dovednosti a na získání správných pohybových návyků. Později dochází ke specializaci žáků podle jejich individuálních předpokladů. Při výuce sportovní přípravy dochází k velmi těsné spolupráci při vytváření jednotlivých tréninkových jednotek. Velký důraz je kladen i na regeneraci žáků, a to formou sauny nebo plavání.

Hodnocení žáka sleduje jeho schopnost reagovat na pokyny, ale i se samostatně rozhodovat. Důraz je kladen převážně na technické provedení než na výkon. Hodnocení je také založeno na výsledcích kondičních testů, tvořivosti a individuálním přístupu žáka.

Výchovné a vzdělávací strategie volitelného předmětu Sportovní příprava – atletické třídy

Výchovné a vzdělávací postupy, které v tomto předmětu směřují k utváření klíčových kompetencí:

Kompetence k učení:

- samostatně či v kooperaci s ostatními žáky poznávat smysl a cíl motorického učení, mít pozitivní vztah k učení
- posoudit vlastní pokrok a určit překážky či problémy bránící provedení osvojované pohybové činnosti, označit zjevné nedostatky a jejich možné příčiny
- naplánovat si, jakým způsobem by mohl své učení zdokonalit, kriticky zhodnotit výsledky svého učení a diskutovat o nich
- vyhledávat v různých pramenech informace k řízení a zlepšování svého výkonu

Kompetence k řešení problémů :

- samostatně řešit problémy; volit vhodné způsoby řešení; jednat v duchu fair play: dodržovat pravidla her a soutěží, poznat a označit zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reagovat

- užívat při řešení problémů logické a empirické postupy
- ověřovat prakticky správnost řešení problémů a osvědčené postupy aplikovat při řešení obdobných nebo nových problémových situací
- sledovat vlastní pokrok při zdolávání problémů
- kriticky myslet, činit uvážlivá rozhodnutí, obhájit a uvědomit si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů

Kompetence komunikativní :

- užívat osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- zpracovat naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílet se na jejich prezentaci, evidenci a vyhodnocení

Kompetence sociální a personální:

- naplnit ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, podporovat sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládat a řídit svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty
- účinně spolupracovat ve skupině, podílet se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu
- na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňovat kvalitu společné práce
- podílet se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívat k upevňování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytnout pomoc nebo o ni požádat
- přispívat k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy
- chápat potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu
- oceňovat zkušenosti druhých lidí, respektovat různá hlediska a čerpat poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají

Kompetence občanské:

- respektovat přesvědčení druhých lidí, vážit si jejich vnitřních hodnot
- odmítat útlak a hrubé zacházení, uvědomit si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí
- být si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu
- uplatňovat vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídat možná nebezpečí úrazu a přizpůsobit jim svou činnost
- rozhodovat se zodpovědně podle dané situace, poskytnout dle svých možností účinnou pomoc a chovat se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka
- respektovat, chránit a ocenit naše tradice a kulturní i historické dědictví, aktivně se zapojit do kulturního dění a sportovních aktivit
- respektovat požadavky na kvalitní životní prostředí, rozhodovat se v zájmu podpory a ochrany zdraví a trvale udržitelného rozvoje společnosti

Kompetence pracovní:

- používat bezpečně a účinně tělocvičná nářadí a náčiní, dodržovat vymezená pravidla
- přistupovat k výsledkům pracovní činnosti nejen z hlediska kvality, funkčnosti a společenského významu, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, ochrany životního prostředí i ochrany kulturních a společenských hodnot
- využívat znalostí a zkušeností získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činit podložená rozhodnutí o dalším vzdělávání a profesním zaměření
- aktivně vstupovat do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazovat pravidelně a s konkrétním účelem
- usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolit vhodný rozvojový program
- samostatně se připravit před pohybovou činností a ukončit ji ve shodě s hlavní činností