

## DOPLŇUJÍCÍ VZDĚLÁVACÍ OBORY

### SPORTOVNÍ HRY

Vyučovací předmět Sportovní hry se vyučuje 1 vyučovací hodinu v 1. a 3. ročníku.

V tomto předmětu žáci rozvíjí a prohlubují kompetence, které získávají v předmětu Tělesná výchova. Sportovní hry jsou zaměřeny na rozvoj pohybových dovedností, vytvoření kladného vztahu ke sportu a pohybu, směřují k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Učivo:

- význam pohybu pro zdraví
- příprava organismu
- příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení
- správné držení těla, průpravná, kompenzační, relaxační cvičení
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- hygiena při TV
- bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV
- pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity, využití netradičního náčiní, pohybová tvořivost
- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti
- základy atletiky – rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem
- základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží

