

SPORTOVNÍ VÝCHOVA

9. ročník – 2 hodiny týdně, 66 hodin za školní rok

Charakteristika vyučovacího předmětu

Sportovní výchova je vyučovací předmět disponibilní časové dotace pro 9. ročník. Vychází ze vzdělávacích oborů Tělesná výchova a Výchova ke zdraví a bezpečí ve vzdělávací oblasti Člověk, zdraví a bezpečí. Navazuje na povinnou Tělesnou výchovu, její vzdělávací obsah rozšiřuje a prohlubuje. Pojetím odpovídá zaměření disponibilního předmětu skupiny Umění a pohyb v modelovém ŠVP NPI: podporuje zdravý životní styl, pravidelnou pohybovou aktivitu, tělesnou zdatnost, regeneraci, bezpečné zvládání tělesné a psychické zátěže a využívání pohybu pro podporu tělesné, duševní a sociální pohody.

Obsah předmětu propojuje sportovní hry, kondiční a atletické činnosti, pohyb v přírodě, netradiční pohybové aktivity, kompenzační a relaxační cvičení, základy plánování pohybového režimu a tréninku, sledování a vyhodnocování vlastního pokroku a přiměřeně také zásady pitného a stravovacího režimu při pohybové zátěži. Žáci si osvojují dovednosti využitelné v běžném životě a učí se volit pohybové aktivity s ohledem na své individuální možnosti a cíle. Důraz je kladen na aktivní zapojení, osobní zlepšení, bezpečnost, spolupráci, fair play a pozitivní prožitek z pohybu.

Výuka probíhá v rozsahu 2 vyučovacích hodin týdně. Třída se dělí na skupiny při dodržení minimálního počtu žáků stanoveného platnými právními předpisy; nejsou-li podmínky pro dělení splněny, probíhá výuka společně. Využívána je tělocvična, venkovní areál, okolí školy a podle možností další vhodná místa. Zařazení jednotlivých činností je přizpůsobováno ročnímu období, počasí, bezpečnostním podmínkám, materiálním a prostorovým možnostem školy, aktuálním potřebám a zájmům žáků.

Časové zařazení učiva je orientační. Jednotlivé pohybové činnosti se mohou v průběhu školního roku opakovaně vracet a prohlubovat. Vhodné venkovní aktivity jsou přednostně zařazovány v období příznivých klimatických podmínek. Výuka podporuje přátelské vztahy mezi žáky, týmovou spolupráci, vzájemný respekt a wellbeing žáků.

Vazby na průřezová témata a kompetence: předmět přirozeně rozvíjí zejména průřezové téma Péče o sebe a druhé a klíčové kompetence k učení, osobnostní a sociální, k řešení problémů a digitální. Tyto vazby jsou rozvíjeny prostřednictvím praktických pohybových činností, plánování a vyhodnocování vlastního pohybového režimu, týmové spolupráce, řešení herních situací a přiměřeného využívání technologií pro sledování pohybové aktivity a výkonu.

Tematický plán

Měsíc a časová dotace	Školní OVU pro 9. ročník	Učivo
Září – 6 h	Žák bezpečně uplatňuje širší spektrum pohybových dovedností ve venkovních individuálních a týmových činnostech a stanoví si přiměřený cíl osobního zlepšení. Vazba na RVP: CZB-TEV-001-ZV9-001; CZB-TEV-001-ZV9-003.	Pohyb venku a moje kondice – vstupní orientační zjištění tělesné zdatnosti; běžecká abeceda, rychlost, vytrvalost, skoky a hody podle podmínek; zásady rozcvičení a bezpečnosti; jednoduchý osobní cíl. Výkony jsou posuzovány především ve vztahu k individuálním možnostem a vlastnímu pokroku.
Říjen – 6 h	Žák uplatňuje herní dovednosti, spolupracuje na jednoduché taktice a respektuje pravidla, role a zásady fair play. Vazba na RVP: CZB-TEV-001-ZV9-001; CZB-TEV-002-ZV9-007; CZB-TEV-002-ZV9-009.	Venkovní týmové hry – fotbal, nohejbal a další vhodné hry podle podmínek; herní činnosti jednotlivce, přihrávka, zpracování míče, pohyb bez míče, jednoduché kombinace a taktika; role hráče a rozhodčího; fair play.
Listopad – 8 h	Žák rozvíjí a uplatňuje dovednosti v týmových sportovních hrách, používá základní názvosloví a dokáže řídit jednoduchou část pohybové činnosti. Vazba na RVP: CZB-TEV-001-ZV9-001; CZB-TEV-002-ZV9-006.	Basketbal – driblíng, přihrávky, střelba, dvojtakt, uvolňování hráče, obranné a útočné činnosti; jednoduché herní kombinace; utkání v upravených podmínkách; řízení rozcvičení nebo části hry.
Prosinec – 6 h	Žák uplatňuje osvojené herní dovednosti v týmové hře, dodržuje pravidla a spolupracuje při organizaci utkání. Vazba na RVP: CZB-TEV-001-ZV9-001; CZB-TEV-002-ZV9-007; CZB-TEV-002-ZV9-010.	Florbal – vedení a zpracování míčku, přihrávka, střelba, uvolňování, obranné činnosti, jednoduchá taktika; bezpečná manipulace s holí; pravidla; utkání a jednoduchá organizace hry.

Leden – 6 h	Žák samostatně používá postupy vedoucí ke zlepšení či udržení tělesné zdatnosti, přizpůsobuje zatížení svým možnostem a vysvětlí význam regenerace, pitného a přiměřeného stravovacího režimu při pohybové zátěži. Vazba na RVP: CZB-TEV-001-ZV9-003; CZB-VZB-002-ZV9-007; CZB-VZB-002-ZV9-008.	Kondice, síla a regenerace – kruhový provoz s vlastní vahou a dostupným náčiním; zásady bezpečného posilování, střídání zatížení a odpočinku; mobilita, kompenzační a relaxační cvičení; regenerace; pitný režim a základní zásady stravování před pohybovou zátěží, při ní a po ní.
Únor – 6 h	Žák uplatňuje širší spektrum pohybových dovedností, vytváří jednoduché varianty řešení herních situací a respektuje pravidla soutěže. Vazba na RVP: CZB-TEV-001-ZV9-001; CZB-TEV-001-ZV9-002; CZB-TEV-002-ZV9-007.	Volejbal a síťové hry – odbití obouruč vrchem a spodem, podání, příjem, nahrávka; hra v menších týmech s úpravou pravidel podle úrovně skupiny; doplňkové badminton nebo jiné síťové hry podle vybavení školy.
Březen – 8 h	Žák aktivně plánuje svůj pohybový režim, sleduje vlastní zatížení a s využitím dostupných prostředků vyhodnocuje osobní pokrok. Vazba na RVP: CZB-TEV-001-ZV9-003; CZB-TEV-001-ZV9-004; CZB-TEV-002-ZV9-008; CZB-VZB-002-ZV9-006.	Trénují chytře – kondiční trénink, práce s intenzitou a tepovou frekvencí, intervalové a vytrvalostní činnosti; jednoduchý osobní pohybový plán; záznam a porovnání výkonu s využitím dostupných technologií; význam pravidelného pohybu, odpočinku, spánku a regenerace pro zdravý životní styl.
Duben – 8 h	Žák bezpečně zvládá pohybové činnosti ve venkovním prostředí, spolupracuje při organizaci prostoru a respektuje zásady ochrany přírody. Vazba na RVP: CZB-TEV-001-ZV9-005; CZB-TEV-002-ZV9-009; CZB-TEV-002-ZV9-010.	Pohyb v přírodě a orientace – orientační a terénní pohybové hry, práce s jednoduchou mapou nebo plánkem, běh a chůze v terénu, týmové úkoly; bezpečnost při pohybu venku a ohleduplnost k přírodě. Realizace podle počasí a místních podmínek.
Květen – 8 h	Žák tvořivě uplatňuje pohybové dovednosti ve hrách a soutěžích, spolupracuje na taktice a podílí se na organizaci pohybových činností. Vazba na RVP: CZB-TEV-001-ZV9-002; CZB-TEV-002-ZV9-009; CZB-TEV-002-ZV9-010.	Sportovní hry venku a netradiční pohybové aktivity – fotbal, nohejbal, frisbee/ultimate, vybíjená nebo další hry podle podmínek a zájmu žáků; taktika, spolupráce, modifikace pravidel; žákovská spoluorganizace her a miniturnajů.
Červen – 4 h	Žák se podílí na organizaci sportovní akce, uplatňuje fair play a zhodnotí vlastní pohybový pokrok a možnosti dalšího aktivního pohybového režimu. Vazba na RVP: CZB-TEV-002-ZV9-008; CZB-TEV-002-ZV9-009; CZB-TEV-002-ZV9-010.	Sportovní výzva a závěrečná reflexe – týmová soutěž, miniturnaj nebo víceboj podle podmínek; rozdělení rolí, organizace a rozhodování; porovnání vlastního pokroku se začátkem roku; reflexe, sebehodnocení a náměty pro pohyb ve volném čase.

Poznámky k realizaci

- Časové rozdělení 6–6–8–6–6–8–8–4 hodin je orientační; celková roční dotace činí 66 hodin.
- Učivo není chápáno jako uzavřený seznam sportů. Konkrétní činnosti lze přiměřeně obměňovat podle prostorových, materiálních, klimatických a personálních podmínek školy a podle zájmu a potřeb žáků při zachování stanovených školních OVU.
- Hodnocení vychází především z aktivního zapojení, individuálního pokroku, zvládnutí pohybových dovedností vzhledem k možnostem žáka, spolupráce, respektování pravidel, bezpečnosti, fair play a schopnosti reflexe; nemá být založeno pouze na absolutním sportovním výkonu.
- V případě vhodných podmínek lze zařadit bruslení nebo jiné sezónní pohybové aktivity podle zájmu žáků a zákonných zástupců žáků a s přihlédnutím k organizačním, personálním, materiálním a bezpečnostním možnostem školy.