

# **1. Sportovní hry**

Vypracovala: Jana Škvorová  
Časová dotace: 1 hodina týdně

## **1.1. Charakteristika volitelného vyučovacího předmětu**

Sportovní hry úzce navazují na předmět tělesná výchova a jednotlivé pohybové dovednosti dále rozvíjejí. Předmět je zaměřen na sportovní hry – fotbal, florbal, přehazovanou, volejbal, basketbal, stolní tenis, CBB aj. a atletiku  
Žáci a žákyně

- v návaznosti na TV rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti
- vedeme je k vědomému zvládnutí pohybu
- zařazujeme cviky na koordinaci pohybu
- zvyšujeme pohybový rozsah a obratnost
- upevňujeme charakterové vlastnosti a sociální vztahy
- vštěpujeme žákům radostný pocit z pohybu
- vedeme k pochopení a důležitosti organizace a spolupráce hlavně formou her (dodržování pravidel, umět se podřídit kolektivu, spolupracovat, ...)
- systematicky poukazujeme na dodržování bezpečnostních zásad (při hrách v tělocvičně, na hřišti, při cvičení s náčiním nebo na náradí)
- zařazujeme průpravná cvičení pro zlepšení a odstranění nedostatků, které vznikají z jednostranného zatížení páteře či ze špatného způsobu života, nedostatku sportovních aktivit
- získáváme je pro pravidelné cvičení jako součásti správného životního stylu
- motivací je i účast na školních i mimoškolních sportovních soutěžích

## **1.2. Klíčové kompetence a výchovné a vzdělávací strategie**

<b>Klíčové kompetence – žák</b>	<b>Výchovné a vzdělávací strategie – učitel</b>
<b>Kompetence k učení</b> - poznává smysl a cíl svých pohybových aktivit	- vytváří situace pro využívání dohodnutých pokynů, gest - poskytne žákům názorné příklady

<ul style="list-style-type: none"> <li>- plánuje, organizuje a řídí vlastní pohybovou činnost</li> <li>- jeho pohybová činnost vždy směřuje ke zdraví</li> <li>- chápe pohybovou činnost jako součást denního života a pomáhá mu žít šťastně a radostně</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- využívá příběhů známých sportovců</li> <li>- pracuje s pochvalou, sledujeme pokrok všech žáků</li> <li>- umožňuje sebehodnocení formou sportovních klání (soutěží)</li> </ul>
<p><b>Kompetence k řešení problému</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vnímá nejrůznější problémové situace a plánuje způsob řešení problémů</li> <li>- činí uvážlivá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí</li> <li>- je schopen obhájit svá rozhodnutí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umožňuje žákům spoluvytvářet kritéria hodnocení (soutěže, kolektivní hry)</li> <li>- vede žáky ke správným způsobům řešení problémů</li> </ul>
<p><b>Kompetence komunikativní</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikuje na odpovídající úrovni</li> <li>- osvojuje si kultivovaný projev</li> <li>- rozumí běžně užívaným gestům, zvukům a jiným komunikačním prostředkům, přemýšlí o nich a reaguje na ně</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování</li> <li>- vyžaduje co nejpřesnější formulaci vlastního vyjádření a užívání odborné terminologie</li> <li>- vede žáky k rychlé a přesné reakci na pokyny (povely) – neverbální</li> </ul>
<p><b>Kompetence sociální a personální</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spolupracuje ve skupině, spoluvytváří pravidla práce v týmu, přijímá nové role</li> <li>- podílí se na vytváření příjemné atmosféry v týmu, ohleduplnosti a dobrých mezilidských vztahů</li> <li>- buduje si zdravé sebevědomí, ovládá a řídí svoje chování a jednání žádoucím směrem</li> <li>- v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zařazuje činnosti, při kterých žáci spolupracují</li> <li>- důsledně vyžaduje dodržování pravidel</li> <li>- umožňuje žákům podílet se na hodnocení</li> <li>- motivuje a povzbuzuje pochvalou</li> <li>- umožňuje každému žákovi zažít úspěch</li> <li>- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá</li> <li>- řídí se heslem „není důležité zvítězit, ale zúčastnit se“</li> </ul>
<p><b>Kompetence občanská</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje názory ostatních</li> <li>- formuje si volní a charakterové rysy</li> <li>- zodpovědně se rozhoduje podle dané situace</li> <li>- rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví</li> <li>- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé</li> <li>- toleruje individuální odlišnosti</li> <li>- stanovuje jasná pravidla a vyžaduje jejich dodržování</li> <li>- umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky</li> </ul>
<p><b>Kompetence pracovní</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomáhá organizovat svůj pohybový režim</li> <li>- je veden k efektivitě při pohybové činnosti</li> <li>- přistupuje zodpovědně k ochraně zdraví svého i druhých</li> <li>- využívá znalostí a zkušeností získaných v jiných oblastech</li> <li>- ovládá základní postupy první pomoci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování</li> <li>- vede žáky k přizpůsobování situací týmu i spolužáků</li> <li>- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti i zásad první pomoci</li> <li>- vede žáky k zdravému životnímu stylu</li> </ul>

### 1.3. Vzdělávací obsah předmětu

<b>Očekávané výstupy z RVP</b> <b>Žák ovládá tyto kompetence:</b>	<b>Školní výstupy</b> <b>Žák ovládá tyto kompetence:</b>	<b>Učivo</b>	<b>Průřezová témata (náměty na činnosti žáků)</b>  <b>Mezipředmětové vztahy</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vhodným výběrem kompenzačních cvičení dokáže korigovat negativní dopad jednostranné zátěže na svůj organismus</li> <li>➤ snaží se o správné a vhodné sestavení pohybového režimu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- provozuje drobné hry uvědoměle, chápe i jejich přínos pro rozvoj jednotlivých pohybových dovedností</li> <li>- ovládá své tělo jako celek i jeho jednotlivé části a funkce</li> </ul>	Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení Pohybové hry - zvyšování kondice - zdokonalování nových pohybových dovedností	OSV – rozvoj schopností poznávání
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dosahuje kvalitnějších výkonů v atletických disciplínách</li> <li>➤ je seznámen s technikou disciplín</li> <li>➤ je seznámen se základními atletickými pravidly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- při vytrvalosti dovede uplatnit i vůli</li> <li>- zvládá techniku atletických disciplín</li> <li>- získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy na soutěžích</li> </ul>	Atletika - průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti - běh na 60 m, 300 m, 1500 m, štafety 4x 60 m - skok do dálky - hod míčkem, granátem - vrh koule se sunem	OSV – hodnoty, postoje, praktická etika  OSV – sebepoznání a sebepojetí
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu</li> <li>➤ usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků</li> </ul>	Sportovní hry - házená, přehazovaná - basketbal, volejbal - stolní tenis, fotbal	OSV – seberegulace a sebeorganizace - sebepoznání a sebepojetí

vhodné pohybové činnosti		- bumbácball atd.	
--------------------------	--	-------------------	--

## **2. Domácnost**

Vypracovala: Iveta Javůrková  
Časová dotace: 1-2 hodiny týdně

### **2.1. Charakteristika předmětu**

Vzdělávání v předmětu Domácnost směřuje k:

- získání základních pracovních dovedností a návyků nutných k vedení domácnosti poznání ekonomické stránky vedení domácnosti a schopnosti vybrat vhodné prostředky ke snížení nákladů v souladu s ochranou životního prostředí
- osvojování správné volby a používání vhodných nástrojů, náradí a pomůcek při práci, osvojení si práce s dostupnou mechanizací
- osvojení a uplatňování zásad bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, hygieny práce, základů organizace a plánování práce a technologické kázně
- získání pozitivního vztahu k práci a odpovědného a tvořivého postoje k vlastní činnosti a její kvalitě
- získávání orientace v různých oborech lidské činnosti, formách fyzické a duševní práce a osvojení potřebných poznatků a dovedností významných pro volbu vlastního profesního zaměření a pro další životní a profesní orientaci
- seznámení s historií významných a zajímavých vynálezů technického pokroku pro poznání a pochopení kontinuity vývoje technické vyspělosti a ekonomických podmínek života společnosti
- naučení se základů ručních prací – šití, háčkování, pletení, tkaní, drhání.
- poznání vybraných technologických výrobních postupů, materiálů a jejich užitečných vlastností, surovin a plodin a osvojení si jednoduchých pracovních postupů pro běžný život
- pochopení zásad zdravé výživy a jejich praktickému využití.

V předmětu Domácnost se prolínají průřezová témata:

**Výchova demokratického občana** – zásady slušnosti, tolerance a odpovědného jednání  
řešení problémů samostatně a odpovědně, společně komunikovat, podporovat aktivitu a kooperovat.

**Osobnostní a sociální výchova** – orientovat se v sobě samém, rozvíjet dovednosti a schopnosti, dobré vztahy k sobě samému, k dalším lidem a k dalším složkám životního prostředí.

**Environmentální výchova** – pozorovat a popisovat okolní prostředí, získávat informace o ekologické problematice, získané poznatky kriticky zvažovat a domýšlet možné důsledky, provádět konkrétní pracovní aktivity ve prospěch životního prostředí, péče o zeleň, třídění odpadů, snižování energetické náročnosti domácnosti.

## 2.2 Klíčové kompetence a výchovné a vzdělávací strategie

Klíčové kompetence – žák	Výchovné a vzdělávací strategie – učitel
<b>Kompetence k učení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznává smysl a cíl učení, má pozitivní vztah k učení</li> <li>- poznává význam teoretické přípravy pro zhotovení výrobku</li> <li>- prostřednictvím zadaných úkolů v rámci výuky umí posoudit vlastní pokrok, kriticky zhodnocuje výsledky své práce a diskutuje o nich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zadává úkoly, které umožňují volbu různých postupů</li> <li>- vede žáky, aby v hodinách pracovali s odbornou literaturou</li> <li>- pozoruje pokrok všech žáků v hodině</li> <li>- vede žáky k důsledné přípravě</li> </ul>
<b>Kompetence k řešení problémů</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- promýšlí pracovní postupy a prakticky je zkouší</li> <li>- při řešení problémů se učí chápat, že existuje řešení více</li> <li>- poznatky aplikuje v praxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- klade otázky</li> <li>- vybírá vhodné náměty</li> <li>- zadává pracovní úkoly</li> </ul>
<b>Kompetence komunikativní</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- učí se správnému technologickému postupu při práci</li> <li>- při komunikaci používá správné technické termíny</li> <li>- využívá informační zdroje k získávání nových poznatků názvosloví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zadává úkoly, při kterých žáci spolupracují</li> <li>- vede žáky k vzájemné ohleduplnosti</li> <li>- učí žáky prezentovat svou práci</li> </ul>
<b>Kompetence občanské</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje pravidla</li> <li>- dokáže přivolat pomoc při zranění</li> <li>- chápe základní ekologické souvislosti</li> <li>- chápe a chrání naše kulturní tradice a historické dědictví</li> <li>- projevuje pozitivní postoj k uměleckým dílům</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování</li> <li>- dodává žákům sebedůvěru</li> <li>- vyžaduje dodržovat řády pracoven</li> </ul>
<b>Kompetence pracovní</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje bezpečnost a hygienu</li> <li>- dodržuje pravidla pracoven</li> <li>- používá bezpečně a účinně nástroje a vybavení, materiály</li> <li>- dodržuje technologické postupy a pracovní plán</li> <li>- plní povinnosti</li> <li>- myslí na ochranu svého zdraví i zdraví ostatních</li> <li>- dbá na ochranu životního prostředí</li> <li>- své znalosti využívá v praxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vede žáky ke správným způsobům užití materiálů a nástrojů</li> <li>- pozoruje pokrok při práci v hodině</li> <li>- jasnými pokyny směřuje činnost žáků ke stanovenému cíli</li> <li>- hodnotí žáky tak, aby vnímali vlastní pokrok</li> </ul>
--	--

### 2.3. Vzdělávací obsah předmětu

Očekávané výstupy z RVP Žák ovládá tyto kompetence:	Školní výstupy Žák ovládá tyto kompetence:	Učivo	Průřezová témata (náměty na činnosti žáků)  Mezipředmětové vztahy
<b>Příprava pokrmů</b>  ➤ používá nejen základní kuchyňský inventář a bezpečně obsluhuje základní spotřebiče	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poznává kuchyňský inventář a základní spotřebiče, umí je bezpečně používat</li> <li>- je seznámen s údržbou spotřebičů</li> </ul>	Inventář kuchyně Základní spotřebiče Návody k obsluze	<b>ORV</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osobní rozvoj, sebepoznání</li> <li>- kultura stolování</li> <li>- osobní zodpovědnost za své zdraví (diskuse)</li> <li>- respektování a dodržování předpisů a norem (příprava jídla)</li> </ul>
➤ připraví pokrmy v souladu se zásadami zdravé výživy pro všední den i den sváteční	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vaří pokrmy, orientuje se ve složení potravin</li> <li>- využívá poznatky zdravé výživy při přípravě pokrmů</li> <li>- dokáže sestavit jídelníček</li> </ul>	Recepty a návody Zdravá výživa člověka Kuchařské knihy, časopisy	<b>MV</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kritické čtení a vnímání mediálních sdělení</li> <li>- práce v realizačním týmu (práce s textem)</li> </ul>
➤ dodržuje základní principy stolování, společenského chování a obsluhy u stolu ve společnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- používá znalosti o stolování společenském chování v praxi při konzumaci připravených pokrmů</li> <li>- úprava stolu a bytu</li> </ul>	Úprava stolu – stolování Společenské chování Obsluha u stolu	<b>MKV</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kulturní diference</li> <li>- jak se vaří ve světě (referáty, recepty, vaření)</li> </ul>

	- aranžování květin		
➤ dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti práce, poskytne první pomoc při úrazech v kuchyni	- veškeré činnosti provádí bezpečně dle hygienických zásad – je připraven poskytnout první pomoc	Řád kuchyně Bezpečnost při vaření Hygiena, skladování potravin První pomoc	<b>EVVO</b> - základní podmínky života (pracovní listy) - udržitelný rozvoj (třídění, šetření)
<b>Práce v domácnosti</b> ➤ je seznámen s domácími pracemi	- zná potřebné práce v domácnosti - je seznámen s četností provádění jednotlivých prací, náradím a prostředky - vybírá možnosti šetrné k životnímu prostředí, třídí odpad - organizuje a plánuje svoji činnost	Bezpečnost a hygiena práce Úklid, dezinfekce, větrání, topení, úspora energie a vody	<b>ORv</b> - hygiena, bezpečnost, činnost lidí, povolání
➤ zná zásady údržby textilií	- dokáže roztrdit prádlo a zvolit vhodný program na praní v automatické pračce - zvládne jednoduché opravy oděvů - umí použít žehličku	Vlastnosti textilu Praní Šití Žehlení	<b>EVVO</b> - ekologické výrobky (pracovní listy) - udržitelný rozvoj (diskuse)
➤ dokáže vytvořit výrobky k vytvoření útulného domova	- naučil se základy šití, vyšívání, pletení, drhání a háčkování	Šití a vyšívání Pletení a háčkování Drhání	<b>Pč</b> - základní stehy
➤ postará se o bytovou zeleň	- dokáže vybrat květiny podle podmínek bytu - zná potřeby rostlin	Základní druhy pokojových rostlin Pěstování rostlin	<b>Př</b> - význam rostlin - botanika
➤ dodržuje obecné zásady bezpečnosti a hygieny při práci i zásady bezpečnosti a ochrany při práci s nástroji a náradím, poskytne první pomoc při úrazech	- veškeré činnosti provádí bezpečně, je připraven poskytnout první pomoc	Vlastnosti materiálů Návody na používání První pomoc	Exkurze – Hornbach <b>ORv</b> - hygiena, bezpečnost, činnost lidí, povolání

Metody, formy, nástroje, pomůcky: elektrické spotřebiče a pomůcky v kuchyni, prodejny s potravinami, restaurace

Odborná pracovna je pro 15 žáků