**KROUŽEK POHYBOVÝCH A SPORTOVNÍCH HER**

VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍ CÍL

- na základě zajímavého a pestrého programu aktivizovat zájem o sport a pohybové

činnosti

- vybudovat kladný vztah k pohybu

- osvojovat si základní všestranné pohybové dovednosti s různými druhy míčů ke

zvládnutí herních činností v míčových hrách

- rozvoj sociálních vztahů u dětí, spolupráce a dodržování pravidel fair-play

- rozvoj fantazie a kreativity při hrách

OBSAH ČINNOSTI

- upevnit pravidla a návyky bezpečného pohybu v tělocvičně a na sportovištích

- usilovat o zvětšení rozsahů pohybu rozcvičováním, protahováním, uvolňováním a

posilováním všech svalových skupin

- zlepšování orientace v prostoru v rámci vymezené herní plochy

- nácvik základních herních činností jednotlivce v různých kolektivních míčových

sportech – basketbal, volejbal, házená, kopaná, florbal

- basketbal – driblink, střelba obouruč a jednoruč z místa i z pohybu (dvojtakt),

spolupráce ve dvojicích, trojicích a v týmu

- volejbal – vrchní a spodní odbití obouruč, spodní a vrchní odbití jednoruč (podání),

přihrávka, nahrávka, útočný úder, spolupráce ve dvojicích, trojicích a v týmu

- házená – driblink, různé formy odhodů a chytání míče pravou i levou rukou, střelba

na branku z místa i z pohybu (trojtakt), spolupráce ve dvojicích, trojicích a v týmu

- kopaná – vedení míče v běhu, různé druhy kopů pravou i levou nohou, přihrávky,

střelba na branku, spolupráce ve dvojicích, trojicích a v týmu

- florbal – držení hole, vedení míčku v chůzi a v běhu, různé způsoby střelby na

branku, přihrávky, zpracování míčku, spolupráce ve dvojících, trojicích a v týmu

- výuka a dodržování pravidel kolektivních míčových her

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

- naučí se samostatně připravit na sportovní činnost rozcvičením

- získá teoretické i praktické znalosti herních pravidel

- naučí se chápat nutnost disciplíny při tréninku i při vlastní hře a pochopí smysl

průpravných cviků před vlastní hrou

- zlepší fyzickou kondici, koordinaci, obratnost a rozsah pohybu

- osvojí si praktické dovednosti v herních činnostech jednotlivce i v týmu

- osvojí si základní znalost anatomie lidského těla

METODY A FORMY PRÁCE

- přímé vedení a názorné předvedení

- individuální cvičení a cvičení ve dvojicích, trojicích a v týmu

- teoretická a i názorná výuka pravidel jednotlivých her

- nácvik přesných herních činností v herních situacích

- improvizace v nestandartních herních situacích

KLÍČOVÉ KOMPETENCE

- zná základní pravidla pro bezpečný pohyb a pobyt na sportovištích

- umí se zapojit do kolektivu a spolupracovat v týmu, cvičí samostatně i v týmu

- posiluje zdravé sebevědomí a povzbuzuje i ostatní k lepšímu výkonu

- reaguje na podněty, dokáže překonávat překážky