

Sportovní a pohybová výchova – povinně volitelný předmět, 6. a 9. třída – dvě hodiny týdně

Charakteristika

Předmět Sportovní pohybové hry vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a navazuje na povinný předmět tělesná výchova.

Snaží se u žáků vytvořit kladný vztah k celoživotní pohybové aktivitě. Vede žáky k pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody. Klade důraz na všestranný rozvoj žáků, zvyšování jejich tělesné zdatnosti a poznání vlastních pohybových možností.

Působí jako zdroj seberealizace a zábavy.

Učivo je zaměřeno na sportovní a pohybové hry, doplněné kondičním cvičením a také průpravnými, kompenzačními a relaxačními cvičeními. Nezanedbatelná jsou cvičení na správné držení těla a dechová cvičení. Důležitý je rovněž pohyb v přírodě a na čerstvém vzduchu a zdravotní procházky.

Cílem je na základě radosti z pohybu osvojovat si pohybové dovednosti, uvědomovat si význam zdraví, rozvíjet schopnosti komunikace a navazovat dobré vztahy.