

RÁMCOVÝ PLÁN ZÁJMOVÉHO ÚTVARU

název: **Florbal**

zpracoval/a: Miroslav Melichar

Cíle vzdělávání:

- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole

Klíčové a odborné kompetence:

- Kompetence k učení - vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie; samostatně pozoruje a experimentuje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti
- Kompetence k řešení problémů - samostatně řeší problémy; volí vhodné způsoby řešení; užívá při řešení problémů; vnímá nejrůznější problémové situace ve škole, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností; kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí
- Kompetence komunikativní - formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v ústním projevu; naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje; využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi
- Kompetence sociální a personální - účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce; podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- Kompetence pracovní - používá bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, adaptuje se na změněné nebo nové pracovní podmínky; využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech

Obsah činnosti:

- význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

- **sportovní hry** – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie

Začátečníci se během školního roku plně zadaptují na florbalová hřiště tělocvičen. Naučí se základní pravidla a proniknou i do kombinační hry a dalších florbalových dovedností:

- florbalová osmička – individuální cvičení s míčkem
- opičí dráhy – nácvik florbalových dovedností ve dvojicích
- přihrávky – správné zpracování míčku
- aplikace florbalových pravidel na hru
- kombinační hra
- trénink brankářů

Středně pokročilí pronikají hlouběji do florbalových pravidel, pracují na své fyzické kondici a hodinu mají rozčleněnou na rozcvičení, individuální tréninková část florbalových dovedností a nácvik herních kombinací. Brankáři se rozcvičují spolu ve skupince. Tito již pokročilejší jedinci by měli zvládnout:

- individuální trénink brankářů, hráči florbalovou osmičku
- zpracování, přesnost a rychlost přihrávky
- přehled na hřišti a předvídání hry
- základní gestikulaci rozhodčích
- základní herní kombinace
- emoční vypětí při trénincích a zápasech

Pokročilí při zjišťování florbalových dovedností v úvodní hodině zvládají individuální cvičení s míčkem, herní kombinace, jsou schopni podržet si míček a předvídat hru. Mají přehled na hřišti, zvládají obrannou i útočnou hru a své nabyté dovednosti dokáží zúročit na různých turnajích a v zápasech. V průběhu celoroční výuky se snažíme sportovce naučit další herní kombinace a pracujeme na jejich fyzické a psychické kondici. Sportovní chování a pomoc druhému v případě zranění je nedílnou součástí výuky.

Očekávané výstupy:

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí
- cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem
- chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti

Metody práce:

- klasické (vysvětlování, předvádění a pozorování, práce s obrazem, instruktáž, napodobování),
- aktivizující (řešení problému, rozhovor, experiment, hra).