

Tělesná výchova

Vyučovací předmět **Tělesná výchova** se orientuje na problematiku ovlivňování zdraví. Jako součást vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví** je vyučován ve všech ročnících. Převažující formou realizace je vyučovací hodina. Kromě toho je předmět realizován i ve vyučovacích blocích – kurzy plavání, lyžařský výcvik, sportovní soutěže a výlety, školy v přírodě. Obsah předmětu se prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají. Pohybové vzdělávání se soustředí především na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Vyučovací předmět má za cíl rozvíjet u žáků pohybové schopnosti a dovednosti a pěstovat smysl pro účelný a krásný pohyb. Vede žáky ke zvládnutí pohybu a zvyšování a zlepšování obratnosti, přičemž se snaží podporovat i jejich prostorovou orientaci, schopnost správného a rychlého rozhodování a schopnost pohotového reagování – to vše při dodržování základních pravidel hygieny a bezpečnosti při různých pohybových aktivitách. Též umožňuje žákům poznání vlastních pohybových možností a předností, a též jim odhaluje i možná zdravotní a pohybová omezení, učí je porozumět jim a respektovat je u sebe i u jiných. Vštěpuje žákům radostný pocit z pohybu, pomáhá pochopit jeho nutnost jako součásti správného životního stylu. Upevňuje charakterové vlastnosti žáků a rozvíjí sociální vztahy. Klade důraz na dodržování sportovní etiky, pravidel a jednání fair-play.

Má následující časovou dotaci:

1. ročník – 2 hodiny/týden
2. ročník – 2 hodiny/týden
3. ročník – 2 hodiny/týden
4. ročník – 2 hodiny/týden
5. ročník – 2 hodiny/týden
6. ročník – 2 hodiny/týden
7. ročník – 2 hodiny/týden
8. ročník – 2 hodiny/týden
9. ročník – 2 hodiny/týden

Vyučovací předmět je realizován v tělocvičně, v gymnastickém sále nebo ve venkovním prostředí.

Výchovné a vzdělávací postupy v předmětu Tělesná výchova směřují k utváření klíčových kompetencí žáků:

Kompetence k učení

Vedeme žáka:

- k osvojování základního tělocvičného názvosloví
- k poznávání vlastních pohybových možností a zájmů
- k organizování a řízení vlastní činnosti
- ke sledování úrovně tělesné zdatnosti a sledování jejího zlepšování, ke kritickému zhodnocení svých výkonů

Kompetence k řešení problémů

Vedeme žáka:

- k využívání získaných vědomostí a dovedností k objevování různých variant řešení problémů
- k uplatňování zásad bezpečného chování ve sportovním prostředí
- k řešení problémů v souvislosti n nespportovním chováním

Kompetence komunikativní

Vedeme žáka:

- ke spolupráci v týmových pohybových činnostech
- k organizaci pohybových činností, hledání taktiky v individuálních a kolektivních sportech
- k uplatňování adekvátní verbální i neverbální komunikace, dodržování etiky komunikace
- k naslouchání druhým lidem, respektování jejich projevu, účinnému zapojování do diskuse, k obhajování svých názorů

Kompetence sociální a personální

Vedeme žáka:

- ke vzájemné spolupráci se spolužáky, dále k tomu, aby svým chováním přispíval k upevňování dobrých mezilidských vztahů vytvářením příjemné atmosféry v týmu
- k dodržování daných pravidel v duchu fair-play

Kompetence občanské

Vedeme žáka:

- k samostatnému rozhodování a schopnostem nést důsledky svých rozhodnutí
- ke schopnostem rozlišovat práva a povinnosti vyplývajících ze sportovních aktivit
- k respektování názoru druhých při sportovních aktivitách
- k přiměřené samostatnosti a vůli zlepšovat se
- k zařazování cvičení do svého režimu
- k odmítání útlaku a hrubého zacházení
- k zodpovědnému chování v situacích ohrožujících zdraví v krizových situacích

Kompetence pracovní

Vedeme žáka:

- k osvojování základních pracovních dovedností, organizování a plánování činností
- k bezpečnému užívání pomůcek, nástrojů a vybavení, dodržování vymezených pravidel
- k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech
- k prezentaci svých sportovních výkonů

Kompetence digitální

Vedeme žáka:

- k využívání digitálních technologií tak, aby si usnadnil práci, zautomatizoval rutinní činnosti, zefektivnil či zjednodušil své pracovní postupy a zkvalitnil výsledky své práce

Mezipředmětové vztahy

Prvouka – denní režim, lidské tělo

Přírodověda – lidské tělo

Přírodopis – lidské tělo, zdravý životní styl

Výchova ke zdraví – zdraví, zdravý životní styl

Matematika – měření sportovních výkonů

Informatika – sledování a hodnocení výkonů

Hudební výchova – cvičení s hudbou

Metody a formy práce

- individuální
- kooperativní
- výklad, ukázka
- frontální a skupinová práce při nácviku činností
- soutěže

Klademe důraz na co nejčastější realizaci sportovních aktivit ve venkovním prostředí – v přírodě, volíme programy s ohledem na roční období a materiální vybavení školy. Usilujeme u žáků o zažívání pocitu radosti z pohybu, na základě jejich schopností a zájmů je motivujeme k aktivnímu sportování v jejich volném čase.