

# **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

## **Charakteristika vyučovacího předmětu**

### **Obsahové, organizační a časové vymezení**

Předmět tělesná výchova je vyučován jako samostatný předmět v 6., 7., 8. a 9. ročníku dvě hodiny týdně. Navíc jsou v 9. ročníku v rámci disponibilních hodin zařazeny sportovní hry jako volitelný předmět s dotací jedné hodiny týdně. Oba předměty se vyučují v tělocvičně, v letním období také na školním hřišti. Dodržování pravidel uvedených ve školním řádu je pro každého žáka závazné.

### **Vzdělávání v předmětu tělesná výchova směřuje k:**

- preventivní ochraně zdraví
- hygieně a bezpečnosti při pohybových činnostech
- předcházení úrazům
- zdravotně preventivním návykům – průpravná kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- upevnění návyků poskytovat základní první pomoc

### **Formy a metody práce podle charakteru učiva a cílů vzdělávání:**

- praktické hodiny propojené s výkladem a nácvikem nové dovednosti
- školní sportovní soutěže
- školní lyžařský kurz v 7.ročníku

### **Tělesná výchova se prolíná s dalším předmětem vzdělávací oblasti Člověk a zdraví:**

- výchova ke zdraví: výživa a zdraví, tělesná a duševní hygiena, stres a jeho vztah ke zdraví.

### **Předmět Tělesná výchova zahrnuje průřezové téma**

#### **Osobnostní a sociální výchova:**

Osobnostní rozvoj – sebepoznání a sebepojetí, psychohygiena, kreativita

Sociální rozvoj – poznávání lidí, komunikace, kooperace a kompetice

Morální rozvoj – řešení problémů a rozhodovací dovednosti

#### **Přínos tělesné výchovy:**

- spoluutváří dovednosti týkající se spolupráce a komunikace v týmu
- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů
- rozvíjí základní dovednosti pro týmovou spolupráci

### **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

#### **Kompetence k učení**

##### **Žáci**

- poznávají vlastní pohybové schopnosti a jejich individuální rozvoj
- prožívají souvislosti mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou
- systematicky sledují vývoj vlastní fyzické zdatnosti.

##### **Učitel**

- se zajímá o náměty, názory, zkušenosti žáků
- zadává úkoly přiměřené věku a výkonnosti žáků
- sleduje při hodině pokrok všech žáků

### ***Kompetence k řešení problémů***

#### **Žáci**

- přemýšlejí o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku
- hledají vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech
- Učitel
- ukazuje žákovi cestu ke správnému řešení

### ***Kompetence komunikativní***

#### **Žáci**

- vyslechnou a přijmou pokyny vedoucího družstva
- otevírají prostor diskusi o taktice družstva
- pořizují záznamy ze sportovních činností a jejich prezentace

#### **Učitel**

- vede žáky k naslouchání a respektování názorů druhých

### ***Kompetence sociální a personální***

#### **Žáci**

- dodržují pravidla fair play
- rozvíjí spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva
- rozdělují a přijímají úkoly v rámci sportovního družstva

#### **Učitel**

- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování

### ***Kompetence občanské***

#### **Žáci**

- respektují názory ostatních
- uvědomují si svá práva a povinnosti ve škole i mimo školu
- si formují volní a charakterové rysy
- se zodpovědně rozhodují podle dané situace
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví

#### **Učitel**

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- umožňuje, aby žáci na základě jasných kritérií hodnotili svojí činnost, výsledky

### ***Kompetence pracovní***

#### **Žáci**

- ovládají základní postupy při první pomoci
- vyhledávají možná rizika při pohybových činnostech
- zpracovávají a prezentují naměřené výkony
- využívají znalostí v běžné praxi

#### **Učitel**

- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
- vytváří pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích