

Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Předmět:	Tělesná výchova a zdraví
Období:	1. stupeň
Počet hodin v jednotlivých ročnících:	1. ročník: 2 2. ročník: 2 3. ročník: 2 4. ročník: 2 5. ročník: 2

Charakteristika výuky tělesné výchovy

Vzdělávací obor Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- a) činnosti ovlivňující zdraví
- b) činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
- c) činnosti podporující pohybové učení

Výuka je realizována ve školní tělocvičně, v tělocvičně DDM, ve sportovním víceúčelovém areálu. K výuce bruslení je využívána ledová plocha zimního stadionu, k výuce plavání plavecký bazén. Plavecký výcvik je povinně realizován ve 3. a 4. ročníku v rozsahu 20 hodin v každém ročníku.

Ve výuce tělesné výchovy:

klademe důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikaci v každodenním životě zaměřujeme se na žákův kladný prožitek z pohybu vedeme žáky k osvojení dovedností a způsobu chování, které vedou k zachování či posílení zdraví
pěstujeme v žácích potřebnou míru odpovědnosti za zdraví své i jiných

V předmětu tělesná výchova směřujeme:

k poznání vlastních pohybových možností a zájmů
k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost
k probuzení zájmu o pohybové činnosti a sport

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v daném předmětu směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k :

poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje

využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji
chápaní zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností, atd.
aktivnímu zapojování činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí

Kompetence k učení

žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví
cvičí podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení
změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími
orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích.
učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

Kompetence k řešení problémů

uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka
řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a náradím
zorganizují jednoduché pohybové soutěže
učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

Kompetence komunikativní

žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
rozumí základnímu názvosloví a sami ho používají
srozumitelně vysvětlí pravidla jednoduchých pohybových her
učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají
učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

Kompetence sociální a personální

žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair – play, dodržují pravidla, označí přestupky
respektují opačné pohlaví
zvládají pohybové činnosti ve skupině.
učitel zadává úkoly při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.
žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

Kompetence občanská

podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti

spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení
jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní

učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků

Kompetence pracovní

žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
správně a bezpečně užívají jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.

Kompetence digitální

žák získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu

Předmětem prolínají průřezová témata:

OSV – příprava organismu na sportovní výkon, regenerace, kompenzace jednostranného zatížení, bezpečnost při sporování, kondiční a relaxační cvičení, pohybový režim žáků, dobrá organizace času, psychomotorická, kompenzační, vyrovnávací, protahovací a jiná zdravotně zaměřená cvičení, odlišnosti ve fyzické zdatnosti opačného pohlaví, pohybové hry, soutěže, spolupráce, organizace, vyhodnocování výsledků a propagace závodů, organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, zásady chování fair-play, olympijské ideály

MKV – zásady chování fair-play, olympijské ideály, odlišnosti ve fyzické zdatnosti opačného pohlaví

MV – práce s informačními zdroji, organizace, vyhodnocování výsledků a propagace závodů, článek do novin a školního rozhlasu