

Člověk a zdraví

Tělesná výchova (aktualizace 2018)

Charakteristika vyučovacího předmětu

Předmět Tělesná výchova jako součást vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je nedílnou součástí našeho školního vzdělávacího programu a představuje nejdůležitější formu pohybového učení žáků. Je hlavním zdrojem poznatků, organizačních návyků, pohybových činností a dalších námětů pro zdravotně zaměřené, rekreační a sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu, jako součást komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje jak k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, tak i k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Obsahové vymezení předmětu

V předmětu Tělesná výchova je plně realizován vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.

V rámci výuky postupuje pohybové vzdělávání od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení.

Výuka tělesné výchovy zahrnuje činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Součástí výuky pohybových dovedností je základní výuka plavání, která se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin, a další aktivity (bruslení, cykloturistika, plavání, návštěva lanového centra apod.) na 2. stupni. Jiný sportovní kurz (např. lyžařský) může být uskutečněn v případě dostatečného zájmu žáků a ochoty rodičů k jeho financování.

V hodinách tělesné výchovy žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí (využívání) různého sportovního náčiní (nářadí), k seznámení s návody pro pohybovou prevenci, korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení i pro rozvoj zdravotně orientované tělesné zdatnosti a výkonnosti. Učí se využívat pohybové činnosti v různém prostředí a s různými účinky, zvykají si na různé sociální role, které vyžadují spolupráci a odpovědnost za zdraví své i spolužáků. Významné je propojování pohybových činností s dalšími oblastmi vzdělávání, jako jsou výchova ke zdraví, hudební výchova, estetika atd.

Především však tělesná výchova umožňuje žákům poznávat vlastní pohybové možnosti (předpoklady) i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat a cíleně ovlivňovat. Takto chápaný vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu, který vychází z aktuální pohybové úrovně jednotlivců. V tělesné výchově je proto velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem, které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Časové a organizační vymezení předmětu

1. – 9. ročník – 2 hodiny týdně

Na prvním stupni je výuka tělesné výchovy společná pro chlapce a dívky, na druhém stupni je výuka již dělena. Předmět je začleněn do všech ročníků, nejčastěji ve formě vyučovacích hodin, které probíhají v tělocvičnách event. jako součást Exkurzních a projektových dnů.

Z důvodu absence atletického sportoviště v areálu školy, jsou organizovány tzv. atletické dny, kdy žáci 1. i 2. stupně dochází na blízka sportoviště plnit atletické disciplíny.

Průřezová témata

Do předmětu jsou integrována tato průřezová témata:

Osobnostní a sociální výchova

Osobnostní rozvoj

- Sebepoznání a sebepojetí
- Seberegulace a sebeorganizace
- Psychohygiena

Sociální rozvoj

- Komunikace
- Kooperace a kompetice

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

- Evropa a svět nás zajímá

Multikulturní výchova

- Lidské vztahy

Environmentální výchova

- Vztah člověka k prostředí

Výchovné a vzdělávací strategie

Výchovné a vzdělávací postupy, které v tomto předmětu směřují k utváření klíčových kompetencí:

Kompetence k učení:

Žák:

- poznává vlastní pohybové schopnosti a jejich individuální rozvoj
- uvědomuje si souvislost mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou
- systematicky sleduje vývoj vlastní fyzické zdatnosti

Učitel vede žáky:

- k využití znalostí a zkušeností žáka i mimo školu (výlety, poznávací zájezdy, školy v přírodě...)
- k hodnocení a sebehodnocení

Kompetence k řešení problémů

Žák:

- přemýšlí o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledá tréninkové cesty k jeho odstranění
- hledá vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech

Učitel vede žáky:

- k řešení problému různými metodami

Kompetence komunikativní

Žák:

- respektuje a uposlechne pokyny vedoucího družstva
- účastní se diskuse o taktice družstva

Učitel vede žáky:

- k respektování druhého, naslouchání
- k naslouchání druhým a umět využít jejich zkušenosti a nabídnout svoje
- k využití komunikačních dovedností, k vytváření mezilidských vztahů

Kompetence sociální a personální

Žák:

- dodržuje pravidla fair play
- prezentuje a podporuje myšlenky olympijského hnutí
- rozvíjí spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva
- rozděluje a přijímá úkoly v rámci sportovního družstva

Učitel vede žáky:

- ke spolupráci ve skupině, k rozdělování role v týmu
- k sebekritice
- respektovat názory druhých

Kompetence občanské

Žák:

- podporuje aktivní sportování
- objasní a na příkladech uvede potřebu dodržování hygieny při tělesných aktivitách
- poskytne první pomoc při úrazech lehčího charakteru
- uvědomuje si škodlivost požívání návykových látek

Učitel vede žáky:

- pomáhat druhému a respektovat jeho osobnost (empatie)
- pochopit význam zdravé výživy, sportu, práce a odpočinku k různým pohybovým aktivitám
- k ochraně svého zdraví

Kompetence pracovní

Žák:

- uvědomuje si nutnost celoživotního dodržování pravidel ve sportu
- vyhledává možná rizika při pohybových činnostech a hledá cesty jejich
- minimalizace zpracovává a prezentuje naměřené výkony

Učitel vede žáky:

- ke správným a bezpečným způsobům užití materiálů, nástrojů, techniky, vybavení
- k sebedisciplině