

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu tělesná výchova

Vyučovací předmět tělesná výchova je nedílnou součástí vzdělávací oblasti člověk a zdraví.

Předmět tělesná výchova je součástí povinného vzdělání na víceletých i čtyřletých gymnáziích a představuje nejdůležitější formu pohybového učení žáků. Je hlavním zdrojem poznatků, organizačních návyků a pohybových činností. Žáci si zvykají na různé sociální role, které vyžadují spolupráci a učí se mít zodpovědnost za zdraví své i svých spolužáků.

Vzdělávací obor **tělesná výchova** je součástí komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví, směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Propojení předmětu tělesná výchova s ostatními vyučovacími předměty:

Vyučovací předmět tělesná výchova je úzce spjat s vyučovacími předměty: biologie, výchova ke zdraví, občanská výchova, zeměpis.

Průřezová témata se prolínají:

OSV: osobnostní rozvoj

sociální rozvoj: poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace

morální rozvoj: řešení problémů a rozhodovací dovednosti

VDO: občanská společnost a škola

MuV: lidské vztahy

EV: základní podmínky života

lidské aktivity a problémy životního prostředí

vztah člověka k prostředí

V souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi žáků vede vyučující úsilí učitele k / ke:

- osvojení si co nejširšího spektra pohybových dovedností v návaznosti na 1. stupeň ZŠ
- kultivaci svého pohybového projevu a správného držení těla
- osvojení si základních souborů cvičení s kompenzačními, relaxačními a vyrovnávacími účinky a k jejich využívání v pohybovém režimu
- rozvoji zdravotně orientované tělesné zdatnosti v pravidelně prováděných pohybových aktivitách
- zvládnutí základních organizačních, hygienických a bezpečnostních zásad pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti (zvládnout první pomoc při drobných i závažnějších poraněních)
- kladnému prožívání pohybové činnosti a její využití k překonání aktuálních negativních tělesných a duševních stavů
- vnímání tělesné výchovy i jako prostředku k dlouhodobější zdravotní prevenci
- vnímání tělesné výchovy i jako vhodné náplně volného času

Očekávané výstupy zvládají žáci v rámci svých možností a schopností.

Naznačené cíle by měly navodit:

- pozitivní vztah k pravidelným pohybovým aktivitám ve vlastním denním režimu jako k přirozené a nezbytné součásti zdravého životního stylu moderního člověka.
- 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
- správnou orientaci v názorech, co je zdravé a co může zdraví prospět, na druhé straně co zdraví ohrožuje i poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, preventivně chránit své zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu

Organizace výuky předmětu tělesná výchova:

I. A – 3 hod. /týden Jedna hodina z týdenní dotace se věnuje plaveckému výcviku.

II.A – 2 hod. / týden Žáci se v zimě účastní pětidenního lyžařského výcviku.

III.A – 2 hod. / týden

IV.A – 2 hod. / týden

V primě, sekundě, tercii a kvartě jsou žáci děleni na skupiny chlapců a dívek.

Výchovně vzdělávací strategie:

Kompetence k učení. Učitel:

- vede žáka k poznání vlastních pohybových schopností, tělesné zdatnosti psychické rovnováhy
- má k žákovi individuální přístup, v souvislosti se schopnostmi a předpoklady žáka

Kompetence k řešení problémů. Učitel:

- vede k přemýšlení o zvládnutí daného cviku formou určitého tréninkového procesu ve škole nebo i formou samostatné aktivity ve volném čase
- hledá vhodnou taktiku v individuálních a kolektivních sportech

Kompetence komunikativní. Učitel:

- vede žáky k respektování svých pokynů
- diskutuje s žáky o taktice družstva a motivuje je k osobním rekordům v individuální sféře
- pořizuje záznamy a obrazové materiály ze sportovních činností, rozebírá taktiku a techniku, povzbuzuje do další aktivity

Kompetence sociální a personální. Učitel:

- vede k dodržování pravidel fair play
- rozvíjí spolupráci uvnitř kolektivu
- podporuje myšlenku reprezentace školy

Kompetence občanské. Učitel:

- apeluje na aktivní a pravidelné sportování
- raduje se z úspěchu svých svěřenců a vede žáky k radosti z úspěchu druhých
- dohlíží na dodržování hygieny při a po fyzických aktivitách

- snaží se zajistit bezpečnost a předcházet úrazům při provádění určitého cviku
- poskytuje první pomoc v rámci svých možností, přivolává rychlou záchrannou službu při úrazech to vyžadujících
- připomíná škodlivost požívání drog, anabolik, kouření a konzumace alkoholu

Kompetence pracovní. Učitel:

- odhaluje rizika při provádění sportovní činnosti, minimalizuje je či úplně eliminuje
- zpracovává naměřené výkony a vede potřebnou dokumentaci