

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 gymnáziích a představuje nejdůležitější formu pohybového učení žáků.

Předmět **tělesná výchova** se vyučuje v I., II., III., a IV. Ročníku a ve vyšších ročnících osmiletého studia dvě hodiny týdně. Každý ročník je rozdělen na skupinu dívek a chlapců.

Do I. ročníku (kvinty) je zařazen pětidenní lyžařský kurz a do III. ročníku (septimy) letní sportovně – turistický kurz.

Předmět **tělesná výchova** je vyučován ve sportovní hale, kde je velká hala pro míčové hry, gymnastický sál, posilovna. Dále se využívá venkovní sportovní hřiště a některé hodiny trávíme v terénu.

Výuka probíhá ve sportovní hale, na venkovním sportovišti za budovou gymnázia nebo v terénu.

Vzdělávací obor **tělesná výchova** usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů. Z hlediska celoživotní perspektivy směřuje **tělesná výchova** k hlubší orientaci žáků v otázkách vlivu pohybových aktivit na zdraví. Vede k osvojení a pravidelnému využívání pohybových činností (kondičních a vyrovnávacích programů). Je třeba dbát na bezpečnost a úrazovou prevenci. Velkou pozornost je třeba věnovat rozvoji pohybového nadání a také korekcím pohybových oslabení.

Do předmětu tělesná výchova byla zařazena (integrována) i část - **ochrana člověka za mimořádných událostí - vzdělávacího obsahu výchova ke zdraví.**

Propojení předmětu tělesná výchova s ostatními vyučovacími předměty:

Vyučovací předmět tělesná výchova je úzce spjat s vyučovacími předměty: biologie, výchova ke zdraví, částečně s hudební výchovou.

Průřezová témata se prolínají:

OSV: *poznávání a rozvoj vlastní osobnosti* (jak rozumím svému vlastnímu tělu, jak rozvíjet zdravý životní styl, ...)

seberegulace, organizační dovednosti a efektivní řešení problémů (předcházení zátěžovým situacím, stresům; relaxace; já v roli vedoucího a v roli vedeného; ...)

sociální komunikace (dovednosti spojené s kvalitami komunikace)

morálka všedního dne (jak morálně jednám; jak přebírám zodpovědnost; ...)

spolupráce a soutěž (jak zvládám situace soutěže a jaké v nich používám taktiky; ...)

EV: *člověk a životní prostředí* (jak ovlivňuje člověk životní prostředí, jaké jsou příčiny znečištění vody, které vlivy prostředí člověka ohrožují, jaké jsou příčiny a důsledky globálních ekologických problémů)

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 k podnikavosti. Učitel:

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

Harmonogram zpracování učiva do bloků:

Tematický celek	Časové rozvržení
Zdravotně orientovaná zdatnost	I. – IV. ročník
Svalová nerovnováha	I. – IV. ročník
Zdravotně zaměřená cvičení	Č.osv. z Tv, po úrazech
Organismus a pohybová zátěž	I. – IV. ročník
Individuální pohybový režim	Individuálně
Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí	I. – IV. ročník
Zásady chování a jednání v různém prostředí	I. – IV. ročník, LVVZ, LSTK
První pomoc při sportovních úrazech	I. – IV. ročník
Pohybové dovednosti a pohybový výkon	I. – IV. ročník
Pohybové odlišnosti a handicap	Tvd, Tvh, aktivní sportovci
Průpravná, kondiční, koordinační, estetická cvičení	I. – IV. ročník
Pohybové hry	I. – IV. ročník
Sportovní gymnastika	I. – IV. ročník
Estetická a rytmická cvičení (aerobik, rytmická gymnastika	Tvd I. – IV. ročník
Úpoly	I. ročník
Atletika	I. – IV. ročník
Sportovní hry	I. – IV. ročník
Turistika a pobyt v přírodě	I. a III. ročník
Plavání, branné plavání	Výběrově, III. ročník
Lyžování	I. ročník
Bruslení	výběrově
Vzájemná komunikace a spolupráce	I. – IV. ročník
Sportovní výzbroj a výstroj	I. – IV. ročník
Sportovní akce	III. a IV. ročník
Pravidla osvojovaných pohybových činností	I. – IV. ročník
Sportovní role	I. – IV. ročník
Měřitelné a hodnotitelné údaje související s Tv a sportem	I. – IV. ročník
Olympismus v současném světě	I. – IV. ročník
Úspěchy našeho sportu	individuálně
Zdravá životospráva	I. – IV. ročník