

# Charakteristika vyučovacího předmětu - Tělesná výchova

## 1. stupeň

### Obsahové vymezení předmětu

Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání. Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody.

Žáci se seznamují se základními podněty pro ovlivňování zdraví, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, způsob jeho ochrany. Seznamují se s různými riziky, která ohrožují jejich zdraví i zdraví jiných.

V tělesné výchově je 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 (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků

Součástí vzdělávacího obsahu vzdělávacího předmětu Tělesná výchova je tematický okruh Zdravotní tělesná výchova, jehož prvky jsou využívány v hodinách Tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávány žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví je realizován pouze na 2.stupni základního vzdělávání. Vzdělávací obsah Výchovy ke zdraví na 1. stupni je zařazen do vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět.

Ve 2. a 3. ročníku probíhá základní výuka plavání, od 4. ročníku volejbalová příprava.

Součástí výuky je i příprava na různé sportovní závody (atletika, gymnastika, fotbal, vybíjená, stolní tenis, šplh, plavání ...)

### Časové vymezení předmětu

Vyučovací předmět má v 1. až 5. ročníku časovou dotaci dvě hodiny týdně.

### Organizační vymezení předmětu

Vzdělávací obsah vzdělávacího předmětu Tělesná výchova je realizován ve všech ročníchích základního vzdělávání.

Výuka Tělesné výchovy probíhá v tělocvičně a ve sportovním areálu naší školy. V terénu pěstujeme turistiku, cykloturistiku a hry v přírodě ve všech ročních obdobích. Na zimním stadionu probíhá bruslení.

### Výchovné a vzdělávací strategie vedoucí k získávání klíčových kompetencí

#### Kompetence k učení

- nabízet žákům řadu metod a způsobů k poznání účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost a zdraví
- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot

#### Kompetence k řešení problémů

- vést žáky k porovnání názorů a vlastních zkušeností o člověku a vlivu pohybu na jeho tělesný rozvoj a zdraví a k vyvozování optimálních postupů v rámci svých možností

### Kompetence komunikativní

- vést žáky k formulování vlastních názorů na problematiku zdraví, orientovat se v názorech na to, co je zdravé, zdraví prospívá a co mu škodí

### Kompetence sociální a personální

- umožňovat žákům ohodnotit úroveň své zdatnosti a zařadit do svého denního režimu pohyb

### Kompetence občanské

- navozovat dostatek situací, které vedou u žáků k vědomí odlišnosti každého jedince a učit je ovlivňovat své zdraví, zdatnost a regeneraci sil

### Kompetence pracovní

- nabízet žákům dostatek příležitostí k propojení problematiky jedince s ochranou zdraví při sportu i jiných činnostech

### Kompetence digitální

- motivujeme žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky
- klademe důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií

## **Zařazení průřezových témat v předmětu**

Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací předmět Tělesná výchova velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Toto průřezové téma integrujeme do předmětu v 1. ročníku.