

# Charakteristika vyučovacího předmětu - Tělesná výchova

## 2. stupeň

### Obsahové vymezení předmětu

Vzdělávání je zaměřeno na:

- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu
- chování podporující zdraví - zdraví je důležitým předpokladem pro životní hodnoty
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit.

V souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi žáků směřuje vyučovací úsilí učitele a učební činnost žáků v tělesné výchově k tomu, aby:

- si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti,
- orientovali se v základních otázkách vlivu pohybové aktivity na pozitivní ovlivňování zdraví a způsob jeho ochrany,
- se seznámili s různými riziky, která ohrožují jejich zdraví i zdraví jiných,
- průčeschnost člověka, v problematice zjišťování potřebných ukazatelů zdatnosti a pohyblivosti a aby uměli své poznatky využít při začleňování pohybu do denního režimu,
- zvládali základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí,
- kladně prožívali osvojované pohybové činnosti a využívali je s pomocí dospělých nebo samostatně jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů, a aby si vytvářeli trvalý vztah k pohybovým aktivitám,
- si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové aktivity i pro přátelské meziosobní vztahy.

Všechny naznačené cíle by měly ústít do *pozitivního vztahu žáka k pohybovým aktivitám* jako k základnímu prostředku dlouhodobého ovlivňování aktivního zdraví a projevit se v návyku pravidelného využívání pohybových činností různého zaměření v každodenním životě moderního člověka, v jeho životním stylu.

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.

### Časové vymezení předmětu

Předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět v 6. - 9. ročníku 2 hodiny týdně. Výuka je doplňována v 6 - 9. ročníku lyžařským výcvikovým kurzem dle zájmu žáků.

### Organizační vymezení předmětu

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

Výuka Tělesné výchovy probíhá v tělocvičně a ve sportovním areálu naší školy. V terénu probíhá výuka turistiky, cykloturistiky, her v přírodě ve všech ročních obdobích, bruslení a lyžování v zimě.

### Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

### Kompetence k učení

- hodnotit žáky způsobem, který jim umožní vnímat vlastní pokrok
- stanovovat dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu
- dodávat žákům sebedůvěru
- sledovat pokrok a vývoj fyzické zdatnosti všech žáků
- vést k poznávání pohybových schopností žáků a jejich individuálního rozvoje,
- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot

### Kompetence k řešení problémů

- s chybou žáka pracovat jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
- vést žáky ke správným způsobům řešení problémů
- vést žáky k přemýšlení při ovládnutí cviku a sportovního prvku, hledat tréninkové cesty k jeho odstranění,
- podílet se s žáky na hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech,
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí

### Kompetence komunikativní

- vyžadovat dodržování pravidel slušného chování
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhat
- zadávat úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- otevírat prostor pro diskusi o taktice družstva,
- pořizovat záznamy a obrazové materiály ze sportovních činností a jejich prezentace.

### Kompetence sociální a personální

- umožňovat každému žákovi zažít úspěch
- zadávat úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- požadovat dodržování dohodnuté kvality a postupů
- vyžadovat dodržování pravidel fair play
- podporovat myšlenky olympijského hnutí

### Kompetence občanské

- vést žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžadovat dodržování pravidel slušného chování
- umožňovat žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky
- podporovat aktivní sportování,
- objasnit důležitost dodržování hygieny při tělesných aktivitách,
- seznamovat žáky s první pomocí při úrazech lehčího charakteru, upozornit na škodlivost požívání drog a jiných nebezpečných látek

### Kompetence pracovní

- vést žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
- uvádět příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu i v životě,
- společně s žáky pracovat na vyhledávání možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace
- zpracovávat a prezentovat naměřené výkony.

### 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**

- VDO - angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpov. chování
- OSV – obecné modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, schopnosti poznávání, sebepoznávání, poznávání lidí a jednání ve specifických rolích a situacích
- MKV – schopnost zapojovat se do diskuze
- EV – vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí
- MV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu