

## **5. 1. 14 TĚLESNÁ VÝCHOVA**

### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

Vyučovací předmět Tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působící na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte. Vede žáky k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, současně i k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, kdy si zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo v jiné pohybové aktivitě. K ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí. 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.

### **Obsahové, časové a organizační vymezení vyučovacího předmětu**

Do výuky Tělesné výchovy se zařazuje i taneční a pohybová výchova. Na 1. stupni je zařazen i plavecký výcvik, který je zajištěn "smluvně" s plaveckou školou. Na druhém stupni se do výuky dle zájmu žáků může zařazovat i lyžařský výcvik. Výuka probíhá v tělocvičně v budově školy. Současně jsou využívána i jiná sportoviště: venkovní hřiště, které je součástí areálu školy a obecní hřiště.

Vyučovací předmět Tělesná výchova se vyučuje v 1. až 9. ročníku. Na 1. stupni je celková hodinová dotace 12 hodin, po 3 hodinách v 1. a 2. ročníku, po 2 hodinách v 3., 4. a 5. ročníku. Na 2. stupni je celková dotace 8 hodin, po 2 hodinách v každém ročníku.

### **Výchovné a vzdělávací strategie předmětu**

#### **KOMPETENCE K UČENÍ**

- Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle.
- Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti.
- Vedeme žáky 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.
- Uplatňujeme individuální přístup k žákovi, výsledky posuzujeme vždy z pohledu „přidané hodnoty“.
- Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace.

## **KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMU**

- Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů.
- Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají.
- Podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů.

## **KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ**

- Klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace.
- Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů.
- Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií.
- Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti.
- Připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích.
- Vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play".

## **KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ**

- Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce.
- Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role.
- Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují.
- Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu.
- Učíme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a v jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové vyžití i přátelské mezi osobní vztahy.

## **KOMPETENCE OBČANSKÉ**

- Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže).
- Netolerujeme nekamarádské chování a odmítnutí požadované pomoci.
- Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy.
- Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu).
- Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí.
- Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům.
- V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňujeme prvky pozitivní motivace.

## **KOMPETENCE PRACOVNÍ**

- Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme.
- Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky.
- Důsledně učíme žáky dodržovat organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečně sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí.

## **KOMPETENCE DIGITÁLNÍ**

- Seznamujeme žáky s různými možnostmi získávání poznatků a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit.
- 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.
- Motivujeme žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště.
- Klademe důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií.
- Umožňujeme využívat prostředky a technologie, které jsou vhodné pro tělesnou výchovu.
- Vedeme žáky k cílenému zařazování kompenzačních cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií.