

## 4.16 ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

### Charakteristika vyučovacího předmětu

#### Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Zdravotní tělesná výchova je určena žákům III. zdravotní skupiny. Zařazení ZTV do vzdělávacího programu vychází ze situace moderní společnosti, která vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení vyžadující nápravu a korekci.

Předmět vede konkrétní žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení a jejich zařazování do denního režimu žáků.

Do ZTV jsou žáci zařazováni na základě doporučení lékaře. V závislosti na charakteru lékařského doporučení je předmět pro daného žáka koncipován zpravidla jako předmět nepovinný, který doplňuje povinnou TV, ve výjimečných případech u žáků lékařem uvolněných z běžné TV se jedná o předmět povinný. Prvky ZTV jsou preventivně využívány u všech žáků v povinné TV. Činnosti realizované v rámci ZTV jsou vždy přizpůsobovány míře a druhu zdravotního oslabení žáků.

Obsah vyučovacího předmětu ZTV je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Předmět je vyučován na 1. i 2. stupni s časovou dotací 2 hodiny týdně, zpravidla nad rámec povinné časové dotace stanovené RUP.

Výuka probíhá podle charakteru pohybové aktivity ve školní tělocvičně, na školním hřišti, v přírodě. Žáci nejsou v předmětu ZTV hodnoceni, na vysvědčení se uvádí pouze vyjádření o účasti.

Předmět je tvořen následujícími tématy vzdělávacích oborů a tematickými okruhy průřezových témat:

- vzdělávací obor **Tělesná výchova** – téma Zdravotní tělesná výchova (učivo – činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení, speciální cvičení, všeobecné a všestranné rozvíjející pohybové činnosti)
- vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** – činnosti ovlivňující zdraví – zdravotně zaměřená cvičení
- průřezové téma **Osobnostní a sociální výchova** - Rozvoj poznávacích schopností, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena

## **Výchovné a vzdělávací postupy uplatňované ve vyučovacím předmětu, které směřují k utváření klíčových kompetencí**

### **Kompetence k učení**

- seznamujeme žáky se základním tělocvičným názvoslovím, učíme je chápat a správně používat obecně používané termíny a symboly
- učíme žáky cvičit podle ustálených postupů a jednoduchého popisu
- vedeme žáky k poznání osobních zdravotních limitů
- vysvětlujeme žákům význam pravidelného pohybu a cvičení v běžném životě s důrazem na korekční a nápravné cviky
- umožňujeme žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své pokroky

### **Kompetence k řešení problému**

- vysvětlujeme žákům charakter jejich zdravotního oslabení a pravidla, která vzhledem k tomu musí dodržovat
- pozitivním hodnocením motivujeme žáky k překonávání zdravotních problémů a počátečních nezdarů při cvičení
- klademe důraz na nácvik rozpoznání chybně prováděných a neúčinných cviků, vhodných a nevhodných pohybových aktivit,
- vedeme žáky k péči o zdraví, k dovednosti poskytnout pomoc v případě ohrožení vlastní nebo jiné osoby

### **Kompetence komunikativní**

- rozborem přiměřenosti reakcí si ověřujeme porozumění pokynům a sdělením
- umožňujeme žákům vyjádřit vhodnou formou své dojmy, postoje, názory k osvojovaným aktivitám
- zařazujeme pohybové aktivity podporující spolupráci, komunikaci

### **Kompetence sociální a personální**

- vytváříme v rámci předmětu atmosféru tolerance a spolupráce, vzájemného respektování
- zařazujeme cvičení ve dvojicích a skupinách se srozumitelně formulovanými pravidly, která se učí žáci respektovat
- na základě praktických příkladů učíme žáky rozpoznávat rizikové aktivity vzhledem ke druhu zdravotního oslabení a jejich důsledky
- v rámci heterogenních věkových skupin při výuce ZTV pomáhají zdatnější žáci slabším
- učitel usiluje o to, aby každý žák měl možnost zažít úspěch

### **Kompetence občanské**

- při řešení problémových situací učíme žáky rozpoznávat pozitivní a negativní projevy chování
- v praktických situacích se žáci učí samostatnosti, zásadám společného soužití, mají možnost pomáhat slabším
- učíme žáky chránit své zdraví a dodržovat životní styl zohledňující zdravotní oslabení

### **Kompetence pracovní**

- vštěpujeme žákům zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- prostřednictvím cvičení rozvíjíme jemnou a hrubou motoriku žáků

- klademe důraz na rozvoj vytrvalosti, fyzické výdrže a koncentrace při pohybových aktivitách
- nacvičujeme dovednost cvičit podle nápodoby a ustálených pokynů

### **Kompetence digitální**

- zpřístupňujeme žákům důvěryhodné digitální zdroje s problematikou pohybových aktivit a sportu
- umožňujeme využívat prostředky a technologie, které jsou vhodné pro udržování životosprávy a fyzické kondice
- vedeme žáky k poznání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti pohybových aktivit a sportu, k využívání digitálních technologií pro sledování, zaznamenávání a vyhodnocování pohybového režimu, výkonů i kvality pohybu jako běžné součásti pohybových aktivit a péče o zdraví