

## **5.18 TĚLESNÁ VÝCHOVA**

### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

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

Cílem Tělesné výchovy je vytvořit pozitivní vztah žáků k pohybovým aktivitám. Vyučovací předmět má žákům umožnit poznat vlastní pohybové zájmy, možnosti a omezení, uvědomovat si je a respektovat. Výuka probíhá od spontánního pohybové činnosti k činnosti řízené.

V rámci výuky jsou žáci vedeni k pochopení hodnoty zdraví a k povinnosti o své fyzické i psychické zdraví pečovat. Jsou směřováni k poznání, že sport je důležitým prostředkem k navazování sociálních kontaktů a dodržování zásad zdravého způsobu života. Současně jsou žáci vedeni k základním hygienickým návykům, které souvisejí s pohybem. Neslučitelnost sportu s užíváním jakýchkoli škodlivých látek napomáhá k tomu, aby žáci dokázali uvědoměle odmítnout nabídku drog a ostatních návykových látek.

Obsah vyučovacího předmětu Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví**. Učivo je rozpracováno cyklicky tak, aby se rovnoměrně rozvíjely pohybové dovednosti a tělesná zdatnost žáků.

Tělesná výchova je na 1. stupni vyučována 2 až 3 hodiny týdně. V 1. a 2. ročníku je 2hodinová dotace posílena ještě o 1 hodinu z disponibilní časové dotace, celková časová dotace na 1. stupni činí 12 hodin týdně. Ve 3. až 5. ročníku může být posílena u vzdělávání žáků v rámci podpůrných opatření 1 hodinou týdně jako náhrada za vyučovací předmět Anglický jazyk. Na 2. stupni je pro předmět stanovena celková časová dotace 10 hodiny, tj. v 6. a 7. ročníku 3 hodiny týdně, v 8. a 9. ročníku 2 hodiny týdně.

Výuka probíhá koedukovaně, na druhém stupni se dělí podle pohlaví.

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

- vzdělávací obor **Tělesná výchova** – Činnosti ovlivňující zdraví, Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti podporující pohybové učení
- vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** – Zdravý způsob života, péče o zdraví, Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, Podpora zdraví,
- vzdělávací obor **Informatika** – Data, informace a modelování, digitální technologie
- průřezové téma **Osobnostní a sociální výchova** - Rozvoj poznávacích schopností, Sebepoznání a sebepojetí, Sebeorganizace a seberegulace, Psychohygiena, Komunikace, Spolupráce a soutěživost, Hodnoty, postoje, praktická etika
- průřezové téma **Environmentální výchova** - Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí (turistika, pobyt v přírodě)
- průřezové téma **Mediální výchova** - kritické čtení a vnímání mediálních sdělení

Tělesná výchova je realizována v závislosti na druhu pohybové aktivity v tělocvičně, na školním hřišti, na hřištích mezi obytnými domy v blízkosti školy, při vycházkách, výletech a pobytech v přírodě. Součástí tělesné výchovy na 1. stupni je plavecký výcvik, který je zajišťován smluvně instruktory plavecké školy. Škola také organizuje letní a zimní turistické kurzy. V závislosti na počasí je do hodin tělesné výchovy v zimním období zařazován lyžařský běžecký výcvik a bruslení. Žáci se každoročně zapojují do mnoha sportovních celopražských i republikových sportovních soutěží.

Účast žáků v různých pohybových aktivitách se řídí doporučením lékaře, jsou respektována individuální zdravotní omezení a možnosti žáků. V rámci výuky povinné

Tělesné výchovy jsou preventivně zařazovány prvky Zdravotní tělesné výchovy, tj. korektivní a speciální cvičení, jejichž cílem je předcházení zdravotním problémům či náprava různých druhů zdravotního oslabení.

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

### **Kompetence k učení**

- žáci si osvojují základní tělocvičného názvosloví, učí se chápat a správně používat běžnou tělovýchovnou a sportovní terminologii
- žáci se učí cvičit podle jednoduchého popisu cvičení, osvojují si algoritmus základních pohybových dovedností
- umožňujeme žákům porovnávat sportovní výsledky se žáky ostatních škol a mezi sebou navzájem

### **Kompetence k řešení problémů**

- pozitivní motivací usilujeme o to, aby se žáci nedali odradit počátečním neúspěchem při získávání nových dovedností v tělesné výchově, podle potřeby žákům v činnostech pomáháme
- vedeme žáky k hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech
- v modelových situacích učíme žáky řešit problémy v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím či náčiním
- seznamujeme žáky s pravidla her a soutěží, vyžadujeme jejich respektování

### **Kompetence komunikativní**

- učíme žáky reagovat na smluvené povely a signály – rozvíjíme nonverbální formy komunikace
- usilujeme o to, aby žák byl schopen vyslechnout a přijmout pokyny vedoucího družstva při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- vedeme žáky ke kultivovanému a přiměřenému projevu v souvislosti s hodnocením nesportovního chování, úrovně sportovních výkonů, komunikace se soupeři - učíme je pravidlům klidné diskuze

### **Kompetence sociální a personální**

- při kolektivních sportech rozvíjíme odpovědnost jedince za výsledek týmu, podporujeme dobré vztahy, respekt a vzájemnou spolupráci
- označujeme v konkrétních situacích nevhodné, nesportovní, rizikové jednání – upozorňujeme na jeho důsledky
- vedeme žáky k respektování rozdílnosti výkonů z hlediska pohlaví a zdravotních možností jedinců
- umožňujeme každému žákovi zažít alespoň dílčí sportovní úspěch

### **Kompetence občanské**

- vedeme žáky k tomu, aby dodržovali pravidla ve sportu i mimo něj, aby dodržovali pravidla fair play
- organizováním školních soutěží podporujeme zájem všech žáků, i méně zdatných, o sport a pohybové aktivity jako součást zdravého životního stylu
- při aktivitách v přírodě dbáme na ochranu životního prostředí

- pro případ poranění, ohrožení zdraví seznamujeme žáky s postupem a způsobem ošetření, přivolání pomoci

### **Kompetence pracovní**

- dbáme na dodržování hygienických a bezpečnostních pravidel při pohybových aktivitách
- vedeme žáky k sebehodnocení při sportovních výkonech
- snažíme se vytvářet pozitivní postoj ke sportu, vysvětlujeme potřebu pohybových aktivit pro každého člověka, i když se nevěnuje výkonnostnímu nebo vrcholovému sportu
- učíme žáky bezpečně a správně zacházet s tělocvičným náradím a náčiním
- posilujeme fyzickou kondici a vytrvalost žáků

### **Kompetence digitální**

- seznamujeme žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu)
- 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
- zpřístupňujeme žákům důvěryhodné digitální zdroje s problematikou pohybových aktivit a sportu
- umožňujeme využívat prostředky a technologie, které jsou vhodné pro tělesnou výchovu
- 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