

4.14 TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Předmět Tělesná výchova umožňuje žákům využívat vlastní pohybové možnosti. Ve shodě s věkem, postižením a pohybovými možnostmi je vede od spontánního pojetí pohybu k řízené pohybové aktivitě a vlastní pohybové seberealizaci. Směřuje k eliminování nedostatků v diferenciaci a koordinaci pohybů.

Pro pohybové vzdělávání žáků je důležité nejen rozvíjení pohybových schopností a osvojování pohybových dovedností, ale zároveň i korekce zdravotních oslabení v běžných i specifických formách pohybového učení. Korektivní a speciální vyrovnávací cvičení mohou být v hodinách preventivně zařazována a využívána u všech žáků.

Obsah předmětu Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Předmět je vyučován ve všech ročnících 1. i 2. stupně, tj. v 1. až 10. ročníku. Na 1. stupni činí rozsah výuky celkem 18 hodin týdně, tj. po 3 hodinách ve všech ročnících. Na 2. stupni činí celkový rozsah v 7. až 10. ročníku 16 hodin týdně, počet hodin je posílen o 1 hodinu z disponibilní časové dotace v 7. a 8. ročníku.

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 – **Hudební výchova** – dechová cvičení, rytmické cítění
- průřezové téma **Osobnostní a sociální výchova** - Rozvoj poznávacích schopností, Sebepoznání a sebepojetí, Psychohygiena, Komunikace, Spolupráce a soutěživost
- průřezové téma **Environmentální výchova** - Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí (turistika, pobyt v přírodě)

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 zpravidla bývá týdenní turistický kurz. V závislosti na počasí jsou do hodin tělesné výchovy v zimním období zařazovány aktivity na sněhu. Žáci se každoročně zapojují do celopražských 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.

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

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
- 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
- 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