

# TĚLESNÁ VÝCHOVA

## Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň

### A/ Obsahové, časové a organizační vymezení

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Zdraví je důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, proto se stává poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe, jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, způsob jeho ochrany. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování, které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde o poznávání životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Je vhodné usilovat o to, aby předkládané názory nebyly v příkrém rozporu s názory zákonných zástupců žáků.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně zodpovědný. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví vzdělávací obor Výchova ke zdraví obsahuje výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznání účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělání postupuje od spontánní činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je rozvoj zdatnosti a výkonnosti, regenerace sil, kompenzace různého zatížení, podpora zdraví a ochrana života. 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.

Vzdělávací obsah je rozdělen na tři tematické okruhy:

- a) činnosti podporující zdraví
  - význam pohybu pro pozitivní ovlivňování zdraví
  - příprava organismu
  - zdravotně zaměřené činnosti

- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- hygiena při TV
- bezpečnost při pohybových činnostech

b) činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- pohybové hry
- základy gymnastiky
- rytmické a kondiční formy cvičení
- průpravné úpoly
- základy atletiky
- základy sportovních her
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání
- hry na sněhu a ledě
- další pohybové činnosti

c) činnosti podporující pohybové učení

- komunikace v TV
- organizace při TV
- zásady jednání a chování
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- měření a posuzování pohybových dovedností
- zdroje informací o pohybových činnostech

Výuka Tělesné výchovy je realizována v 1. – 5. postupném ročníku. V každém ročníku je časová dotace 2 hodiny týdně. Místem realizace s přihlédnutím k druhu sportovní aktivity je tělocvična, hřiště, stadion, volná příroda nebo plavecký bazén. Vyučuje se klasickým způsobem (nástup, rozcvička, hlavní část, zklidnění, relaxace). Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obutí, používají dostupné náčiní a nářadí s přihlédnutím na věk a bezpečnost.

## B/ Výchovné a vzdělávací strategie

Vyučující využívají všech forem a metod práce, aby žák dosáhl požadovaných kompetencí.

### Kompetence k učení

- učitel vede žáky projevovat ochotu ke cvičení a učení se
- učitel vede žáky k využití získaných poznatků k použití v praktickém životě
- učitel vede žáky k poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- učitel vede žáky k užívání obecných termínů, pokynů a povelů
- učitel vede žáky ke kritickému posouzení a porovnání vlastních výsledků a vyvození závěrů z tohoto porovnání
- učitel vede žáky k ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí

#### Kompetence k řešení problémů

- učitel vede žáky ke vnímání problémových situací, přemýšlení o jejich příčinách a způsobech řešení
- učitel vede žáky ke sledování vlastního pokroku při zdolávání překážek

#### Kompetence komunikativní

- učitel vede žáky k naslouchání druhých, vhodně na ně reagovat
- učitel vede žáky k porozumění TV pokynů, gestům a povelům a vhodně na ně reagovat

#### Kompetence sociální a personální

- učitel vede žáky ke spolupráci ve skupině, týmu, k podílení na vytváření a dodržování daných pravidel
- učitel vede žáky k podílení se na utváření příjemné atmosféry v týmu na základě ohleduplnosti, úcty ke druhému, chování fair-play, poskytování pomoci druhému

#### Kompetence občanské

- učitel vede žáky k respektování přesvědčení druhých
- učitel vede žáky k uvědomování si svých práv a povinností

#### Kompetence pracovní

- učitel vede žáky k bezpečnému používání náradí a pomůcek, dodržovat vymezená pravidla
- učitel vede žáky k využívání získaných znalostí a zkušeností v zájmu vlastního rozvoje a své budoucí přípravy pro život

### C/ Integrace průřezových témat

OSV – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena

OSV – Sociální rozvoj – Mezilidské vztahy

OSV – Osobnostní rozvoj – Rozvoj schopností poznávání

Seberegulace a sebeorganizace

Psychohygiena

EV – Vztah člověk a prostředí

MKV – Lidské vztahy

#### Pozn.

Základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy je možné splnit již v 1. období 1. stupně. O zařazení do ročníků rozhoduje ředitel školy.