

TĚLESNÁ VÝCHOVA CHARAKTERISTIKA PŘEDMĚTU pro 1. až 5. ročník

1. Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Vzdělávací obor Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Žáci se seznamují se základními podněty pro ovlivňování zdraví, poznávají účinky konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Jejím smyslem je optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, regenerace sil a kompenzace různého zatížení, podpora zdraví a ochrana života. Také schopnost samostatně řadit do denního režimu pohybové činnosti. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je žákův prožitek z pohybu. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení.

1.1 Vzdělávací obsahy, ze kterých je vyučovací předmět utvořen

Vzdělávací obsah předmětu tělesná výchova je rozdělen na tři tematické okruhy:

- činnosti ovlivňující zdraví -význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti
- 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

Předmětem prolínají **průřezová témata**:

Osobnostní a sociální výchova (komunikace v TV, osobní hygiena, ohleduplné chování, spolupráce v týmu, cvičení sebekontroly).

Multikulturní výchova (olympijské ideje a význam sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností).

Mediální výchova (sledování informací o velkých sportovních akcích).

Environmentální výchova (vztah člověka k prostředí, utváření zdravého životního stylu).

1.2 Mezipředmětové vztahy, přesahy

Přírodověda – první pomoc, praktická cvičení, měření času, vzdálenosti.

1.3 Upřednostňované formy realizace vyučovacího předmětu

Vyučovací hodina se začleňováním krátkodobých projektů či kurzů (školní turnaj ve vybíjené, Švihadlová princezna, třídní olympiády), lyžařský kurz (4. třída), skupinová výuka.

1.4 Časová dotace vyučovacího předmětu

Předmět se vyučuje v 1. až 5. ročníku po dvou hodinách týdně. Celková dotace na prvním stupni je 10 vyučovacími hodinami.

1.5 Ročníky, ve kterých se vyučovací předmět realizuje

Předmět se realizuje v 1. až 5. ročníku.

1.6 Místo realizace vyučovacího předmětu

Školní hřiště, tělocvična, terén.

1.7 Dělení výuky na skupiny, spojování žáků z různých ročníků

Výuka se nedělí.

V rámci lyžařského kurzu ve 4. ročníku se výuka dělí dle jednotlivých úrovní dosavadních dovedností žáků.

2. Výchovné a vzdělávací strategie

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty,
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z pohybu,
- osvojení si preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu,
- propojování zdraví a zdravých lidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím,
- chápání zdatnosti a duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti.

2.1 Kompetence k učení

- Vedeme žáky k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími.
- Učíme je orientovat se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích.
- Umožňujeme žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

2.2 Kompetence k řešení problémů

- Učíme je řešit problémy v souvislosti s nesporným chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím.
- Dodáváme žákům sebedůvěru žáci hledají vhodnou taktiku v individuálních i kolektivních sportech.

- Žáci přemýšlejí o problému, který nastane při nácviiku sportovní činnosti a hledají tréninkové cesty k jeho odstranění.

2.3 Kompetence komunikativní

- Vedeme žáky ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.
- Vedeme žáky reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty.
- Učíme žáky vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváříme příležitosti pro relevantní komunikaci.

2.4 Kompetence sociální a personální

- Vedeme žáky ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učíme je reagovat na základní povely a pokyny.
- Nabízíme žákům možnost samostatně zorganizovat jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty.
- Vedeme žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých.

2.5 Kompetence občanské

- Vedeme žáky k realizaci pravidelného pohybového režimu, k přiměřené samostatnosti a vůli po zlepšení své zdatnosti.
- Zařazujeme do pohybového režimu korektivní cvičení.
- Vedeme žáky ke kritickému myšlení, k hodnocení vlastního cvičení.
- Učíme žáky ohleduplnosti a taktu.
- Umožňujeme žákům, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

2.6 Kompetence pracovní

- Vedeme žáky k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě.
- Učíme je užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.