

# TĚLESNÁ VÝCHOVA

## Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň

### Obsahové, časové a organizační vymezení

#### Obsahové vymezení vyučovacího předmětu

Tento obor směřuje žáky k poznání vlastních pohybových možností a zájmů a také k poznávání účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost a duševní a sociální zdraví jedince. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti k činnostem řízeným a výběrovým. Žáci se učí samostatně hodnotit úroveň vlastní pohybové zdatnosti a také zařazovat pravidelnou pohybovou činnost do svého denního režimu. Pro tuto oblast je charakteristické rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání žáků, které ovšem předpokládá diferenciaci činností, ale i hodnocení žáků. 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.

#### Časové vymezení vyučovacího předmětu

1. ročník – 2 hodiny týdně
2. ročník – 2 hodiny týdně
3. ročník – 2 hodiny týdně
4. ročník – 2 hodiny týdně
5. ročník – 2 hodiny týdně

#### Organizační vymezení vyučovacího předmětu

Výuka tělesné výchovy se realizuje ve dvouhodinových blocích v městské tělocvičně. V letním období výuka probíhá na místním fotbalovém hřišti. V zimním období využíváme místní lyžařské areály. Žáci při hodinách využívají náčiní a nářadí školy, popř. tělocvičny, v některých případech (např. lyžování) však musí užívat své vlastní. V hodinách se využívají různé metody výuky: hry, soutěže, nápodobivá cvičení, vycházky, túry, výlety a další.

### Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

#### Kompetence k učení

##### žák

- plánuje a organizuje vlastní pohybovou činnost, vytváří vlastní pohybový režim
- pohybovou činnost vnáší do ostatních vzdělávacích oblastí
- vyhledává potřebné informace související se zdravím a pohybem
- poznává význam vlivu pohybových činností na fyzické a duševní zdraví, má snahu vlastním úsilím zlepšovat a ochraňovat své zdraví a fyzickou zdatnost

## **Kompetence k řešení problémů**

žák

- při pohybových činnostech využívá vlastních i nabytých zkušeností a dovedností
- nese zodpovědnost za vlastní pohybovou činnost
- hledá způsoby ke zlepšení zdraví a fyzické zdatnosti

## **Kompetence komunikativní**

žák

- dokáže kriticky hodnotit vlastní pohybovou činnost a tělesnou zdatnost
- porozumí různým typům materiálů, záznamů a textů spojených s pohybovými činnostmi a různými sporty

## **Kompetence sociální a personální**

žák

- zapojuje se do týmových her, chová se jako součást týmu, dodržuje a spoluutváří pravidla týmu
- poskytne potřebnou pomoc a sám o ni dokáže požádat
- respektuje názor ostatních, oceňuje jejich zkušenosti, které vnímá jako zdroj poučení a inspirace
- pohybové činnosti vnímá jako způsob sebeuspokojení a možnost seberealizace

## **Kompetence občanské**

žák

- fyzické i duševní zdraví vnímá jako nejdůležitější lidskou hodnotu
- je si vědom svých povinností a práv ve škole i mimo ni
- při pohybových aktivitách se chová zodpovědně s ohledem na zdraví své i ostatních, hraje ve smyslu fair play a v souladu se zásadami sportu
- projevuje úctu ke sportovnímu světu a aktivně se zapojuje do sportovních akcí školy a regionu

## **Kompetence pracovní**

žák

- při pohybových činnostech dbá na bezpečnost a hygienu, bezpečně používá nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, dokáže se adaptovat na změnu podmínek
- zná možnosti pracovního uplatnění ve sportovním světě
- do pohybových aktivit vnáší poznatky z ostatních vzdělávacích oblastí
- vnímá funkčnost pohybových činností pro zdraví a duševní svěžest jedince

## **Kompetence digitální**

žák

- chápe možnosti využití digitálních technologií pro měření a rozvoj svého pohybového výkonu a jeho zlepšení
- seznamuje se s novými technologiemi