

Vyučovací předmět: **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho zdraví

Charakteristika předmětu

V předmětu **Tělesná výchova** je realizován obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, oboru Tělesná výchova.

Přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Žáci získávají potřebnou míru zodpovědnosti za zdraví svoje i druhých. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení - v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Vyučovací předmět má časovou dotaci 10 hodin týdně. .

Výuka probíhá v tělocvičně ZŠ J.A.K., v relaxační místnosti nebo na pozemku školy (atletika míčové hry.).

Výchovné a vzdělávací strategie k rozvoji klíčových kompetencí

Výuka tělesné výchovy společně s ostatními předměty vzdělávací oblasti Člověk a zdraví přispívá k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáka takto:

Kompetence k učení: Učitel ji vytváří zejména v oblasti motorického učení algoritmizací nácviku pohybových dovedností v rozsahu vybraného učiva. Učitel vede žáky k práci ve dvojicích dle systému „každý žák cvičencem i cvičitelem“.

Kompetence k řešení problémů: Učitel využívá disproporcí mezi okamžitou a očekávanou úrovní a řeší s žáky dle nabídky variant vlastním výběrem možnosti a racionální přizpůsobením pohybového režimu i mimo hodiny TV.

Kompetence komunikativní: Zpětnovazební komunikací mezi žákem a učitelem, která pomáhá vnímat a předávat jednoznačné informace. Komunikace, nutná ke splnění pohybového úkolu žáka či skupiny, vede k výběru použitelných slovních i mimoslovních signálů a sdělení.

Kompetence sociální a personální: Žák střídá různé role ve dvojici i ve skupině v rámci svých možností. Respektuje vazbu mezi úrovní schopností a dovedností a hierarchií skupiny. Je srozuměn s tím, že vynaložené úsilí může znamenat posun pozice v družstvu. Akceptuje roli odpovídající svým možnostem a snaží se ocenit výkony ostatních členů v jejich rolích za pomoci učitele.

Kompetence občanské: Učitel vede žáky ke schopnosti domluvy a respektováním individuálních odlišností při hledání toho, co lze na sobě i na druhých pozitivně hodnotit. Pocit a smysl týmového ducha i vlastní sebeúcty je přenosný ze sportu do společenské a pracovní sféry.

Kompetence pracovní: Učitel pomáhá žákům překonávat přiměřenou míru psychického i fyzického diskomfortu s ohledem na individuální parametry.

Tematické okruhy průřezových témat zařazené do předmětu

OSV Osobnostní a sociální výchova

Osobnostní rozvoj

OSV 1 Rozvoj schopnosti poznávání: cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, cvičení dovednosti zapamatování, řešení problémů, dovednosti pro učení a studium

OSV 2 Sebepoznání a sebepečení: informace o mé osobě

OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace: regulace vlastního chování

OSV 4 Psychohygiena: sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích, dobrá organizace času, dovednosti zvládnutí stresových situací, hledání pomoci při potížích.

Sociální rozvoj

OSV 6 Poznávání lidí: vzájemné poznávání se ve skupině/ třídě, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech.

OSV 8 Komunikace: cvičení pozorování a empatického a aktivního naslouchání; dovednosti pro verbální i neverbální sdělování (technika řeči, výraz řeči, cvičení v neverbálním sdělování), specifické komunikační dovednosti; dialog; komunikace v různých situacích; efektivní strategie: asertivní komunikace, dovednosti komunikační obrany proti agresi a manipulaci, otevřená a pozitivní komunikace; pravda, lež a předstírání v komunikaci

Morální rozvoj

OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti: problémy v mezilidských vztazích, zvládnutí učebních problémů vázaných na látku předmětu, problémy v seberegulaci

VDO Výchova demokratického občana

VDO 1 Občanská společnost a škola

MeV Mediální výchova-

MeV 1 Kritické předávání a sledování mediálních sdělení.

Časové vymezení předmětu

	1.	2.	3.	4.	5.	celkem
Tělesná výchova	2	2	2	2	2	10

Očekávané výstupy předmětu – 1. období

Očekávané výstupy předmětu-jsou dosahovány dle možností žáků v průběhu 1.-3.ročníku a učivo se liší pouze mírou nároků a zátěže.

1.- 3. ročník

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo
<i>OVO 1: spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i>	<i>DV: začíná chápat smysl pohybu pro zdraví a dobrý pocit. Nevyhybá se pohybové zátěži.</i>	Informace o bezpečnosti a hygieně. Vedený pohybový režim ve cvičební jednotce. Vhodné rozcvičení, zátěžové a kompenzační cviky.
<i>OVO 2: zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.</i>	<i>DV: žák prochází fázemi motorického učení jednodušších sportovních a pohybových dovedností dle vlastních dispozic.</i>	Hod, běh, skok – atletická průprava Cvičení s náčiním, na přizpůsobeném náradí (překážky). Akrobatická průprava, závody a soutěže družstev (jako motivace)
<i>OVO 3: spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.</i>	<i>DV: žáci se podle možností podílejí na činnosti skupin a nacházejí svou roli v týmu.</i>	Drobné hry, úpoly, závody družstev, upravené vybíjená, vybrané hry, úvod do HČJ.
<i>OVO 4: uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</i>	<i>DV: nosí cvičební úbor a obuv, rozumí smyslu dodržování pravidel hry, učí se rozcvičit a používat kompenzační cviky.</i>	Informace o možném ohrožení při porušení pravidel chování v šatně i během cvičení. Průpravné a přímivé cviky.
<i>OVO 5: reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</i>	<i>DV: učí se vnímat pokyny různých forem, orientuje se dle signálů při různých činnostech</i>	Smluvené signály, povely, názvosloví jednoduchých cviků. Organizace průpravy a profilových činností.

Očekávané výstupy předmětu – 2. období

Očekávané výstupy předmětu, se v ročnících neliší. Jejich dosahování závisí na individuálních schopnostech žáků.

4. -5. ročník

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo
<i>OVO 1: podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</i>	<i>DV: začíná chápat nutnost další pohybové zátěže mimo hodiny TV, pokud chce zlepšovat své schopnosti a dovednosti pro radost z pohybu, výkonu a zlepšení.</i>	Průprava SG - akrobatický přeskok, hrazda. Nácvik rozvoje R.S.O.V. Atletika - sprint, skok, hod, vytrvalý běh Rytmičká cvičení (případně s hudbou)
<i>OVO 2: zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, přede-vším v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</i>	<i>DV: rozumí smyslu průpravných a kompenzačních cvičení pro zdraví i techniku sportovní činnosti.</i>	Přímivé cviky, kompenzační a relaxační cvičení pro zahájení činnosti i pro ukončení-uklidnění. Posilovací cykly.
<i>OVO 3: Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</i>	<i>DV: reaguje na odpor soupeře, zvládá jednoduché herní taktiky</i>	Drobné hry - úpoly Soutěže družstev
<i>OVO 4: uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</i>	<i>DV: používá adekvátní cvičební úbor a obuv, dodržuje kázeň a pravidla hry - bezpečnost ve všech částech hodiny i přesunech a převlékání</i>	Informace o bezpečnosti a hygieně Význam pohybu pro zdraví. Příprava organismu před pohybovou činností.
<i>OVO 5: Jednoduše zhodnotí kvalitu</i>	<i>DV: učí se rozlišit hodnotu výkonu</i>	Sportovní hry - HČJ vybíjené, HČD

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo
<i>pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</i>	<i>spolužáků vzhledem k jejich dispozicím a při posuzování sebe se drží reality v míře sebezapření i při prezentaci výkonů.</i>	přehazované Malá kopaná, hod na koš Baterie testů - R.S.O.V.
<i>OVO 6: jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</i>	<i>DV: rozliší úmyslný a neúmyslný přestupek proti pravidlům a fair play Pomáhá méně disponovaným a sám je schopen přijmout pomoc od disponovanějších</i>	Míčové hry dle výběru Wellnes náplň hodiny Hokejbal, florbal Inline Turnaje "mistrů" Pravidla her, závodů a soutěží.
<i>OVO 7: užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</i>	<i>DV: rozumí informaci popisující požadovanou činnost</i>	Názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály Organizace prostoru a činnosti ve známém prostředí. „Úkolové“ cvičení
<i>OVO 8: zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy</i>	<i>DV: chápe organizační pokyny při hrách a soutěžích a je schopen je tlumočit ostatním.</i>	Mini-vybíjená Přehazovaná v prostorech zmenšených hřišť a zjednodušenými pravidly
<i>OVO 9: změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</i>	<i>DV: dokáže reprodukovat vlastní naměřené výkony a pomáhá měřit výkony spolužáků.</i>	Testy HČJ Atl. testy, měření R.S.O.V. Šplh Kondiční testy
<i>OVO 10: orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</i>	<i>DV: použije informace pro vlastní zlepšování výkonu i pro motivaci třídního družstva při soutěžích,</i>	Vybrané míčové hry jako příprava na reprezentaci třídy a školy Mini-sestava SG Šplh na čas Atletický čtyřboj štafeta