

## **TĚLESNÁ VÝCHOVA - Charakteristika vyučovacího předmětu**

### **Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu**

Předmět tělesná výchova se orientuje na problematiku ovlivňování zdraví. Zaměřuje se na poznávání vlastních pohybových možností, zájmů a poznávání účinků konkrétních pohybových činností. Pohybové vzdělávání se soustředí především na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Klade důraz na optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti pro podporu zdraví, ale i uspokojování vlastních pohybových potřeb a zájmů.

Tělesná výchova je realizována v 1. - 9. ročníku s časovou dotací 2 hodiny týdně. Na prvním stupni probíhá výuka koedukovaně, na druhém stupni probíhá výuka koedukovaně, nebo je rozdělena pro dívky a chlapce. Tělesná výchova s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě probíhá v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě, v plaveckém bazénu a jiných sportovních areálech. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Zároveň dodržují základní pravidla hygieny a bezpečnosti při různých pohybových aktivitách. Podle zájmu žáků navazuje na předmět tělesná výchova volitelný předmět sportovní hry.

Obsah předmětu tělesná výchova se prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají, a do celého života školy. Při výuce se uplatňuje průřezové téma Osobnostní a sociální výchova (Komunikace, Sebepoznání a sebepojetí, Kooperace a kompetice, Seberegulace a sebeorganizace, Kreativita).

Tematický okruh Sebepoznání a sebepojetí je realizován v 1. – 9. ročníku – poznávání a provádění cvičení směřujících k posílení zdraví, příprava rozcvičky, porovnání svých výkonů se spolužáky.

Tematický okruh Kooperace a kompetice je realizován v 3. – 9. ročníku – spolupráce v týmových hrách a soutěžích, respektování slabších, rozdělení úkolů v týmu, příprava soutěží, taktika her.

Tematický okruh Komunikace je realizován v 1. – 5. a 8. - 9. ročníku – organizace a rozhodování v průběhu her, smluvené signály při sportovních činnostech.

Tematický okruh Seberegulace a sebeorganizace je realizován v 8. – 9. ročníku – řešení vypjatých situací v duchu fair – play, překonávání nepříjemných pocitů (únava, zadýchání, bolest) při rozvoji vytrvalosti.

Tematický okruh Kreativita je realizován v 8. – 9. ročníku – reakce na herní situace.

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

#### **Kompetence k učení**

Žáci jsou vedeni k poznávání vlastních pohybových možností a zájmů, k systematickému sledování úrovně své fyzické zdatnosti a k organizování a řízení vlastní činnosti.

#### **Kompetence k řešení problémů**

Žáci jsou vedeni k přemýšlení o vhodném způsobu řešení problému při ovládnutí sportovního prvku nebo sportovních činností a k hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech.

#### **Kompetence komunikativní**

Žáci se učí vyslechnout a přijmout pokyny související se sportovními činnostmi a vyjádřit myšlenky a názory o taktice družstva.

#### **Kompetence sociální a personální**

Žáci jsou vedeni ke spolupráci v kolektivu sportovních týmů a k dodržování pravidel fair play.

#### **Kompetence občanské**

Žáci se učí rozlišovat práva a povinnosti vyplývající ze sportovních aktivit (hráč, rozhodčí, divák, organizátor) a respektovat názory ostatních při sportovních aktivitách.

#### **Kompetence pracovní**

Žáci jsou vedeni k zpracování a prezentaci sportovních výkonů.