

## **5. 8. 2. Tělesná výchova**

### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

#### ***Obsahové vymezení předmětu***

Vyučovací předmět tělesná výchova směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Smyslem tělesné výchovy je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu činnosti pro uspokojování svých pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života.

Vzdělávání v této oblasti vede žáky k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty a pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody. Důležitá je i schopnost vnímat radostné prožitky z činností podporovaných pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů.

Vzdělávání je zaměřeno na rozvoj pohybových schopností a dovedností, regeneraci jednostranně zaměřené zátěže působené pobytem ve škole a její kompenzaci, získávání informací o pohybových činnostech a bezpečnosti při nich.

#### ***Časové vymezení předmětu***

Předmět tělesná výchova je vyučován jako samostatný předmět v každém ročníku, tj. od 1. do 9. třídy s hodinovou dotací 2 hod. týdně.

| <b>třída</b>  | první | druhá | třetí | čtvrtá | pátá | šestá | sedmá | osmá | devátá |
|---------------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|
| <b>dotace</b> | 2     | 2     | 2     | 2      | 2    | 2     | 2     | 2    | 2      |

#### ***Organizační vymezení předmětu***

- demonstrace jednotlivých cvičení učitelem
- názorné předvádění
- didaktické hry

#### ***Možné evaluační nástroje***

- pozorování žáka
- žákův sportovní projev
- autoevaluace žáka

### **Průřezová témata:**

#### ***Osobnostní a sociální výchova – OSV***

Osobní rozvoj žáka, utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni, rozvoj základní dovednosti pro spolupráci, souhru, řešení problémů, praktická etika, kooperace, komunikace, psychohygiena, sebepoznávání, seberegulace

### ***Výchova demokratického občana***

Prohlubujeme u žáků empatii, schopnost aktivního naslouchání a spravedlivého posuzování; rozvíjíme komunikativní, formulační, argumentační, dialogické a prezentační schopnosti a dovednosti; vedeme k sebedůvěře a angažovanosti; vede k respektování kulturních, etnických a jiných odlišností

### ***Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech – EGS***

Rozvíjíme základní vědomosti potřebné pro porozumění sociálním a kulturním odlišnostem mezi národy; utváříme pozitivní postoje k jinakosti a kulturní rozmanitosti; podporujeme pozitivní postoje k tradičním evropským hodnotám; prohlubujeme vědomosti potřebné k pochopení souvislostí evropských kořenů a kontinuity evropského vývoje a podstaty evropského integračního procesu; vedeme žáky k poznání a pochopení života a díla některých významných Evropanů a iniciujeme zájem žáků o osobnostní vzory

### ***Multikulturní výchova – MV***

Napomáháme žákům uvědomit si vlastní identitu a reflektovat vlastní sociokulturní zázemí; vedeme třídní kolektiv k vnímání žáků z odlišného kulturního prostředí jako jejich obohacení

### ***Enviromentální výchova – EV***

Vedeme žáky k vnímavému a citlivému přístupu k přírodě a přírodnímu a kulturnímu dědictví; učíme žáky vnímat krásu přírody jako zdroj umělcovy inspirace a také ji náležitě chránit

### ***Mediální výchova***

Učíme žáky využívat potenciál médií jako zdroje informací i jako prostředek k naplnění volného času

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

### ***Kompetence k učení***

- vedeme žáky k poznávání vlastní pohybové schopností a jejich individuální rozvoj
- učíme žáky prožívat souvislosti mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou
- systematicky sledujeme vývoj fyzické zdatnosti žáků

### ***Kompetence k řešení problémů***

- přemýšlíme o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledáme tréninkové cesty k jeho odstranění
- hledáme vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech

### ***Kompetence komunikativní***

- motivujeme žáky vyslechnout a přijímat pokyny vedoucího družstva
- otevíráme prostor diskusi o taktice družstva
- pořizujeme záznamy a obrazové materiály ze sportovních činností a prezentujeme je

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

- podporujeme dodržování pravidel fair-play

- prezentujeme a podporujeme myšlenky olympijského hnutí
- rozvíjíme spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva
- rozdělujeme úkoly v rámci sportovního družstva

### ***Kompetence občanské***

- podporujeme aktivní sportování
- objasní a podá příklady potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách
- seznamujeme žáky s poskytováním první pomoci při úrazech lehčího charakteru
- seznamujeme žáky se škodlivostí používání drog a jiných škodlivin

### ***Kompetence pracovní***

- učíme žáky nutnosti dodržování pravidel ve sportu, v celém životě
- vyhledáváme možná rizika při pohybových činnostech a hledáme cesty k jejich minimalizaci
- zpracováváme a prezentujeme naměřené výkony

### ***V rámci předmětu tělesná výchova nabízíme žákům následující soutěže:***

- Coca Cola cup (kopaná – 2. stupeň)
- Mc Donald cup (kopaná – 1. stupeň)
- Běh o Pohár primátora města Olomouc (branný závod – 1. i 2. stupeň)
- Kinderiáda (atletika – 1. stupeň)
- atletický čtyřboj (2. stupeň)
- školní turnaje (Pofomiš, Jafomiš, Flormen – 1. i 2. stupeň)
- další turnaje (florbal, házená, ringo, vybíjená, košíková - 1. i 2. stupeň)