

Vzdělávací oblast: ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Oblast zahrnuje vyučovací předmět:

- Tělesná výchova

Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Časové vymezení: 2 hodiny týdně ve všech ročnících 1. stupně

Organizační vymezení: Výuka probíhá převážně v tělocvičně nebo na školním hřišti, pro zpestření vyučovací hodiny i mimo školu (v přírodě).

Obsahové vymezení: Vyučovací předmět Tělesná výchova je součástí široké vzdělávací oblasti Člověk a jeho zdraví.

Vzdělávací cíle:

- pravidelně využívat pohybové činnosti různého zaměření v každodenním životě
- zdokonalovat základní pohybové dovednosti v činnostech tělovýchovných i sportovních
- zprostředkovat žákům základní poznatky z tělesné kultury
- formovat kladné postoje žáků k pohybové aktivitě ve smyslu celoživotní orientace na zdravý způsob života se zdůvodněním kompenzačního a zdravotního významu tělesné výchovy
- rozvíjet estetické cítění a vkus v pohybové činnosti, ve vztazích mezi žáky, vytvářet krásu pohybu, krásu prostředí pohybové činnosti a lidských vztahů v ní, rozvíjet tvořivé schopnosti
- využívat pohybovou rekreaci v denním režimu žáků ve škole k odpočinku a k regeneraci jejich pracovní výkonnosti

Formy a metody práce:

- vyučovací hodina
- tělovýchovné chvílky ve vyučovacích hodinách,
- pohybově rekreační přestávky a zdravotní Tv
- nácvik jízdy na kole na dopravním hřišti
- výuka plavání
- dle možností i bruslení

Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy: český jazyk, matematika, prvouka, přírodověda, výtvarná výchova, hudební výchova

Zařazená průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova (OSV)

Osobnostní rozvoj

- Rozvoj schopnosti poznání
- Sebepoznání a sebepojetí
- Seberegulace a sebeorganizace
- Psychohygiena
- Dobrá organizace času

- Kreativita
- Kooperace a kompetice
- Sociální rozvoj
 - Mezilidské vztahy
 - Komunikace
- Morální rozvoj
 - Poznávání lidí
 - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
 - Hodnoty, postoje, praktická etika

Multikulturní výchova (MKV)

- Lidské vztahy

Environmentální výchova (ENV)

- Vztah člověka a prostředí

Mediální výchova (MEDV)

- Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality
- Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

- poznávat smysl a cíl pohybových aktivit
- prožívat souvislosti mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou
- vyhledávat a třídit informace a využívat je v praktickém životě pro ochranu zdraví a života
- operovat s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, hledat smysl neznámých termínů, znaků a symbolů
- poznávat vlastní pohybové schopnosti a jejich individuální rozvoj
- sledovat vývoj vlastní fyzické zdatnosti
- účastnit se soutěží

Kompetence k řešení problémů

- přemýšlet o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledat tréninkové cesty k jeho odstranění
- hledat vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech
- vnímat nejruznější problémové situace a plánovat způsob jejich řešení
- samostatně řešit problémy, volit vhodné a bezpečné způsoby řešení, užívat při řešení logické a empirické postupy
- aplikovat osvědčené postupy při řešení situací
- kriticky myslet, činit uvážlivá rozhodnutí, uvědomovat si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů a odhadnout případné riziko pro okolí

Kompetence komunikativní

- vyslechnout a přijmout pokyny vedoucího družstva
- formulovat a vyjadřovat své myšlenky a názory v logickém sledu
- naslouchat promluvám druhých lidí, porozumět jim, vhodně na ně reagovat, účinně se zapojovat do diskuse, obhajovat svůj názor a vhodně reagovat i při neshodě názorů
- rozumět různým typům běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků
- využívat získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi
- otevírat prostor diskusi o taktice družstva
- pořizovat záznamy a obrazové materiály ze sportovních činností a prezentovat je
- komunikovat na odpovídající úrovni, kultivovaný ústní projev
- dodržovat pravidla slušného chování

Kompetence sociální a personální

- umět poskytnout nebo požádat o radu či pomoc v jednoduchých situacích
- spolupracovat ve skupině, podílet se na utváření příjemné atmosféry v týmu, v případě potřeby poskytnout pomoc nebo o ni požádat
- prezentovat a podporovat myšlenky olympijského hnutí
- rozvíjet spolupráci uvnitř kolektivu sportovního družstva
- dodržovat pravidla fair play
- rozdělovat a přijímat úkoly v rámci družstva
- umožnit žákovi zažít úspěch, vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj

Kompetence občanské

- respektovat názory ostatních
- objasnit a podat příklady potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách
- poskytnout první pomoc při lehčích úrazech
- seznámit emočně i věcně se škodlivostí drog a jiných škodlivých látek
- podporovat aktivní sportování
- formovat volní a charakterové rysy
- respektovat názory ostatních

Kompetence pracovní

- zdůraznit nutnost dodržování pravidel ve sportu i v životě
- používat bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržovat vymezená pravidla, plnit povinnosti a závazky, adaptovat se na změněné nebo nové pracovní podmínky
- vyhledávat možná rizika při pohybových činnostech a hledat cesty jejich minimalizace, předcházet nebezpečným situacím
- využívat znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost
- zpracovávat a prezentovat naměřené výkony

Kompetence digitální

- seznamujeme žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu)
- motivujeme žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky
- motivujeme žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště
- klademe důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií