

ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Charakteristika vyučovacího předmětu – TĚLESNÁ VÝCHOVA

Obsahové, časové a organizační vymezení

- je realizována v 1. – 5. ročníku
- v každém ročníku jsou 2 hodiny týdně
- žáci prochází ve vzdělávacím obsahu v oblasti těmito 3 tematickými okruhy:
 - a) činnosti ovlivňující zdraví – význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech.
 - b) činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti.
 - c) činnosti podporující pohybové učení – komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech.
- žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu
- žáci v úvodu hodiny absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování, ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci
- žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi
- učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce, spolu s dětmi používá potřebné náčiní a nářadí.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí

Kompetence k učení

- žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení, změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími, orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích
- učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

Kompetence k řešení problémů

- uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka, řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním,

nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím
- učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

Kompetence komunikativní

– žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty
- učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

Kompetence sociální a personální

– žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair – play – dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině
- učitel zadává úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

Kompetence občanská

– podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení, jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní
- učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činnosti jejich výsledků.

Kompetence pracovní

– žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.