

ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Charakteristika vyučovacího předmětu – TĚLESNÁ VÝCHOVA

Dle možností školy a zájmu žáků, mohou žáci některé kompetence získávat také formou zahraničních exkursí.

Obsahové, časové a organizační vymezení

- je realizován v 6. – 9. ročníku, dvě hodiny týdně
- v závislosti na počasí v měsících září-říjen a duben- červen se většina cvičení bude provádět venku (lehká atletika, míčové hry,...)
- v měsících listopad – březen se budeme věnovat gymnastice a míčovým hrám.

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví 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, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

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.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí

Kompetence komunikativní

- žák se vyjadřuje výstižně, souvisle a kultivovaně při nástupech, organizování soutěží, rozcviček
- naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje v souvislosti s danými pravidly

-využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci ostatních dětí při sportu – v hodinách TV, při sportovních soutěžích, reprezentaci školy na veřejnosti, v mimoškolní činnosti

Kompetence sociální a personální

- účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel, pozitivně ovlivňuje kvalitu společných aktivit
- podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými
- sport mu pomáhá vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.

Kompetence k učení

- vybírání a využívání pro efektivní učení vhodných způsobů, metod a strategií, projevuje ochotu věnovat se vhodnému sportu po celý život
- operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly ve sportu
- poznává smysl sportu a má pozitivní vztah k učení se pravidlům

Kompetence pracovní

- používá bezpečně a účinně sportovní náčiní a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, adaptuje se na změněné nebo nové podmínky
- k výsledkům své činnosti přistupuje z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, ochrany životního prostředí
- využívá znalosti a zkušenosti v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost.