

# Člověk a zdraví

## Tělesná výchova

### Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň

Předmět tělesná výchova je zařazen v 1. – 5. ročníku v hodinové dotaci 2 hod. týdně.

TV napomáhá k všestrannému tělesnému a duševnímu rozvoji. Žák si osvojuje a zdokonaluje pohybové dovednosti, má význam v pohybu pro zdraví, ovlivňuje vytrvalost, houževnatost, sebeovládání, učí jednání a chování. Důraz je kladen na zdravotní tělesnou výchovu, regenerační cvičení.

Předmět tělesná výchova prolíná všemi dalšími vyučovacími předměty, především svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět.

Z průřezových témat, která jsou zahrnuta v předmětu tělesná výchova, nalezneme především:

**OSV** (osobnostní a sociální výchova)

- seberegulace, sebeorganizace,
- psychohygienu,
- kooperace, kompetice,

**VDO** (výchova demokratického občana)

– občanská společnost a škola, angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, chování, demokratické vztahy ve škole

**EV** (enviromentální výchova)

– vztah člověka k prostředí, oceňování zdraví, chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí

**MKV** (multikulturní výchova)

- lidské vztahy

Při výuce se využívají různé metody a formy práce podle charakteru učiva a cílů vzdělávání. V organizovaných činnostech jsou žáci vedeni k tomu, aby projevovali kladné postoje nejen ke spolužákům, ale i k týmu soupeře, učili se odpovědnosti za vlastní vystupování a jednali podle pravidel fair-play.

Hodnocení žáka sleduje úroveň získaných dovedností, míru zapojení do jednotlivých činností a celkový pohybový projev s ohledem na individuální schopnosti.

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

**Kompetence k učení** – žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení, změřit

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 nespportovním 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 ke vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

**Kompetence sociální a personální** – žáci jsou vedeni k jednání 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 pro 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 činností nebo 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.