

# **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

## **Charakteristika vyučovacího předmětu**

### **1. Vzdělávací oblast předmětu**

- Rozvoj pohybových dovedností
- Kultivace pohybového projevu, správného držení těla
- Regenerace a kompenzace jednostranné zátěže vyplývající z pobytu ve škole
- Vnímání zdraví jako nejdůležitější hodnoty
- Rozlišování situací, které ohrožují tělesné a duševní zdraví a osvojování dovedností, jak jim předcházet a jak je řešit
- Chápání fyzické zdatnosti jako významného předpokladu pro úspěšnost v životě
- Propojování činností pro rozvoj zdraví, zdravých mezilidských vztahů a morálních životních postojů

### **2. Časová dotace**

- 1. - 5. ročník
- 2 vyučovací hodiny týdně

### **3. Místo realizace**

- tělocvična
- školní hřiště ZŠ Neslovice, ZŠ Tetčice
- indiánské hřiště ve Žlebě
- plavecký bazén Kuřim
- zimní stadion v Rosicích
- lyžařské svahy v místech konání zimních pobytů v přírodě a jednodenních lyžařských výjezdů
- les a polní cesty v okolí Neslovic a Tetčic
- sokolovna v Tetčicích
- hřiště za sokolovnou v Tetčicích

### **4. Průřezová témata**

#### **VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA**

Sebepoznání a sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, poznávání lidí, mezilidské vztahy

#### **MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA**

Lidské vztahy

### **5. Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí**

Tělesná výchova představuje nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků. Je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu.

### *Formy a metody práce*

- Týmové vyučování
- Individuální práce s jednotlivcem
- Využití jednoduchých tréninkových forem
- Vytváření vhodných soutěží
- Reprezentace školy na oblastních přeborech

## **6. Klíčové kompetence**

### **Kompetence k učení**

Žáci

- se učí spolupráci a práci v týmu
- kriticky posuzují svou činnost a vyvozují závěry
- dokáží pracovat s chybou a usilují o její odstranění
- plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- zúčastňují se různých sportovních soutěží

### **Kompetence k řešení problému**

Žáci

- hledají různá řešení problému
- dotvářejí samostatně předložené poznatky
- se učí řešit problémy týmovou spoluprací
- se učí předcházet problémům

### **Kompetence komunikativní**

Žáci

- dodržují etiku komunikace
- se zapojují vhodně do diskuze
- zdokonalují svou komunikaci se spolužáky, s učiteli, s ostatními dospělými
- se učí obhajovat a argumentovat vhodnou formou svůj názor

### **Kompetence sociální a personální**

Žáci

- spolupracují ve skupině
- se podílejí na vytváření pravidel práce v týmu
- se učí vytvářet pozitivní představy o sobě samém
- se učí ovládat svoje jednání a chování
- respektují dohodnutá pravidla chování, podílejí se na jejich formulaci
- adekvátně reagují na situaci při úrazu spolužáka

### **Kompetence občanské**

Žáci

- si utvářejí pocit zodpovědnosti v dané situaci, schopnost pomáhat druhým
- si formují volní a charakterové rysy
- si uvědomují význam základních principů chování
- si utvářejí respekt k přesvědčení druhých lidí
- se podílejí na ochraně okolí školy
- se chovají při ozdravných pobytech v přírodě jako zodpovědné osoby

## **Kompetence pracovní**

Žáci

- se dokáží adaptovat na změněné nebo nové pracovní podmínky
- zaujmají pozitivní přístup k výsledkům pracovních činností z hlediska kvality, kvantity, ale i z hlediska ochrany zdraví a životního prostředí

## **Kompetence digitální**

Žáci

- využívají běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby při učení
- vyhledávají, kriticky posuzují a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu
- při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jednají eticky

## **7. Postupy při realizaci klíčových kompetencí**

- Dodržování pravidel slušného chování
- Chápání hodnoty zdraví
- Zaměření na správné způsoby řešení problémů
- Zadávání úkolů, při kterých mohou žáci spolupracovat
- Respektování druhých
- Hodnocení žáků se zřetelem na jejich další pokrok
- Vytváření kritérií pro sebehodnocení žáků
- Posilování sebedůvěry žáků
- Vytváření pocitu úspěchu u žáků
- Vnímání chyb jako prostředku k nápravě
- Dodržování obecných pravidel bezpečnosti