

5.8.2 Tělesná výchova - 1. stupeň

Charakteristika předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu:

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. Pohybové vzdělávání se zaměřuje na rozvíjení pohybového nadání, na prevenci a odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekci v povinné tělesné výchově.

Vzdělávací obsah předmětu je rozdělen na 3 tématické okruhy:

Činnosti ovlivňující zdraví

- význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků
- příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- zdravotně zaměřené činnosti
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- bezpečnost a hygiena při pohybových činnostech

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- pohybové hry s různým zaměřením, pohybová tvořivost
- základy gymnastiky – akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem
- průpravné úpoly – přetahy a přetlaky
- základy atletiky – běh, skok do dálky a výšky, hod míčkem základy sportovních her
- turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu, chůze v terénu, ochrana přírody
- plavání – základní plavecká výuka, další pohybové činnosti

Činnosti podporující pohybové učení

- komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví, smluvené povely, signály
- organizace při TV
- zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- měření a pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy
- zdroje informací o pohybových činnostech

Předmět Tělesná výchova je realizován v 1. - 5. ročníku jako samostatný předmět v rozsahu 2 vyučovacích hodin týdně.

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě a ročnímu období cvičí buď v tělocvičně školy, nebo na školním hřišti. Plavecký výcvik probíhá v bazénu.

V úvodu hodiny žáci absolvují nástup a rozcvičku. V hlavní části hodiny se věnují danému typu pohybové činnosti. Na závěr dochází ke zklidnění – relaxaci a zhodnocení proběhlé hodiny. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce a také veškeré dostupné náčiní a nářadí.

Průřezová témata:

V předmětu Tělesná výchova jsou realizována průřezová témata a jejich okruhy:

Osobnostní a sociální výchova - Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy,

Komunikace, Kooperace a kompetice, Řešení problémů a rozhodovací činnosti, Hodnoty, postoje, praktická etika

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí:

Kompetence k učení:

Učitel:

- klade důraz na pozitivní motivaci žáka
- vede žáky k osvojení si základního tělocvičného názvosloví
- vybízí žáky k vyhledávání informací o sportovních akcích a aktivitách
- vytváří podmínky pro sebehodnocení žáků
- vede žáky k osvojení si základních dovedností pro měření a porovnávání jednotlivých pohybových výkonů

Kompetence k řešení problémů:

Učitel:

- vede žáky k samostatnému řešení problémů, spojených s bezpečným chováním během sportovních aktivit
- vede žáky k vhodné reakci při úrazu spolužáka
- klade důraz na řešení problémů souvisejících s nesportovním chováním
- vede žáky k zodpovědnosti za své jednání

Kompetence komunikativní:

Učitel:

- vede žáky ke spolupráci při skupinových pohybových činnostech a soutěžích
- vybízí žáky k obhajobě vlastního názoru a toleranci názorů druhých
- zadává žákům úkoly vyžadující organizaci jednoduchých pohybových aktivit
- vytváří podmínky pro adekvátní komunikaci
- vede žáky ke správné reakci na základní povely

Kompetence sociální a personální:

Učitel:

- vede žáky ke sportovnímu chování
- vybízí žáky ke spolupráci ve skupině a vytváření pravidel skupinové činnosti
- vybízí žáky k utváření příjemné atmosféry při sportovních činnostech
- vede žáky k pochopení efektivně spolupracovat při skupinových činnostech
- umožňuje každému žákovi zažít pocit uspokojení a úspěchu
- vyžaduje respektování opačného pohlaví a odlišného pohybového nadání spolužáků

Kompetence občanská:

Učitel:

- vybízí žáky k empatii
- vede žáky k vytváření postojů odsuzujících fyzické a psychické násilí
- vede žáky k zodpovědnosti v krizových situacích a situacích ohrožujících život a zdraví
- vede žáky k pochopení souvislosti mezi pohybem a zdravím

Kompetence pracovní:

Učitel:

- klade důraz na bezpečné používání sportovního náčiní
- vede žáky k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě

Kompetence digitální

Učitel:

- upevňuje zapojení digitálních technologií do výuky
- předchází situacím ohrožujícím bezpečnost digitálních zařízení s negativním dopadem na tělesné a duševní zdraví žáka