

IV. 8.2.0. Charakteristika předmětu Tělesná výchova

Obsahové, časové a organizační vymezení:

Předmět *Tělesná výchova* je zařazen v našem školním vzdělávacím programu ve všech ročnících, a to vždy dvěma vyučovacími hodinami týdně. Cílem tohoto předmětu je usnadnit žákům poznání jejich pohybových možností a zájmů i jejich pohybových (i zdravotních) omezení, aktivně je využívat a cíleně ovlivňovat. *Tělesná výchova* vede žáky od spontánního pohybu k činnosti řízené a výběrové a k vlastní seberealizaci v oblíbených sportech. Žáci se tu postupně učí zařazovat samostatně do svého denního režimu pohybové činnosti nejen pro uspokojování svých pohybových potřeb, ale i k regeneraci sil a kompenzaci zatížení, tedy pro podporu svého zdraví.

Do osnov předmětu jsou zařazeny pohybové hry, rytmická a kondiční cvičení, základy gymnastiky, základy atletiky, základy míčových i jiných sportovních her, základy plavání (součástí předmětu je i plavecký kurz konaný v 2. a 3. ročníku), základy lyžování (součástí předmětu je i týdenní lyžařský výcvikový kurz konaný v 7. ročníku) a bruslení

Při výuce *Tělesné výchovy* v ročnících 2. stupně jsou vytvořeny (zpravidla v rámci ročníku) zvlášť skupiny chlapců a zvlášť děvčat, v 9. ročníku je však zařazena jedna smíšená hodina věnovaná míčovým hrám.

K cílům *Tělesné výchovy* směřují očekávané výstupy související zejména s tématickými okruhy *Osobnostní a sociální výchovy*.

Výchovné a vzdělávací strategie předmětu vedoucí k budování a rozvíjení:

1. kompetencí k učení

- společně s žáky reflektujeme jejich pocity z aktivit, hledáme, které z nich vyhovují jejich zájmům a potřebám...
- vedeme žáky k diskusím o vztazích mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím
- vedeme žáky k osvojení si pravidel různých her a sportů
- umožňujeme žákům vyzkoušet si rozmanité relaxační a kompenzační techniky

2. kompetencí k řešení problémů

- reflektujeme s žáky problémy, které vznikají v průběhu soupeření a her
- využíváme vhodných her k simulaci a modelování řešení problémových situací

3. kompetencí komunikativních

- hrajeme s žáky hry vhodné pro rozvoj jejich komunikativních dovedností

4. kompetencí sociálních a personálních

- vytváříme učební situace, při nichž si žáci uvědomují sebe sama, získávají pozitivní sebepojetí
- vedeme žáky k tomu, aby při hrách a sportování, ale i při přípravě na ně, spolupracovali
- společně vytváříme pravidla pro různé soutěže a vlastní varianty her a vedeme žáky k jejich dodržování
- společně s žáky vytváříme podpůrné programy podpory zdraví a prevence nežádoucích jevů
- umožňujeme žákům vyjadřovat své pocity, city, dojmy a nálady ze sportovních aktivit
- vedeme žáky, aby sportovali a soutěžili v duchu fair play

5. kompetencí občanských

- při hrách a sportování vedeme žáky k zodpovědnosti za bezpečnost a zdraví své i ostatních
- učíme žáky chovat se účinně podle svých schopností v různých krizových situacích a v případě potřeby poskytnout vhodnou pomoc

6. kompetencí pracovních

- vedeme žáky k dodržování pravidel hygieny a bezpečnosti sportu