

Učební osnovy předmětu

Tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Předmět **Tělesná výchova** je zařazen do vzdělávacích oborů Tělesná výchova a Výchova ke zdraví ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Vztahuje se na žáky osmiletého gymnázia od primy do kvarty. Dotace vyučovacích hodin je dvě hodiny týdně. Žáci jsou vyučování odděleně.

Možnosti využití sportovních zařízení pro tělesnou výchovu na škole a další prostorové podmínky .

Školní venkovní hřiště má atletickou dráhu na 60m. sprint, ovál 150m., doskočiště na skok daleký, vrh koulí, hřiště s umělou trávou 20 * 40m., hřiště s umělým povrchem na basketbal a volejbal a další hřiště s umělou trávou na volejbal.

Tělocvična je 15 * 8m a je vybavena sportovním náradím a náčiním k zajištění základní tělesné výchovy na škole.

Dále je zde malý gymnastický sálek, který je vybudován z jedné třídy, zde se dá provádět základní gymnastika, akrobacie, aerobic apod.

Před tělocvičnou se nachází malá tělocvična (předsálí) je zde stůl na stolní tenis a 15 ribstolů rozměry jsou 8 * 5m.

V podzimních, jarních a letních měsících je situace dobrá sportovišť je dostatek. Děvčata s chlapci se po týdnu ve využívání sportovišť střídají. V zimních měsících je situace horší, protože gymnastický sálek a předsálí je pro početnější skupinu malé.

Náplň hodin ovlivňována prostorovými možnostmi, rozdílnou dovednostní úrovní jednotlivých skupin, aktuální přípravou na sportovní soutěže školní, okresní či regionální úrovně a neposlední řadě i zájmu žáků. Řídí se ročním vyučovacím plánem pro NG, který sestavuje PK TEV v návaznosti na termínovou listinu soutěží AŠSK pro daný školní rok a školních turnajů.

Součástí TEV je v Sekundě LVK – lyžařský výcvikový kurz (leden – březen 6-7 dnů). Tělesnou výchovu doplňují jednorázové sportovní akce školní až republikové úrovně, do kterých jsou žáci vybíráni s ohledem na své zájmy, schopnosti a prokázanou výkonnost. Na škole je také otevřen volitelný předmět pro NG a to Sportovní hry, kde mohou žáci jednotlivých ročníků zlepšovat své sportovní dovednosti a schopnosti, předmět je řízen především zájmem žáků a má dvě hodiny týdně.

Tělesná výchova je součástí komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví v poznání vlastních pohybových možností a zájmů. V tělesné výchově žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a náradí, k seznámení s návody pro pohybovou prevenci či korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení, stejně jako pro zdravý rozvoj tělesné zdatnosti a výkonnosti. Učí se uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, zvykají si na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Významné je propojování pohybových činností s dalšími oblastmi vzdělání, jako je hudební výchova, estetika, poznávání a ochrana přírody, dopravní kázeň, hygiena, úrazová zábrana, etika, právo atd.

Hlavně však tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe a ostatních a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat.

V předmětu **Tělesná výchova** se realizují průřezová témata:

- Osobnostní a sociální výchova
- Mediální výchova

Výchovné a vzdělávací strategie

V souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi žáků směřuje vyučovací úsilí učitele a učební činnosti žáků v tělesné výchově k tomu, aby

- si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti;
- se orientovali v základních otázkách vlivu pohybové aktivity na zdraví a praceschopnost člověka, v problematice zjišťování potřebných ukazatelů zdatnosti a pohyblivosti a uměli své poznatky využít při začleňování pohybu do denního režimu;
- zvládali základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí;
- kladně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je s pomocí dospělých nebo samostatně jako prostředek překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů a dlouhodobější zdravotní prevence i jako předpoklad pro vytváření trvalého vztahu k pohybovým aktivitám;
- si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové vyžití přátelské meziosobní vztahy.

Kompetence komunikativní

Učitel

- provádí s žáky rozmanitou škálu činností ve skupinových formách a tím přispívá k rozvoji komunikace, spolupráce a tolerance k ostatním
- směřuje žáky k využívání dostupných prostředků komunikace (internet, televize, noviny) k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích
- vede žáky k používání jasného a stručného vyjadřování zvláště v herních situacích, ke vhodné komunikaci mezi sebou, s rozhodčím na hřišti a vedením družstva
- pomáhá žákům při rozvíjení vztahů se sportovci jiných škol.

Kompetence občanské

Učitel

- vede žáky ke stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů v rámci získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností ve volném čase.

Kompetence pracovní

Učitel

- vede žáky k poznávání a dodržování zásad bezpečnosti při pohybové činnosti
- učí žáky připravit sportovní náčiní a sportoviště před různými druhy cvičení a uklidit ho po ukončení činnosti.

Kompetence sociální a personální

Učitel

- vytváří u žáků svým vlastním příkladem, autoritou získaných zkušeností pozitivní vztah k pohybu

- povzbuzuje u žáků chování v duchu tolerance, hru fair play a schopnost empatie
- informuje o negativěch sportu(doping, korupce)
- vede ke spolupráci při dosahování společných cílů ve prospěch skupiny či sportovního družstva a k respektování pravidel soutěží a her
- staví žáky při sportu do zodpovědných rolí (kapitán, rozhodčí,organizátor).

Kompetence k řešení problémů

Učitel

- rozvíjí schopnost odhalovat vlastní chyby, používat odborné názvosloví, gesta, signály
- formou nácviku herních a cvičebních strategií nutí žáky objevovat logické postupy, které vedou k úspěchu a k vyřešení problémových situací
- vede žáky k získávání informací o vhodné sportovní výstroji a výzbroji, o zásadách hygieny při a po sportování
- zapojuje žáky do soutěží, turnajů, prezentací a organizování sportovních akcí.

Kompetence k učení

Učitel

- umožňuje žákům organizovat a řídit vlastní učení novým pohybovým dovednostem a rozvoj pohybových schopností podle svých předpokladů
- hodnotí žáky důsledně podle individuálního zlepšení
- přispívá k rozšíření dovednostního a schopnostního rámce žáka jako spoluhráč, protihráč rozhodčí, pomocník, organizátor,vedoucí, záchránce, partner ve hře a cvičení apod.
- umožňuje zažít úspěch každému žákovi v rámci tým i samostatně
- motivuje učení směřováním k pěkné postavě a zdravému životnímu stylu, poukazováním na možnost kdykoliv se bez problému zapojit do skupiny lidí hrajících volejbal(fotbal,basketbal, florbal....) ve volném čase s možností navázání nových kontaktů a uvádění příkladů z oblasti sportu.

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu (viz tabulky)