

# Tělesná výchova

## Charakteristika vyučovacího předmětu

Ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova v 1. – 4. ročníku čtyřletého gymnázia a 5.- 8. ročníku osmiletého gymnázia (vyšší gymnázium) je realizován vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova z RVP GV.

Vyučovací předmět Tělesná výchova je zaměřen na osvojení a rozvoj nových pohybových dovedností potřebných k využívání různého sportovního náčiní a nářadí, k seznámení s návody na korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení. Tělesná výchova vede žáky k poznávání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. V Tělesné výchově si žáci zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, dodržování pravidel fair play i nutnou míru odpovědnosti za své zdraví i zdraví ostatních.

Na vyšším stupni gymnázia jsou realizována průřezová témata - Osobnostní a sociální výchova, Environmentální výchova, Mediální výchova. Prostřednictvím těchto průřezových témat, přesahů a vazeb komunikuje Tělesná výchova s dalšími předměty, zejména s Biologií a Fyzikou.

Dotace vyučovacích hodin na ročník jsou 2 hodiny týdně. Žáci jsou vyučováni v jednotlivých ročnících zvláště děvčata a chlapci

Sportovní zařízení pro tělesnou výchovu a další prostorové podmínky školy.

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

Tělocvična je 15 x 8m a je vybavena sportovním nářadím 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 x 5m.

V podzimních, jarních a letních měsících je situace dobrá sportoviště je dostatek. Děvčata s chlapci se po týdnu ve využívání sportoviště 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 VG, který sestavuje PK TEV v návaznosti na termínovou listinu soutěží AŠSK pro daný školní rok a školních turnajů.

Součástí TEV je v Kvintě a 1.A LVK – lyžařský a snowboardový výcvikový kurz (leden – březen 6-7 dnů) a v Septimě a 3.A Sportovní a cykloturistický kurz pětidenní. Tělesnou výchovu doplňují jednorázové sportovní akce školní až republikové úrovně, do kterých jsou žáci vybíráni s ohledem na své zájmy, schopnosti a prokázanou výkonnost.

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 nářadí, 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.

Při hodnocení předmětu tělesná výchova musíme brát na zřetel rozdílné předpoklady pro pohybové činnosti u jednotlivých žáků/žáky, vzhledem k biologickému věku, genetickým předpokladům a rozdílnému stupni rozvoje pohybových dovedností. Z těchto důvodů při hodnocení předmětu

tělesná výchova postupujeme podle následujícího pořadí důležitosti.

- Přístup k předmětu a snaha o splnění kladených požadavků.
- Znalost a dodržování zásad bezpečnosti, pravidel, terminologie předmětu.
- Subjektivní i objektivní zlepšení v požadovaných pohybových dovednostech a pohybových schopnostech.
- Výkonnost.

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

Osobnostní a sociální výchova  
Enviromentální 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 průceschopnost 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 negativních aspektech 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.