

UČEBNÍ OSNOVY

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Tělesná výchova**

Charakteristika předmětu

Vyučovací předmět **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, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Digitální technologie mohou být v tělesné výchově v primárním vzdělávání využívány pro získávání a ukládání dat týkajících se tělesné zdatnosti, různých pohybových výkonů nebo rozvoje pohybových dovedností. Mohou přispět i k motivaci žáků k aktivnímu každodennímu pohybu.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v oblasti směřuje k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.

- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

1. Společné výchovné a vzdělávací strategie k rozvoji klíčových kompetencí

Výuka předmětu přispívá k rozvoji klíčových kompetencí takto:

Kompetence k učení:

- učitel hodnotí žáka způsobem, který mu umožňuje vnímat vlastní pokrok, dodává žákovi sebedůvěru, sleduje pokrok všech žáků;
- žák poznává smysl a cíl svých aktivit, plánuje, organizuje a řídí vlastní činnost;
- žák užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře;

Kompetence k řešení problémů:

- žák vnímá nejrůznější problémové situace a plánuje způsob řešení problémů, vyhledává informace vhodné k řešení problémů, kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí;

Kompetence komunikativní:

- učitel vyžaduje dodržování pravidel slušného chování, žák komunikuje na odpovídající úrovni;

Kompetence sociální a personální:

- učitel umožňuje každému žákovi zažít úspěch, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá, žák si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj;
- učitel požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupu, žák se podílí na vytváření pravidel práce v týmu;
- žák v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá;

Kompetence občanské:

- učitel vede žáka k tomu, aby bral ohled na druhé, vyžaduje dodržování pravidel slušného chování, žák respektuje názory ostatních, zodpovědně se rozhoduje podle dané situace;
- učitel umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky, žák spoluorganizují svůj pohybový režim, rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák,..);
- žák se rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví, aktivně se zapojuje do sportovních aktivit;

Kompetence pracovní:

- učitel vede žáka k dodržování obecných pravidel bezpečnosti, žák ovládá základní postupy první pomoci.

Kompetence digitální

- seznamujeme žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu)
- motivujeme žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky
- motivujeme žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště
- klademe důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií

2. Tematické okruhy průřezových témat zařazené do předmětu**OSV Osobnostní a sociální výchova****Osobnostní rozvoj**

OSV1 Rozvoj schopností poznávání – cvičení pozornosti a soustředění;

OSV2 Sebepoznání a sebepojetí – moje tělo, co o sobě vím a co ne;

OSV3 Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle; organizace vlastního času,

OSV4 Psychohygienu – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému; dovednosti zvládání stresových situací (uvolnění-relaxace);

Sociální rozvoj

OSV6 Poznávání lidí – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech;

OSV8 Komunikace – řeč těla, řeč zvuků a slov; dovednosti pro sdělování verbální i neverbální (technika řeči, výraz řeči, cvičení v neverbálním sdělování)

Morální rozvoj

OSV10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů;

VDO Výchova demokratického občana

VDO1 Občanská společnost a škola – demokratická atmosféra a demokratické vztahy ve škole;

EV Environmentální výchovaEV3 Lidské aktivity a problémy životního prostředí – ochrana přírody při masových sportovních akcích – zásady MOV)**MV Mediální výchova**MV1 Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení – chápání podstaty mediálního sdělení, objasňování jeho cílů a pravidel;**3. Učební plán předmětu**

	1. stupeň						2. stupeň				
ročník	1.	2.	3.	4.	5.	celkem	6.	7.	8.	9.	celkem
Tělesná výchova	3	3	3	3	2	14	2	2	2	2	8

Poznámky k učebnímu plánu

Předmět Tělesná výchova je vyučován ve dvou tělocvičnách a na školním hřišti. V případě potřeby (atletické disciplíny) je využíván městský stadión či městský park.

Lyžařský výcvik

Součástí výuky je lyžařský výcvik v 7. ročníku a snowboardový výcvik dle vnitřního předpisu a rozšiřující lyžařský a snowboardový výcvik v 9. ročníku.

Lyžařský výcvik je organizován dle Metodického pokynu č. 37 014/2005-25 k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT.

Kurz plavání

Součástí výuky na 1. stupni je kurz plavání.

Kurz plavání probíhá ve 2. a 3. ročníku.

Organizace a rozsah: Kurz probíhá na příbramském plaveckém stadionu po dobu 8 týdnů. Každý týden probíhá 1 lekce v rozsahu 2 hodin.

Kurz plavání je organizován v souladu s RVP ZV.