

## **Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

### **Tělesná výchova**

#### **Charakteristika vyučovacího předmětu – 1.stupeň**

##### **Obsahové, časové a organizační vymezení**

Vyučovací předmět Tělesná výchova se vyučuje v 1., 2., 4., 5.ročníku jako samostatný předmět s časovou dotací 2 hodiny týdně, v ročníku 3. pak 3hod týdně. Výuka probíhá ve dvou po sobě následujících hodinách v tělocvičně a v maximální míře bude využíváno přírodního prostředí a to i v zimním období, některé tematické celky (plavání) jsou organizovány ve formě kurzů. Do 5. ročníku probíhá výuka koedukovaně.

Součástí vzdělávacího obsahu předmětu je i tematický okruh **Zdravotní tělesná výchova**, jejíž prvky jsou preventivně využívány v hodinách Tělesné výchovy. Jsou zadávány všem žákům anebo pouze žákům s tělesným postižením (oslabením). Výuka je zaměřena na korekci zdravotních oslabení a speciální cvičení k posílení pohybového systému, vnitřních orgánů a smyslových a nervových funkcí.

*V rámci tohoto předmětu jsou naplňovány tyto výchovné a vzdělávací strategie a jsou využívány následující postupy:*

##### **Kompetence k učení:**

- vedeme žáky k poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuálního rozvoje,
- klademe důraz prožívání souvislosti mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou,
- podporujeme systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti.

##### **Kompetence k řešení problémů:**

- vyžadujeme přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění,
- poskytujeme žákům vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech.

##### **Kompetence komunikativní:**

- klademe důraz na vyslechnutí a řízení se pokyny vedoucího družstva,
- poskytujeme prostor pro diskusi o taktice družstva,
- provádíme pořizování záznamu a obrazového materiálu ze sportovních činností a jejich prezentaci.

##### **Kompetence sociální a personální:**

- klademe důraz na dodržování pravidel fair play,
- vyžadujeme podílení se na rozvoji spolupráce uvnitř kolektivu sportovního družstva,
- klademe důraz na rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva.

### **Kompetence občanské:**

- podporujeme aktivní sportování,
- klademe důraz na objasnění a podání příkladů potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách,
- provádíme první pomoc při úrazech lehčího charakteru,
- zařazujeme emoční i věcné seznámení se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin.

### **Kompetence pracovní:**

- klademe důraz na nutnost dodržování pravidel ve sportu, v celém životě,
- podporujeme vyhledávání možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace,
- provádíme zpracovávání a prezentaci naměřených výkonů.