

4.8.2. Tělesná výchova

Charakteristika oboru Tělesná výchova

Tělesná výchova má na 1. stupni časovou dotaci 10h (2h týdně v každém ročníku), na 2. stupni celkovou časovou dotaci 9 hodin (3 h týdně v 6. ročníku, 2 hodiny v 7.-9.ročníku). K její realizaci je využívána tělocvična Sokola V rané nad Vltavou (formou pronájmu), školní hřiště, plocha v blízkosti školy a okolní příroda.

Vzdělávací obor **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. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které přepokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení - v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslavením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Očekávané výstupy – 1. stupeň

1. období

žák

- 1V1 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- 1V2 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- 1V3 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- 1V4 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- 1V5 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- 1V6 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti
- 1V7 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti

2. období

žák

- 2V1 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- 2V2 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- 2V3 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených her

- 2V4 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- 2V5 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- 2V6 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje opačné pohlaví
- 2V7 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- 2V8 zorganizuje pohybové hry a nenáročné soutěže
- 2V9 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- 2V10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

Očekávané výstupy – 2. stupeň

♣ ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

žák

- 1V1 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- 1V2 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- 1V3 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly
- 1V4 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- 1V5 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

♣ ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

žák

- 2V1 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- 2V2 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

♣ ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

žák

- 3V1 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- 3V2 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- 3V3 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- 3V4 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- 3V5 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- 3V6 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- 3V7 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Průřezová témata

V rámci tělesné výchovy jsou v 6. až 9. ročníku rozvíjena tato průřezová témata:

1) Osobnostní a sociální výchova

Průběžně jsou rozvíjeny oblasti cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, Moje tělo, moje psychika, Moje vztahy k druhým lidem, Cvičení sebekontroly, vůle, Komunikace v různých situacích Srovnáním výkonů a analýzou chyb při fyzických testech a sportovních výkonech se rozvíjí oblasti sebepoznání a sebepojetí. Při sportovních hrách a turistických akcích se rozvíjí kooperace a kompetice. Komunikace, Kreativita a poznávání lidí. Při realizaci soutěží a her se rozvíjí vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlnost a respektování.

2) Environmentální výchova

V rámci turistických akcí žáci poznávají jednotlivé ekosystémy přímo v terénu – oblast ekosystémy. Rozvojem aktivního přístupu k životu a šetrného životního stylu se rozvíjí téma prostředí a zdraví a náš životní styl.

3) Mediální výchova

V oblasti kritického poslouchání a pozorování mediálních sdělení je toto téma rozvíjeno formou diskuse a příkladu z veřejného sportovního života

Poznámka:

Škola ve svém plánu nabízí plavecké (pro 1. stupeň) a lyžařské (pro 2. stupeň) kurzy. V případě lyžařského kurzu záleží na zájmu žáků a na dostatečném počtu kvalifikovaných instruktorů.

Průřezová témata jsou podrobně rozepsána v části 5- PRŮŘEZOVÁ TÉMATA.

V případě podpůrného opatření (spočítavajícího v úpravě očekávaných výstupů) pro žáky s LMP od třetího stupně podpory, bude pro tvorbu IVP využívána minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření stanovená v RVP ZV.