

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

## **Charakteristika vyučovacího předmětu**

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

V tělesné výchově si žáci osvojují pohybové dovednosti, využívají různá sportovní náčiní, učí se uplatňovat osvojené pohybové dovednosti a rytmické cítění v různém prostředí. V rámci svých možností a zkušeností usilují žáci o aktivní podporu zdraví. Žáci jsou vedeni k aktivnímu zapojení do činností podporujících zdraví a do propagace zdraví prospěšných činností ve škole. Cílem je získat kladný vztah k fyzickým aktivitám a sportu, vytvářet návyky zdravého životního stylu vedoucí k progresivnímu utužování zdraví a zdravého životního stylu vůbec. Dále pak dodržování sportovní etiky, pravidel a jednání fair-play.

Vzdělávací obsah je rozdělen na tři tematické okruhy:

Činnost ovlivňující zdraví

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Činnosti podporující pohybové učení

Vyučovací předmět má časovou dotaci:

v 1. roč. 2 hod. týdně

v 2. roč. 2 hod. týdně

v 3. roč. 2 hod. týdně

v 4. roč. 2 hod. týdně

v 5. roč. 2 hod. týdně

Obsah předmětu se realizuje též ve zdravotní tělesné výchově v tematických okruzích:

Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení

Speciální cvičení

Všeobecně rozvíjející pohybové činnosti

Výuka je realizována v tělocvičně, na školním hřišti, v terénu a částečně v plaveckém bazénu.

Předmět Tělesná výchova obsahuje očekávané výstupy z doplňujícího vzdělávacího oboru Taneční a pohybová výchova pro první stupeň.

Základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy jsou plněny v 1. a 2. období 1. stupně, a to ve 3. až 5. ročníku.

TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti

TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti

### **Výchovné a vzdělávací strategie**

Kompetence k učení

- vedeme žáky k používání obecně užívaných termínů, pravidel her a soutěží
- vedeme žáky k poznávání smyslu a cílů cvičení, k pozitivnímu vztahu k tělesnému pohybu a k posuzování vlastního pohybového rozvoje

### Kompetence k řešení problémů

- vedeme žáky k tomu, aby se nenechali odradit nezdarem a aby hledali vhodné řešení k překonání problému
- vedeme žáky k dodržování pravidel her a soutěží, k poznávání zjevných přestupků proti pravidlům a adekvátním reakcím

### Kompetence komunikativní

- vedeme žáky ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech
- vedeme žáky k podporování přátelských vztahů ve skupině

### Kompetence sociální a personální

- vedeme žáky k ovládání a řízení jejich jednání a chování
- podporujeme žáky k utváření příjemné atmosféry v týmu
- vedeme žáky k tomu, aby dokázali poskytnout pomoc nebo o ni požádat

### Kompetence občanské

- vedeme žáky k zodpovědnému chování
- vedeme žáky k tomu, aby dokázali poskytnout pomoc dle svých možností i v situacích ohrožujících zdraví a život

### Kompetence pracovní

- vedeme žáky k bezpečnému používání nástrojů a vybavení tělocvičny
- vedeme žáky k dodržování vymezených pravidel

### Kompetence digitální

- 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
- seznamujeme žáky s různými možnostmi získávání poznatků, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit