

4.8. Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví Vzdělávací obor: Tělesná výchova

4.8.1. Charakteristika vyučovacího předmětu **Tělesná výchova**

1. Obsahové vymezení vyučovacího předmětu

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena vzdělávacími obory Výchova ke zdraví

a Tělesná výchova. Vzdělávací obor Výchova ke zdraví není v našem školním vzdělávacím programu samostatným předmětem. Obsah učiva je součástí vzdělávacího oboru Občanská výchova, Chemie a Přírodopis v rámci učebních osnov ZŠ i ZŠ LMP.

Vzdělávací obor Tělesná výchova 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. Při výuce používáme účelově zaměřené pohybové aktivity, které napomáhají handicapovaným dětem při vyrovnávání nebo snižování následků vrozeného či získaného oslabení, což může přispět ke snížení nebo odstranění tělesných potíží. Důraz klademe na respektování přirozené potřeby žáků a individuální úroveň jejich zrání. Preventivně využíváme v hodinách tělesné výchovy korektivní a speciální cvičení. Nedílnou součástí tělesné výchovy na 1. i 2. stupni je rehabilitace, kterou odborně vedou rehabilitační pracovníci. V rámci rehabilitace se jedná o individuální a skupinové cvičení a vodoléčbu. Ve výuce má své nezastupitelné místo jóga, relaxační cvičení, plavání, florbald, boccia a alternativní formy tělesné výchovy.

Při tělesné výchově si žáci osvojují nové pohybové dovednosti, učí se ovládat a využívat různé sportovní náčiní a nářadí. Učí se uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí, zvykají si na rozličné sociální role. Ty vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti.

Obsah předmětu Tělesná výchova je propojen s obsahem předmětu Hudební výchova, Výtvarná výchova, Prvouka, Přírodopis, Občanská výchova, Český jazyk.

Při tvorbě učebních osnov předmětu Tv vycházíme na 1. i 2. stupni z individuálních potřeb žáků a respektování jejich postižení.

2. Časové a organizační vymezení předmětu

Časová dotace předmětu Tělesná výchova je na 1. i 2. stupni základní školy ve všech ročnících 2 hodiny týdně, kromě 6. ročníku, kde se jedná o dotaci 3 hodiny týdně. Jedná se o žáky vzdělávané podle **ŠVP ZŠ**.

Na 1. stupni je Tělesná výchova realizována v tělocvičně, bazénu, relaxační místnosti

a podle podmínek daných počasím také v prostorách školní zahrady. Výuku zajišťují učitelky za nezbytné pomoci vychovatelek.

Na 2. stupni probíhá Tělesná výchova v tělocvičně SŠ prof. Zdeňka Matějčka v Ostravě – Porubě, jóga a relaxační cvičení v tělocvičně naší školy, v případě vyhovujícího počasí jsou pohybové aktivity realizovány na školním hřišti již jmenované SŠ. Alternativní formy výuky, které jsou vybírány podle dané nabídky a možností školy, probíhají mimo prostory školy. Může se jednat o hipoterapii, rehabilitační plavání, lezení, zimní sporty...Část učebních osnov Tělesné výchovy realizujeme na pravidelných týdenních rehabilitačních pobytech.

Časová dotace předmětu Tělesná výchova u dětí, které jsou vzdělávány podle **ŠVP ZŠ - LMP** je na 1. i 2. stupni 3 hodiny týdně.

Výuka probíhá v prostorách shodných s výukou žáků vzdělávaných podle vzdělávacího programu Základní škola. Vyšší časová dotace na 2. stupni je v rámci osnov zaměřena na duševní hygienu žáků.

Ve školách při zdravotnických zařízeních je obsah předmětu Tělesná výchova omezen na relaxační chvílky, a to jen v případě, že to umožňuje zdravotní stav hospitalizovaných žáků.

3. Výchovné a vzdělávací strategie rozvíjející kompetence žáků

Kompetence k učení:

Učitel:

- zdůrazňuje žákům vnímání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- umožňuje žákům uvědomění si důležitosti pohybu a jeho významu pro zdraví a duševní hygienu
- ukazuje žákům, jakým způsobem se uplatňují preventivní činnosti podporující zdraví
- vede žáky k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem a příjemným prostředím
- vede žáky k aplikaci činností podporující zdravý vývoj

Kompetence k řešení problémů:

Učitel:

- zadává úkoly způsobem, který vede k orientaci žáků v názorech na to, co je zdravé, co může zdraví prospět, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- učí žáky prevenci v ovlivňování zdraví v denním režimu
- k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví

Kompetence komunikativní:

Učitel:

- umožňuje žákům pochopení důležitosti vzájemného sdělování si pocitů a názorů při kolektivních hrách
- vede žáky k pochopení, že sport snáze umožňuje navazování sociálních kontaktů

Kompetence sociální a personální:

Učitel:

- vede žáky k uvědomování si nutnosti dodržování pravidel při pohybových aktivitách
- důsledně zdůrazňuje uplatňování pravidel fair play
- vede k oceňování schopností a dovedností druhých lidí, k respektování různých hledisek a čerpání poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají
- vede žáky k uvědomění si, že zdatnost a duševní pohoda je významným předpokladem pro výběr profesní dráhy, partnerů, společenských činností

Kompetence občanské:

Učitel:

- objasní žákům význam aktivního zapojování se do činností podporujících zdraví
- vede k propagaci zdravotně prospěšných činností ve škole a jiných organizacích a institucích

Kompetence pracovní:

Učitel:

- vede k bezpečnému a účinnému používání sportovního nářadí a jiných pomůcek
- zdůrazňuje dodržování pravidel her a soutěží

4. Průřezová témata

PT 1. – 5. ročník (ZŠ, ZŠ LMP)

4.1. Osobnostní a sociální výchova

Osobnostní rozvoj

Rozvoj schopností poznávání

- rozvoj pohybových reakcí na sluchové a zrakové podněty
- rozvoj pozornosti při získávání nových poznatků
- cvičení soustředění při sportovních výkonech a hrách
- rozvoj pohybové paměti
- procvičování co nejrychlejšího a nejsprávnějšího řešení herních situací

Sebepoznání a sebepojetí

- poznávání svých pohybových možností při nácviku pohybových dovedností

Seberegulace a sebeorganizace

- nácvik sebekontroly při rozcvičkách a relaxačních chvilkách
- sebeovládání při hrách a soutěžích v duchu fair play
- cvičení vůle při zdokonalování se v pohybových dovednostech
- plánování osobních cílů vzhledem k minulým osobním výkonům
- možnost využití volného času ke zlepšení pohybových dovedností

Psychohygiena

- vedení k pozitivnímu naladění mysli a dobrému vztahu k sobě samému
- chápání pohybu jako radosti a pozitivní věci pro zdraví
- vyrovnání se s problémy při rozdílných pohybových vlohách

Kreativita

- snaha o herní kreativitu
- vyjádření hudby pohybem při rytmické gymnastice
- samostatná příprava a vedení rozcvičky

Sociální rozvoj

Poznávání lidí /Poznávací schopnosti

- poznávání se v třídním kolektivu
- nácvik pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech – uvědomování si sama sebe

Mezilidské vztahy

- péče o dobré vztahy ve třídě
- oslovování se navzájem křestními jmény
- chápat problémy druhého
- povzbuzovat spolužáky k lepším výkonům
- učit se uznat porážku
- učit se ctít formy fair play – např. podání ruky, dodržování pravidel, ...
- v případě neúspěchu učit se hledat vinu spíš u sebe než u druhých
- chválit spoluhráče, budit k lepšímu výkonu
- uznávat autoritu – učitel, rozhodčí, vedoucí družstva, ...

Komunikace

- nácvik asertivní komunikace při hrách
- práce s nonverbálními a verbálními gesty
- uvědomění si chyby, selhání a nácvik následné omluvy
- nácvik pochopení gest učitele – rozhodčího
- nácvik sportovní terminologie

Kooperace a kompetice /Spolupráce a soutěživost

- nácvik spolupráce při hrách
- učit se preferovat zájem družstva, ne sebe

Morální rozvoj

Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

- rozvíjení dovedností a schopností v duchu fairplay

Hodnoty, postoje, praktická etika

- uznávání zdraví jako největší hodnoty
- rozvíjení citu pro spravedlnost, umění respektovat soupeře i rozhodčího
- nezištné pomáhání učitelům, vychovatelkám

4.2. Výchova demokratického občana

Principy demokracie jako formy vlády a způsoby rozhodování

- uznávání demokratických principů – „Mohu se ozvat, bránit sebe, či ostatní, ale v rámci slušného chování“

4.3. Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Objevujeme Evropu a svět

- rozvíjení zájmu žáků o sport ve světě
- úspěchy našich sportovců na významných mezinárodních sportovních akcích
- význam setkávání se sportovců celého světa –ME,MS,OH

4.4. Multikulturní výchova

Kulturní difference/Kulturní rozdíly

- uznávání cizinců a příslušníků různých etnických skupin

Lidské vztahy

- dodržování pravidel slušného chování v rámci zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy

4.5. Enviromentální výchova

Ekosystémy

- význam ekosystémů pro relaxaci člověka žijícího ve městě
- využívání ekosystémů při výuce Tv – vycházky, výlety, hry v přírodě

Základní podmínky života

- uvědomování si nutnosti dodržování pitného režimu při sportovních aktivitách
- učit se provozovat sport ve vhodném prostředí- např.v lese, v čistším prostředí

Lidské aktivity a problémy životního prostředí

- při sportovních akcích v přírodě zdůrazňovat význam chování, neničit přírodu

PT 6. – 9. ročník (ZŠ, ZŠ LMP)

4.1. Osobnostní a sociální výchova

Osobnostní rozvoj

Rozvoj schopností poznávání

- probíhá průběžně v hodinách dle tematických celků

Sebepoznání a sebepojetí

- možnost srovnávání svých schopností s ostatními spolužáky – např. nástěnka s výsledky sportovních aktivit

Seberegulace a sebeorganizace

- dodržování školního řádu
- příprava a úklid sportovního nářadí (dle možností žáků)
- dobrovolná účast na sportovních soutěžích
- sebeovládání při hrách a soutěžích v duchu fair play
- cvičení vůle při rozvoji pohybových schopností
- respektování vedoucí role velitele družstva

Psychohygiena

- uvědomování si nutnosti relaxace v závěrečné části hodiny
- nácvik dechových cvičení, strečinku

Kreativita

- uplatňovat tvůrčí přístup při rozcvičkách
- možnost navrhování nových pravidel při hrách, soutěžích

Sociální rozvoj

Mezilidské vztahy

- oslovování spolužáky křestními jmény
- nezneužívat sílu k řešení konfliktů mezi spolužáky

Komunikace

- dbát slušného chování v hodinách TV
- netolerovat slovní napadání v zápalu her

- nácvik a používání odborného názvosloví
- dbát zásad slušnosti při komunikaci

Kooperace a kompetice/Spolupráce a soutěživost

- vést žáky k týmové spolupráci při hrách, soutěžích
- spolupráce při nácviku obtížnějších prvků, dopomoc při nácviku

Morální rozvoj

Hodnoty, postoje, praktická etika

- vést žáky k ochraně školního majetku
- vést žáky k ohleduplné manipulaci se sportovním nářadím, majetkem školy
- směřování výuky k pochopení zdraví jako nejvyšší hodnoty
- chápat nezbytnost pohybu pro zdraví
- vést k cílené péči o své zdraví
- při soutěžích rozvíjet cit pro spravedlivost a umění respektovat učitele, soupeře a rozhodčího