**TĚLESNÁ VÝCHOVA**

**Charakteristika vyučovacího předmětu**

**Obsahové, časové a organizační vymezení**

Vyučovací předmět **Tělesná výchova** vychází ze vzdělávací oblasti ČLOVĚK A ZDRAVÍ.

Je to povinný předmět, který je realizován ve všech ročnících 1. i 2. stupně základní školy.

Vyučuje se jako samostatný předmět v 1. - 9. ročníku dvě hodiny týdně.

**Vzdělávací obsah předmětu**

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

1. ***Činnosti ovlivňující zdraví*** – význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků a žákyň, délka a intenzita pohybu, příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení, zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při Tělesné výchově – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách Tělesné výchovy
2. ***Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností*** – pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost, základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance, průpravné úpoly – přetahy a přetlaky, základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem, základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů, turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody, plavání – (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu, lyžování a bruslení – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích, další pohybové činnosti
3. ***Činnosti podporující pohybové učení*** – komunikace v Tělesné výchově – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, organizace při Tělesné výchově – základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí, zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží, měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy, zdroje informací o pohybových činnostech

**Organizace**

Žáci a žákyně s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V 1. – 3. ročníku absolvují plavecký výcvik. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění – relaxaci. Žáci a žákyně cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel/ka v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

Vzdělávání je zaměřeno na rozvoj pohybových dovedností a schopností, kompenzaci a regeneraci po jednostranné zátěži způsobené pobytem ve škole (sezením, intenzivní psychickou zátěží s omezeným pohybem), na správné držení těla a kultivaci pohybu, na poznání souvislosti dobré fyzické kondice, zdraví a duševní pohody.

Vyučovací předmět **Tělesná výchova** je úzce spjat s ostatními vyučovacími předměty, např.:

* + ***Hudební výchova*** – využití písní a tanečků, spojení hudby a cvičení, rytmus, …
  + ***Matematika*** – měření délky, bodové hodnocení, …
  + ***Výtvarná výchova*** – vyjádření pohybu malbou či kresbou, …

V tomto předmětu jsou realizována následující **průřezová témata**:

* ***Osobnostní a sociální výchova – OSV*** – Mezilidské vztahy; Kooperace a kompetice; Rozvoj schopností poznávání; Seberegulace a sebeorganizace

**Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků a žákyň**

***Kompetence k učení***

Žák / Žákyně

* je veden/a k osvojení si základního tělocvičného názvosloví
* učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení
* změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími
* orientuje se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích

Učitel / Učitelka

* umožňuje žákům a žákyním, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky
* vede žáky a žákyně k poznávání vlastních pohybových schopností a jejich rozvoji

***Kompetence k řešení problémů***

Žák / Žákyně

* uplatňuje zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka či spolužačky
* řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím

Učitel / Učitelka

* dodává žákům a žákyním sebedůvěru
* podle potřeby žákům a žákyním v činnostech pomáhá
* vede žáky a žákyně k přemýšlení o problému při ovládání cviku, sportovního prvku a hledají cesty k jeho odstranění
* vede žáky a žákyně ke zpracování a prezentování naměřených výkonů

***Kompetence komunikativní***

Žák / Žákyně

* je veden/a ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
* učí se reagovat na základní povely a pokyny a sám je i vydává
* zorganizuje jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty

Učitel / Učitelka

* vede žáky a žákyně k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých
* vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci
* vede žáky a žákyně k pořizování záznamů ze sportovních činností, jejich prezentování a hodnocení

***Kompetence sociální a personální***

Žák / Žákyně

* je veden/a k jednání v duchu fair – play – dodržuje pravidla
* označí přestupky
* respektuje opačné pohlaví
* zvládá pohybové činnosti ve skupině

Učitel / Učitelka

* zadává úkoly při kterých žáci a žákyně mohou spolupracovat
* umožňuje každému žákovi a každé žákyni zažít úspěch

***Kompetence občanská***

Žák / Žákyně

* se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti
* spojuje svou pohybovou činnost se zdravím
* zařazuje si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení
* je veden/a ke kritickému myšlení
* hodnotí cvičení
* učí se být ohleduplný/á a taktní
* procvičí si první pomoc při úraze lehčího charakteru

Učitel / Učitelka

* žákům a žákyním umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků
* seznámí žáky a žákyně se škodlivostí používání drog a jiných škodlivin

***Kompetence pracovní***

Žák / Žákyně

* je veden/a učitelem / učitelkou k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
* učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní

Učitel / Učitelka

* vyhledává se žáky a žákyněmi možná rizika při pohybových činnostech a budují cesty jejich prevence