**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, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při Tělesné výchově, bezpečnost při pohybových činnostech
2. ***Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností*** – pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti
3. ***Činnosti podporující pohybové učení*** – komunikace v Tělesné výchově, organizace při Tělesné výchově, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, 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 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.

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*** – Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena; Mezilidské vztahy; Kooperace a kompetice

**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

***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

***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

***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

Učitel / Učitelka

* žákům a žákyním umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků

***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

***Kompetence digitální***

Žák / Žákyně

* je veden/a učitelem / učitelkou ke zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí, změny sleduje i s využitím digitálních technologií
* učí se posuzovat provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků i s využitím digitálních technologií
* sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je i s využitím digitálních technologií