Vyučovací předmět

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika předmětu

*Obsahové vymezení předmětu*

Vyučovací předmět *Tělesná výchova* vychází ze vzdělávacího oboru Tělesná výchova a Výchova ke zdraví ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví RVP pro gymnázia.

Tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů. Využívá k tomu specifických emočních prožitků, sociálních situací a bioenergetických zátěží v individuálně utvářené nabídce pohybových činností. Z hlediska celoživotní perspektivy směřuje tělesná výchova k hlubší orientaci žáků v otázkách vlivu pohybových aktivit na zdraví. Vede k osvojení a pravidelnému využívání konkrétních pohybových činností v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami.

**Cílové zaměření vzdělávací oblasti**

V souladu s vývojovými předpoklady a s individuálními zvláštnostmi žáků směřuje vyučovací úsilí učitele a učební činnost žáků v tělesné výchově k těmto cílům:

pokračovat k osvojování nových a upevňování osvojených pohybových dovedností-kultivovat svůj pohybový projev a správné držení těla

usilovat o optimální rozvoj zdravotně orientované tělesné zdatnosti v pravidelně prováděných pohybových aktivitách

* orientovat se v základních otázkách vlivu pohybových aktivit na tělesné a duševní zdraví
* zvládnout základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti
* kladně prožívat pohybovou činnost a využívat ji k překovávání negativních tělesných a duševních stavů i jako prostředek dlouhodobější zdravotní prevence
* chápat sociální vztahy a role ve sportu a jiných pohybových aktivitách a využívat je k vytváření a upevňování mezi osobní vztahy v duchu fair play
* vytvářet pozitivní vztah k pravidelným pohybovým aktivitám ve vlastním denním režimu jako k přirozené a nezbytné součásti zdravého životního stylu moderního člověka.

***Časové a organizační vymezení předmětu***

Předmět se realizuje ve všech ročnících čtyřletého studia a vyššího stupně osmiletého studia, tj. ve třídách C1, C2, C3, C4, 05, 06, 07, 08 s časovou dotací 2 hodiny týdně.

Pro výuku je každá třída rozdělena na dvě skupiny podle pohlaví. Během školního roku probíhá výuka ve skupinách samostatně nebo současně ve dvou skupinách.

Pro hodiny tělesné výchovy máme k dispozici tyto prostory: tělocvičnu gymnázia, tělocvičnu sokolovny sportovní areál a park u sokolovny.

Povinná tělesná výchova je během studia doplněna výukou nepovinných sportovních her zaměřených na košíkovou a kroužkem florbalu a aerobiku pro dívky.

Součástí výuky tělesné výchovy jsou sportovní kurzy:

ve 2. ročníku lyžařský výcvikový kurz (7 denní) zaměřený na sjezdové lyžování a výuku jízdy na snowboardu

ve 3. ročníku cyklistický nebo vodácký kurz (5 denní) doplněný o turistiku a pobyt v přírodě.

V průběhu školního roku probíhají sportovní soutěže organizované AŠSK na okresní nebo regionální úrovni.

Výuku dále doplňujeme dalšími sportovními aktivitami dle možností a zájmu žáků – cyklistika, bruslení, plavání apod.

Obsah hodin je ovlivňován prostorovými možnostmi, rozdílnou úrovní pohybových dovedností jednotlivých skupin, aktuální přípravou na sportovní soutěže a v neposlední řadě i zájmem žáků. Je koordinován s termínovým kalendářem soutěží AŠSK a tematickým plánem podle potřeb konkrétního vyučujícího.

***Výchovné a vzdělávací strategie***

*Kompetence k učení:*

učitel:

* vytváří prostor pro dostatečné osvojování pohybových dovedností správnými metodickými postupy a opakováním naučených pohybových dovedností
* vede žáky k poznání vlastní fyzické a pohybové výkonnosti
* vybírá vhodné kondiční, posilovací nebo relaxační cviky pro rozcvičení
* vhodnou motivací představuje žákům tělesnou aktivitu jako prostředek kompenzace psychického zatížení a jako vlastní uspokojení
* hodnotí žáky důsledně podle individuálního zlepšení
* zařazováním vhodných sportovních aktivit posiluje u žáků sebekontrolu a sebeovládání
* vhodně zvolenou zátěží při cvičeních učí žáky rozpoznat zdraví prospěšné i zdraví ohrožující tělesné aktivity
* povzbuzuje žáky ke sledování sportovních soutěží
* vede žáky k zodpovědnosti za své zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty

*Kompetence k řešení problémů*:

učitel:

* navozuje problémové situace, které motivují žáky k týmové spolupráci, nutnosti stanovit taktiku hry, objevovat logické postupy, které vedou k vyřešení situací
* řešit herní situace a problémy (např. sestavováním družstev z rozdílně technicky a fyzicky výkonných žáků)
* přidělením role rozhodčího nebo organizátora učí žáky jednat přiměřeně ve vypjatých situacích a učí hájit své stanovisko, vyjádřit svůj názor
* povzbuzovat k zavádění alternativních řešení ve výběru náčiní, losování, délky hrací doby, úpravy pravidel apod.

*Kompetence komunikativní*:

učitel:

* provádí s žáky rozmanitou škálu činností ve skupinových formách a tím přispívá k rozvoji komunikace, spolupráce a tolerance k ostatním
* vede žáky k používání jasného a stručného vyjadřování zvláště v herních situacích, ke vhodné komunikaci mezi sebou, s rozhodčím na hřišti a při vedení družstva
* zařazováním soutěží a turnajů podporuje vzájemnou komunikaci mezi věkově rozdílnými skupinami žáků a sportovci z jiných škol
* směřuje žáky k využívání dostupných prostředků komunikace (internet, televize, noviny, časopisy) k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích (nová pravidla, novinky ve výstroji apod.)

*Kompetence sociální a personální*:

učitel:

* zadává úkoly k týmové práci, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku
* umožní žákům podílet se na vytváření pravidel chování při sportovních činnostech
* podporuje zapojení i neprůbojných a málo iniciativních žáků a rozvíjí jejich schopnost zastávat různé role (kapitán, rozhodčí, organizátor, časoměřič)
* učí žáky pracovat v týmech, vnímat své vzájemné odlišnosti jako podmínku úspěšné spolupráce
* podporuje vzájemnou spolupráci žáků, vytváří situace, kdy se žáci vzájemně pomáhají a respektují
* umožňuje každému žákovi zažít úspěch
* vyhledává talenty

*Kompetence občanská:*

učitel:

* netoleruje v hodině sociálně patologické jevy, nekamarádské chování a odmítnutí požadované pomoci
* informuje o negativech sportu (doping, korupce)
* důsledně dbá na dodržování pravidel chování
* uplatňuje pozitivní hodnocení a motivaci žáků, vede žáky k sebehodnocení
* seznamuje žáky s technikou první pomoci

*Kompetence k podnikavosti*:

učitel:

* dohlíží na přípravu cvičebního nářadí, aby splňovala zásady bezpečnosti, a tím vede žáky k ochraně zdraví
* vyžaduje vhodné sportovní vybavení
* motivuje žáky k aktivnímu zapojení do sportovní činnosti, pomoc při sportovních akcích
* vede žáky k samostatné organizaci sportovních soutěží