

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu

1. Vzdělávací oblast předmětu

- Rozvoj pohybových dovedností
- Kultivace pohybového projevu, správného držení těla
- Regenerace a kompenzace jednostranné zátěže vyplývající z pobytu ve škole
- Vnímání zdraví jako nejdůležitější hodnoty
- Rozlišování situací, které ohrožují tělesné a duševní zdraví a osvojování dovedností, jak jim předcházet a jak je řešit
- Chápání fyzické zdatnosti jako významného předpokladu pro úspěšnost v životě
- Propojování činností pro rozvoj zdraví, zdravých mezilidských vztahů a morálních životních postojů

2. Časová dotace

- 1. - 5. ročník
- 2 vyučovací hodiny týdně

3. Místo realizace

- tělocvičny
- školní hřiště
- lesopark Hostivař
- plavecký bazén Hostivař

4. Průřezová témata

VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA

Sebepoznání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygienu; poznávání lidí; mezilidské vztahy

MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA

Lidské vztahy

MEDIÁLNÍ VÝCHOVA

Lidské aktivity a problémy životního prostředí; vztah člověka k prostředí

5. Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí

Tělesná výchova představuje nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků. Je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu. Užitím různých vhodných forem a metod práce vyučující směřuje k realizaci požadovaných klíčových kompetencí.

6. Formy a metody práce

- Vyučovací hodina
- Týmové vyučování
- Individuální práce s jednotlivcem
- Využití jednoduchých tréninkových forem
- Vytváření vhodných soutěží
- Reprezentace školy na oblastních přeborech

7. Klíčové kompetence

Kompetence k učení

Žáci

- se učí spolupráci a práci v týmu
- kriticky posuzují svou činnost a vyvozují závěry
- dokáží pracovat s chybou a usilují o její odstranění
- plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- zúčastňují se různých sportovních soutěží

Kompetence k řešení problému

Žáci

- hledají různá řešení problému
- dotvářejí samostatně předložené poznatky
- se učí řešit problémy týmovou spoluprací
- se učí předcházet problémům

Kompetence komunikativní

Žáci

- dodržují etiku komunikace
- se zapojují vhodně do diskuze
- zdokonalují svou komunikaci se spolužáky, s učiteli, s ostatními dospělými
- se učí obhajovat a argumentovat vhodnou formou svůj názor

Kompetence sociální a personální

Žáci

- spolupracují ve skupině
- se podílejí na vytváření pravidel práce v týmu
- se učí vytvářet pozitivní představy o sobě samém
- se učí ovládat svoje jednání a chování
- respektují dohodnutá pravidla chování, podílejí se na jejich formulaci
- adekvátně reagují na situaci při úrazu spolužáka

Kompetence občanské

Žáci

- si utvářejí pocit zodpovědnosti v dané situaci, schopnost pomáhat druhým
- si formují volní a charakterové rysy
- si uvědomují význam základních principů chování
- si utvářejí respekt k přesvědčení druhých lidí
- se podílejí na ochraně okolí školy, Hostivařského lesa

- se chovají při ozdravných pobytech v přírodě jako zodpovědné osoby

Kompetence pracovní

Žáci

- se dokáží adaptovat na změněné nebo nové pracovní podmínky
- zaujmají pozitivní přístup k výsledkům pracovních činností z hlediska kvality, kvantity, ale i z hlediska ochrany zdraví a životního prostředí

8. Postupy při realizaci klíčových kompetencí

- Dodržování pravidel slušného chování
- Chápání hodnoty zdraví
- Zaměření na správné způsoby řešení problémů
- Zadávání úkolů, při kterých mohou žáci spolupracovat
- Respektování druhých
- Hodnocení žáků se zřetelem na jejich další pokrok
- Vytváření kritérií pro sebehodnocení žáků
- Posilování sebedůvěry žáků
- Vytváření pocitu úspěchu u žáků
- Vnímání chyb jako prostředku k nápravě
- Dodržování obecných pravidel bezpečnosti