

## Charakteristika předmětu TĚLESNÁ VÝCHOVA

### Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Předmět TĚLESNÁ VÝCHOVA je součástí vědního oboru kinantropologie a zabývá se pohybovým učením, vyučováním a výchovou. Je to výchovný proces založený na sjednocení záměrného pohybového učení a přiměřené stimulace všech energetických systémů. Jeho obsahem jsou pohybové aktivity, které vedou žáky ke zdraví, tělesné zdatnosti, sportovním výkonům, životním postojům. Dále pak k jednotě činnosti učitele, učiva a učení žáka. V neposlední řadě k tomuto procesu patří výchovné ovlivňování jedince směřující k osvojení hodnot pohybových činností ve vymezených etických a estetických normách lidského chování.

Tělesná výchova se realizuje ve vyučovací hodině, na kurzech, při projektovém vyučování, mimoškolních aktivitách (sportovní hry a kroužky) i na soutěžích.

Díky dobrému sportovnímu zázemí může výuka probíhat v různorodém prostředí.

V prostorách školy – tělocvičny, lezecká stěna, posilovna, mimo budovu školy – hřiště, fit centra, příroda, indoor zařízení (závislé na povětrnostních podmínkách).

Předmět vyučujeme v primě až kvartě s dotací dvou vyučovacích hodin týdně.

Běžná výuka probíhá v dělených třídách, přičemž jsou skupiny rozděleny dle pohlaví na chlapecké a dívčí. V ročnících s malým počtem chlapců zahrnuje skupina studenty ze dvou po sobě jdoucích tříd (prima + sekunda, tercie + kvarta). Vzhledem k tomu, že na naší škole působí jen jedna tělocvikářka, probíhá výuka některých dívčích skupin pod vedením tělocvikářů mužů.

Na soutěžích, při projektovém vyučování, zimních a letních kurzech probíhá výuka ve smíšených skupinách. Věkově rozdílné skupiny tvoříme hlavně při projektovém vyučování.

Průřezová témata se probírají v rámci monotematických dní i projektových týdnů viz Učební osnovy TEV a tabulka Průřezová témata.

## Výchovné a vzdělávací strategie

### - v oblasti motivace

Každá hodina začíná evokací poznatků k uvedenému problému a tématu na základě dřívějších znalostí a zkušeností získaných z medií, četby a předchozí výuky. Vyučující též předkládá motivační vzory v podobě vrcholových sportovců a celebrit spojených se sportem nebo jeho zdravotními aspekty.

### - v oblasti rozvoje kompetencí k učení

#### **Prima–kvarta**

Správnými metodickými postupy si osvojuje pohybové dovednosti. Rozpoznává zdraví prospěšné i zdraví škodlivé pohybové aktivity. Vhodnými sportovními aktivitami posiluje u sebe sebekontrolu a sebeovládání. Rozpozná úroveň vlastní fyzické a pohybové výkonnosti.

### - v oblasti rozvoje kompetencí k řešení problémů

#### **Prima–sekunda**

Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému. V určené roli samostatně řeší problém.

#### **Tercie–kvarta**

Na základě předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému. V určené roli samostatně řeší problém. Promyslí a naplánuje řešení individuální činnosti. V rámci týmové spolupráce doporučí taktiku hry. Navrhne sestavování družstev z rozdílně technicky a fyzicky výkonných žáků.

- **v oblasti rozvoje komunikativních kompetencí**

**Prima–sekunda**

Naslouchá promluvám druhých lidí, vhodně na ně reaguje.

**Tercie–kvarta**

Naslouchá a komunikuje ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku:

- v hodině tělesné výchovy,
- při sportovních turnajích,
- při soutěžích.

Podílí se na vytváření pravidel chování při sportovních činnostech. Zařazováním mezitřídních i celoškolských soutěží a turnajů vzájemně komunikuje mezi věkově rozdílnými skupinami žáků.

- **v oblasti rozvoje sociálních a personálních kompetencí**

**Prima–sekunda**

Vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj. Při zdravém soutěžení žáků zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly. Rozvíjí schopnost chování v tělesné výchově v rámci pravidel fair play.

**Tercie–kvarta**

Při zdravém soutěžení žáků zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly a připravuje se na nevyhnutelnou soutěž i v mnoha životních nesportovních situacích. Rozvíjí schopnost chování v tělesné výchově v rámci pravidel fair play. Účinně spolupracuje v týmu, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce. Podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá. Vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.

## Gymnázium Jiřího Ortena

### - v oblasti rozvoje občanských kompetencí

#### **Prima–sekunda**

Chápe zásady hygieny při tělesné výchově. Rozhoduje se zodpovědně podle stanovené situace.

#### **Tercie–kvarta**

Uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí. Chápe základní principy, na nichž spočívají zákony a společenské normy, je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu. Rozhoduje se zodpovědně podle stanovené situace. Respektuje při sportování požadavky na kvalitní životní prostředí.

### - v oblasti rozvoje pracovních kompetencí

Učitel/ka používáním náčiní a náradí, které prošlo každoroční revizí, dodržuje bezpečnost při provádění tělovýchovných cvičení, vede žáky k šetrnému zacházení při používání náčiní a náradí a pravidelnou údržbou vytváří u žáků zodpovědnost za vlastní bezpečnost i bezpečnost spolužáků. Využívá znalosti a zkušenosti získané v hodinách tělesné výchovy podpoře samostatného rozvoje tělesné zdatnosti. Vede žáky k efektivní organizaci týmu tak, aby respektovali individuální schopnosti svých spolužáků. Učitelka/tel vede studentky/ty k dodržování pravidel chování. Vede je k osvojování si zásad hygieny při tělesné výchově. Systematickou prací jim upevňuje schopnost adaptace na změněné nebo nové podmínky k cvičení a ukazuje jim přístup k výsledkům pohybových činností z hlediska ochrany jejich zdraví i zdraví druhých a ochrany životního prostředí.

### - v oblasti vytváření a upevňování kognitivních struktur

Učitel/ka pomocí výkladu pravidel probíraných sportů a praktickými ukázkami při rozhodování utkání upevňuje u žáků znalosti pravidel. Neustálým opakováním pojmů vede k jejímu osvojení žáky.