

# Tělesná výchova

Počet vyučovacích hodin za týden								Celkem
prima	sekunda	tercie	kvarta	kvinta	sexta	septima	oktáva	
2	2	2	2	2	2	2	2	16
Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Tělesná výchova
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika 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. V předmětu TĚLESNÁ VÝCHOVA je realizován částečný obsah vzdělávací oblasti VÝCHOVA KE ZDRAVÍ a to v části první pomoc a ochrana člověka za mimořádných událostí.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	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, outdoor 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). 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.
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tělesná výchova</li> <li>Výchova ke zdraví</li> </ul>
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p><b>Kompetence k řešení problémů:</b></p> <p>Prima – sekunda Na základě předloženého problému učitelem žáci nachází řešení a tím získávají dovednosti k objevování různých variant řešení problému. V určené roli samostatně řeší problém.</p> <p>Tercie – kvarta Na základě předloženého problému učitelem žáci nachází řešení a tím získávají dovednosti k objevování různých variant řešení problému. V určené roli samostatně řeší problém. Promýšlejí a naplánují řešení individuální činnosti. V rámci týmové spolupráce doporučují taktiku hry. Navrhují sestavování družstev z rozdílně technicky a fyzicky výkonných žáků. 1. - 4. ročník Žák vnímá nejrůznější problémové situace a na základě získaných poznatků tyto situace řeší. Na základě vhodně předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému. Učitel stanovuje různé role studentkám/tům a ta/ten v určené roli samostatně řeší problém. Při tomto řešení problému je vede k promyšlení a naplánování řešení individuální činnosti. Vede v rámci týmové spolupráce k samostatnému vytvoření taktiky hry a doporučuje sestavení družstev s rozdílnou technickou a fyzickou výkonností studentek/tů. V předmětu TV zejména aplikuje poznatky z didaktiky a metodiky TV a psychologie.</p> <p><b>Kompetence komunikativní:</b></p> <p>Prima – sekunda Žáci naslouchají promluvám druhých lidí, vhodně na ně reagují.</p> <p>Tercie – kvarta Žáci naslouchají a komunikují ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny</p>

Název předmětu	Tělesná výchova
	<p>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 komunikují mezi věkově rozdílnými skupinami žáků.</p> <p>1. - 4. ročník</p> <p>Učitelka/tel svou důsledností vede studentky/studenty k dodržování zásad správné komunikace. Vede studentky /ty k naslouchání promluvám druhých lidí, vhodné reakce na ně. Při hodinách TV, na sportovních turnajích a při soutěžích je vede k naslouchání a komunikaci ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku. Pomáhá jim při vytváření pravidel chování při sportovních soutěžích. Respektuje názory studentek/studentů, vede je k obhajobě svých názorů, vytváří spolu se studujícími zdravé, přátelské prostředí pro kvalitní komunikaci</p>
	<p><b>Kompetence sociální a personální:</b></p> <p>Prima – sekunda</p> <p>Žáci si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jejich sebedůvěru a samostatný rozvoj. Při zdravém soutěžení žáků zvyšují sebedůvěru ve vlastní síly. Rozvíjí schopnost chování v tělesné výchově v rámci pravidel fair play.</p> <p>Tercie – kvarta</p> <p>Při zdravém soutěžení žáků si žáci zvyšují sebedůvěru ve vlastní síly a připravují se na nevyhnutelnou soutěž i v mnoha životních nespportovních situacích. Rozvíjí schopnost chování v tělesné výchově v rámci pravidel fair play. Účinně spolupracují v týmu, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňují kvalitu společné práce. Podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívají k upevnování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádá. Vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jejich sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhli pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.</p> <p>1. - 4. ročník</p> <p>Učitelka/tel vede studentky/ty ke vzájemné komunikaci a spolupráci díky moderním metodám výuky. Pomáhá jim vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj. Ukazuje jim možnosti chování v tělesné výchově v rámci pravidel fair play. Podporuje zdravé soutěžení žáků, zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly a připravuje je na nevyhnutelnou soutěž i v mnoha životních nespportovních situacích. Ponechává jim prostor na vytváření pravidel práce v týmu. 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. Vhodnými metodami posiluje si pozitivní představu studentky/ta o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.</p>
	<p><b>Kompetence občanská:</b></p> <p>Prima – sekunda</p> <p>Žáci chápou zásady hygieny při tělesné výchově. Rozhodují se zodpovědně podle stanovené situace.</p> <p>Tercie – kvarta</p> <p>Žáci si uvědomují povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí. Chápou základní principy, na nichž spočívají zákony a společenské normy, jsou si vědomi svých práv a povinností ve škole i mimo školu. Rozhodují se zodpovědně podle stanovené situace.</p> <p>Respektují při sportování požadavky na kvalitní životní prostředí.</p> <p>1. - 4. ročník</p> <p>Vhodným přístupem učitelka/tel vede studentky/ty k vzájemné toleranci a respektu druhých lidí, bez ohledu na jejich barvu kůže, vyznání, sexuální orientaci. U studentek/tů učitelka/tel rozvíjí jejich estetické cítění, smysl pro spravedlnost, řád, právo a povinnost, smysl pro zodpovědnost nejen vůči druhým, ale i vůči sobě samé/samému.</p>
	<p><b>Kompetence k učení:</b></p> <p>Prima – kvarta</p> <p>Správnými metodickými postupy si žáci osvojují pohybové dovednosti. Rozpoznávají zdraví prospěšné i zdraví škodlivé pohybové aktivity. Vhodnými sportovními aktivitami posilují u</p>

Název předmětu	Tělesná výchova
	<p>sebe sebekontrolu a sebeovládání. Rozpoznávají úroveň vlastní fyzické a pohybové výkonnosti.</p> <p>1. - 4. ročník</p> <p>Učitelka/tel vede studentku/ta volbou správných metod k osvojení pohybových dovedností. Nezbytností je, aby žák rozpoznával zdraví prospěšné i zdraví škodlivé pohybové aktivity, úroveň vlastní fyzické a pohybové výkonnosti a vhodnými sportovními aktivitami posiloval u sebe sebekontrolu a sebeovládání.</p> <p><b>Kompetence pracovní:</b> Učitel/ka používáním náčiní a nářadí, které prošlo každoroční revizí, dodržuje bezpečnost při provádění tělovýchovných cvičení, vede žáky k šetrnému zacházení při používání náčiní a nářadí 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.</p> <p><b>Kompetence k podnikavosti:</b> 1. - 4. ročník 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.</p> <p><b>Kompetence digitální:</b> Pořízení fotografie a základní úprava. Natáčení jednoduchého videa a jeho stříh. Sdílení a publikování fotografií a videa. Zpracování výsledku v tabulkovém procesoru. Vyhledávání informací na internetu. Orientace v terénu pomocí souřadnic GPS a mapového portálu.</p>
Poznámky k předmětu v rámci učebního plánu	Samostatný předmět ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA jako náhrada předmětu TĚLESNÁ VÝCHOVA bude zařazen pro žáky III. (případně II.) zdravotní skupiny při jejich dostatečném počtu. Při nižším počtu budou zdravotně zaměřená cvičení součástí předmětu TĚLESNÁ VÝCHOVA.
Způsob hodnocení žáků	Způsob hodnocení je uveden na webových stránkách školy - <a href="https://www.gymkh.cz/pravidla-hodnoceni-v-predmetech/">https://www.gymkh.cz/pravidla-hodnoceni-v-predmetech/</a>