

Tělesná výchova

Charakteristika předmětu

Vyučovací předmět Tělesná výchova vychází ze vzdělávacích oborů Tělesná výchova a Výchova ke zdraví ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Je určen žákům prvního až čtvrtého ročníku. V každém ročníku je vyučován v rozsahu 2 hodin týdně zpravidla v oddělených skupinách hoši – dívky. Hodiny probíhají zpravidla jedenkrát v týdnu ve sportovní hale (sportovní a průpravné hry s míčem) a jedenkrát v gymnastickém sále, posilovně a sálku se stoly pro stolní tenis (kondiční cvičení, gymnastika, základy lezení na umělé stěně, posilování, stolní tenis), za příznivých povětrnostních podmínek i venku, ale bez specializovaných sportovišť.

Náplň hodin je ovlivňována prostorovými možnostmi, rozdílnou dovednostní úrovní jednotlivých skupin, aktuální přípravou na sportovní soutěže okresní či regionální úrovně a v neposlední řadě i zájmy žáků. Je zkoordinována s termínovým kalendářem soutěží AŠSK a tematickým plánem dle potřeb konkrétního vyučujícího.

Součástí výuky jsou i akce pobytové – turistického charakteru:

- 1. ročníky: Go Camp – seznamovací pobyt nově přichozích studentů (září – 5 dnů)
- 1. ročníky: LVK I – základy lyžování a snowboardingu (leden–březen – 7 dnů)
- 2. ročníky: Vodácký kurz – základy vodní turistiky (květen, červen – 4, 5 dnů)
- 3. ročníky LVK II: – rozšiřující kurz lyžování, snowboardingu (leden–březen – 7 dnů)
- Fakultativní zájezdy: Lyžování a snowboarding v Alpách, Cykloturistické akce (dle zájmu)
- Dále výuku tělesné výchovy doplňují jednorázové sportovní akce školní až republikové úrovně, do kterých jsou žáci vybíráni s ohledem na své zájmy, schopnosti a prokázanou výkonnost.

Tělesná výchova je součástí komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví a v poznání vlastních pohybových možností a zájmů. Jejím smyslem je samostatně hodnotit úroveň své zdatnosti, řadit pohybovou aktivitu do denního režimu tak, aby uspokojovala vlastní pohybové potřeby i zájmy a zároveň rozvíjela výkonnost žáka, sloužila k regeneraci i kompenzaci dalších zatížení. Tělesnou výchovu komplexně doplňují další možnosti pohybového využití v prostorách školy – vybavená posilovna (přístup denně do 16 :00), otevírání kroužků dle zájmů žáků a spolupráce se sportovními oddíly, které realizují tréninkové hodiny převážně na sportovištích gymnázia.

V předmětu Tělesná výchova jsou realizována následující průřezová témata:

- Osobnostní a sociální výchova
- Mediální výchova

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Učitel:

- motivuje učení směřováním k pěkné postavě a zdravému životnímu stylu, poukázáním na možnost kdykoliv se bez problémů zapojit do skupiny lidí hrajících volejbal (fotbal, basketbal, florbal) ve volném čase s možností navázání nových kontaktů a uváděním příkladů z oblasti sportu,
- přispívá k rozšíření dovednostního a schopnostního rámce žáka jako spoluhráč, protihráč, rozhodčí, spolucvičící, pomocník, organizátor, vedoucí, záchránce, partner ve hře a při cvičení apod.,
- vede žáky k získávání poznatků s pomocí učitele či spolužáků o tělesné fyziologii (fungování) na základě ověřování účinnosti kondičních programů pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti (ZOZ) – sledování, zaznamenávání, vyhodnocování,
- umožňuje zažít úspěch každému žákovi v rámci týmu i samostatně,
- umožňuje žákům organizovat a řídit vlastní učení novým pohybovým dovednostem a rozvoj pohybových schopností podle svých předpokladů,
- hodnotí žáky důsledně podle individuálního zlepšení,
- povzbuzuje žáky ke sledování sportovních soutěží.

Kompetence k řešení problémů

Učitel:

- formou nácviku herních a cvičebních strategií nutí žáky objevovat logické postupy, které vedou k úspěchu a k vyřešení problémových situací,
- zapojuje žáky do soutěží, turnajů, prezentací a organizace sportovních akcí,
- vede žáky k získávání informací o vhodné sport. výbroji a výstroji, o zásadách hygieny při a po sportování,
- rozvíjí schopnost odhalovat vlastní chyby, používat odborné názvosloví, gesta, signály,
- povzbuzuje k zavádění alternativních řešení ve výběru náčiní, losování, délky hrací doby, úpravy pravidel podle aktuálních podmínek atd.

Tělesná výchova

Kompetence komunikativní

Učitel:

- provádí s žáky rozmanitou škálu činností ve skupinových formách a tím přispívá k rozvoji komunikace, spolupráce a tolerance k ostatním,
- směřuje žáky k využívání dostupných prostředků komunikace (internet, televize, noviny, časopisy) k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích (nová pravidla, novinky ve výstroji apod.),
- 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,
- pomáhá žákům při rozvíjení vztahů se sportovci z jiných škol,
- okamžitě řeší otázky šikany nebo netolerance, neodpovědného přístupu osobnímu a školnímu majetku.

Kompetence sociální a personální

Učitel:

- vytváří u žáků svým vlastním příkladem, autoritou získaných zkušeností a osobnostními rysy pozitivní vztah k pohybu,
- povzbuzuje u žáků chování v duchu tolerance, hru fair play a schopnost empatie,
- informuje o negativěch sportu (doping, korupce),
- do hodnotového žebříčku žáků zařazuje snahu o zdravý životní styl s velkou mírou pohybu,
- vede ke spolupráci při dosahování společných cílů ve prospěch skupiny či sportovního družstva a k respektování pravidel soutěží
- pomáhá nacházet vlastní místo ve skupině a odhadovat důsledky vlastního jednání a chování,
- staví žáky při sportu do zodpovědných rolí (kapitán, rozhodčí, organizátor, časoměřič, komentátor).

Kompetence občanské

Učitel:

- vede žáky ke stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů v rámci získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohyb. schopností ve volném čase

Kompetence k podnikavosti:

Učitel:

- učí žáky odhadnout situaci a včas reagovat,
- seznamuje žáky s možností být zaměstnaný v různých oblastech sportu,

Tělesná výchova

vzdělávací oblast	očekávaný výstup podle RVP	školní výstup ŠVP	učivo
Tělesná výchova	Činnosti ovlivňující pohybové učení	Používá základní názvosloví, terminologii.	Pořadová cvičení
	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	
		Posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků	Rozvoj schopností a dovedností
		Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti	Základní gymnastika
		Zacvičí jednoduché gymnastické prvky na koberci a na nářadí	Sportovní gymnastika
		Průběžně zlepšuje svoji zdatnost a výkony v prováděných atletických disciplínách a dílčích dovednostech.	Atletika
		Spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech a soutěžích.	Průpravné a kooperativní hry
		Zvládá s ohledem na své předpoklady HČJ, HK a HS v procvičovaných sportovních hrách, dokáže tyto dovednosti uplatnit ve hře.	Sportovní hry – fotbal, házená, florbal, basketbal, volejbal
		Využívá základní znalost pravidel sportovních i netradičních her.	(HČJ+HK+HS jednotlivých her dle úrovně schopností a dovedností žáků)
		Vyjmenuje, dokáže vybrat a používat vhodnou výstroj a výzbroj k provádění hře, udržuje ji.	Netradiční hry
		Může být členem školních reprezentačních družstev v okresních a krajských soutěžích.	
		Spolupracuje při jednotlivých týmových pohybových činnostech a soutěžích. respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí	
		Seznámí se se základy jistící techniky a dokáže se bezpečně pohybovat na různých překážkách.	Základy lezení, turistika a pobyt v přírodě
		Ovládá základy běžecké a sjezdové techniky, zná zásady bezpečného pohybu po sjezdovkách a na horách obecně.	Základy lyžování a snowboardingu
		Zná zásady pro pobyt v přírodě, umí se orientovat dle mapy a ostatních značek, pohybuje se bezpečně i v neznámém prostředí.	
	Činnosti ovlivňující zdraví	Poskytne první pomoc při drobných poraněních.	Lyžařský výcvikový kurz
		Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.	
		Uvědoměle dbá na zásady správného držení těla a správný životní styl	
		Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Základy in-line bruslení
		Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.	
		Zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace.	

Tělesná výchova

Výchova ke zdraví – Zdravý způsob života a péče o zdraví	Usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých.	Usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých.	Zdravý životní styl, aerobní cvičení
	Zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace.	Zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace.	
	Podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech	Podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech.	