

Vzdělávací oblast – Člověk a zdraví

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň

Obsahové, časové a organizační vymezení

Tělesná výchova je realizována v 1. - 5. ročníku 2 hodiny týdně.

Vzdělávací obsah je realizován ve třech tematických okruzích:

Činnosti ovlivňující zdraví

Pohyb pro zdraví – protahovací a napínací cvičení, průpravná, relaxační a zdravotní cvičení, hygiena (obuv a oblečení), bezpečnost při tělesné výchově a pohybových činnostech

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční cvičení, průpravné úpoly, základy atletiky (běh, hod míčkem, skok do výšky), základy sportovních her (manipulace s míčem – házení chytání, minifotbal), přesun v terénu pěšky a dopravními prostředky, pobyt v přírodě, plavání, zimní sezónní činnosti

Činnosti podporující pohybové učení

Zásady jednání a chování, pravidla komunikace při tělesné výchově, organizace tělesné výchovy, měření a posuzování pohybových dovedností, sledování zdrojů informací o pohybových činnostech a úspěších závodníků na úrovni školy i sportovních výsledků reprezentantů republiky v různých sportovních odvětvích u nás i ve světě

Organizace

Žáci cvičí v tělocvičně nebo podle počasí na hřišti, ale i ve volné přírodě. Žáci, kteří dosahují velmi dobrých výsledků, se zúčastňují různých atletických soutěží a školních týmových soutěží. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Jsou využívány různé metody a formy práce. Používá se veškeré dostupné náčiní a nářadí.

V zimním období jsou podle počasí zařazovány zimní sezónní činnosti (hra se sněhem, hry na sněhu, sáňkování, klouzání, bobování).

Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova – respektovat fyzickou stránku člověka, komunikovat a rozhodovat v běžných i vypjatých situacích, získat dovednosti, které napomáhají ke zdravému životnímu stylu

Multikulturní výchova – tolerance, empatie, solidarita, vzájemné respektování

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

- osvojit si základní názvosloví
- cvičí podle popisu cvičení
- změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími
- orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích
- prožívají úspěch
- vytvářejí soubory cviků

- plánují a organizují tvůrčí činnost

Kompetence k řešení problémů

- řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním
- vnímají problémové situace
- hledají různé varianty řešení problému
- uvážlivě rozhodují
- zodpovídají za svá rozhodnutí
- hodnotí výsledky

Kompetence komunikativní

- spolupracují při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- reagují na základní smluvené povely, pokyny a znamení a sami je i vydávají (gesta, zvuky)
- organizují jednoduché pohybové soutěže a činnosti
- vyjadřují se stručně, logicky a výstižně
- naslouchají druhým

Kompetence sociální a personální

- dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví
- spolupracují se skupinou
- upevňují mezilidské vztahy ve skupině (týmu)
- jednají ohleduplně
- poskytnou pomoc, nebo o ni požádají
- posilují si sebedůvěru, sebeuspokojení, sebeúctu

Kompetence občanská

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu
- projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti
- spojují svou pohybovou činnost se zdravím
- odmítají hrubé zacházení
- dokáží se vcítit do situace druhého
- uvědomují si zodpovědné chování v krizových situacích a situacích ohrožujících život či zdraví člověka
- aktivně přistupují ke sportovní reprezentaci školy

Kompetence pracovní

- uplatňují hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech,
- používají bezpečně tělocvičné nářadí a náčiní
- dodržují vymezená pravidla

Kompetence digitální

- zaznamenávají různými digitálními přístroji své výkony
- měří základní pohybové výkony a porovnávají je s předchozími výsledky

