

CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU – Tělesná výchova

V souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi žáků směřuje vyučovací úsilí učitele a učební činnosti žáků v tělesné výchově obecně k těmto **očekávaným výstupům**.

Žák:

- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti,
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti,
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti,
- užívá osvojované názvosloví,
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího,
- uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení,
- zařazuje do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením,
- dodržuje bezpečnostní a hygienické zásady, poskytne první pomoc
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu

1.1 Obsahové vymezení předmětu

Předmět Tělesná výchova si klade za cíl vybudovat v žácích pocit zodpovědnosti za své zdraví. Tím, že jsou žáci seznámeni se základy všech sportovních odvětví a vedeni k aktivnímu pohybu, mohou během období studia najít sportovní činnost, která jim bude blízká a v budoucnu jim umožní věnovat se aktivně některé z nich. Teoretické poznatky z oblasti tréninku, relaxace a účinku fyzické zátěže na organismus žákům umožní i v budoucnu plánovat svou fyzickou aktivitu přiměřeně svým možnostem. Obsah je uspořádán do tematických celků, v nichž je poté vyučován. V jejich rámci je učivo předkládáno jako ucelený soubor a je děleno do bloků.

1.2 Časové vymezení předmětu

Výuka probíhá odděleně pro chlapce a dívky. Hodinová dotace: 2 hod./týdně.

Žáci kvint mohou absolvovat výběrový lyžařský výcvikový kurz a výběrový vodácký kurz.

Žáci sext mohou absolvovat výběrový kurz netradičních sportů.

Žáci septim mohou absolvovat výběrový cyklistický kurz.

Žáci oktáv si volí z aktuální nabídky zaměření v TV (např. plavání, posilovna, horolezecká stěna, tělocvična).

1.3 Organizační vymezení předmětu

Výuka TV probíhá v tělocvičnách vybavených běžným sportovním náčiním a náradím a ve venkovních sportovních areálech určených zejména na atletiku a sportovní hry. Některé hodiny tělesné výchovy zaměřené na vytrvalostní běh jsou organizovány v okolí školy (běh podél Botiče nebo běh na Hostivařskou přehradu)

Škola se pravidelně účastní sportovních soutěží v různých odvětvích a účast je otevřena všem zájemcům z řad žáků školy.

Ve výuce je kladen důraz na prevenci úrazů a význam správné životosprávy a správného životního stylu pro duševní zdraví. Součástí výuky jsou ušlechtilé myšlenky spojené se sportem a olympismem.

Maturitní zkoušku lze skládat jako zkoušku nepovinnou.

1.4 Výchové a vzdělávací strategie

Učitel klade důraz na individuální přístup k žákům, tím posouvá jejich limity a rozvíjí jejich osobní schopnosti – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální.

Učitel organizuje ve výuce soutěže jednotlivců, rozvíjí morální vlastnosti žáků, učí snášet neúspěchy – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské.

Učitel organizuje ve výuce kolektivní hry a soutěže, tím rozvíjí zodpovědnost jednotlivce za výsledek práce kolektivu – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské.

Učitel striktním požadavkem na dodržování sjednaných pravidel rozvíjí morálně volní vlastnosti žáků a respekt před danými pravidly a předpisy – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské.

Učitel klade důraz na hodnocení individuálního zlepšení výkonu každého žáka a tím jej motivuje k vlastnímu zdokonalování – kompetence sociální a personální, kompetence občanské

I. BEZPEČNOSTNÍ A HYGIENICKÉ ZÁSADY, ÚRAZOVÁ ZÁBRANA

Žák si osvojuje následující zásady a pravidla:

- zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu
- pravidla používání ochranných pomůcek
- zásady bezpečnosti i v málo známém prostředí (les, hory, vodní plochy)

Poučení o bezpečnosti :

- žáci se přesouvají do šaten samostatně, po převléknutí do cvičebního úboru vyčkají příchodu vyučujícího
- nevstupovat do tělocvičny, sílň posilovny a prostoru výuky TV bez přítomnosti vyučujícího
- služba je povinná zajistit uzamknutí šaten
- povinnost nosit cvičební úbor a cvičební obuv, cvičební obuv nesmí poškozovat podlahu tělocvičny
- před hodinou TV odložit hodinky, prstýnky, náramky, dlouhé náušnice apod. delší vlasy svázat gumičkou
- dodržovat hygienická pravidla, pořádek v šatnách a ve sprchách
- v hodině dbát přesně pokynů vyučujícího, cvičit pouze tak, jak bylo určeno
- při cvičení na náradí dodržovat pravidla záchrany a dopomoci
- ihned nahlásit škody na zařízení zjištěné i způsobené

- aktuální nevolnost a úrazy hlásit okamžitě
- zranění zjištěná po hodině nahlásit vyučujícímu TV co nejdříve
- svým chováním neohrožovat bezpečnost a zdraví spolužáků
- je zakázáno nosit do prostoru tělocvičny, posilovny, sprch a šaten skleněné nádoby
- je zakázáno jakýmkoliv způsobem ničit zařízení v prostorách tělocvičny posilovny a šaten a plýtvat s prostředky, které jsou volně k dispozici (tzn. neplýtvat vodou ve sprše, tekutým mýdlem, apod.)
- student je povinen podrobně se seznámit a dodržovat provozní řád tělocvičny

Přínos předmětu k rozvoji průřezových témat a klíčových kompetencí

Jedním z průřezových témat, které zasahuje do výuky tělesné výchovy je osobnostní a sociální výchova, kde jsou hlavními tématy výuky – seberegulace a sebeorganizace. V rámci sociálního rozvoje lze velmi dobře využít prostředí při kurzovní výuce při poznávání lidí a rozvoji mezilidských vztahů. Ostatní průřezová témata se tělesné výchovy ve svém základě dotýkají jen velmi okrajově.

Environmentální výchovu lze také velmi dobře aplikovat v průběhu kurzovní výuky tělesné výchovy a to zejména kvůli většímu časovému prostoru než při běžné výuce a také díky vhodnému umístění daného kurzu. V rámci tělesné výchovy pořádáme následující druhy kurzů – úvodní seznamovací adaptační kurz, lyžařský kurz, cyklistický kurz, sportovní kurz.

Úvodní kurz, lyžařský kurz, cyklistický kurz a kurz netradičních sportů

Aplikace tematických okruhů:

1. **ekosystém** – význam lesa, pole, vodních zdrojů – jejich rozdíly, společné znaky, význam pro společnost z hlediska ekologie a průmyslu, ochrana místní fauny a flory, význam vesnice, hlavní funkce národních parků, CHKO apod.
2. **vztah člověka k prostředí** – zdůraznění významu úklidového hospodářství, budování zodpovědnosti **nejen** za vlastní odpad. Konkrétní likvidace odpadu části znečištěné krajiny (v rámci možností)
3. **lidské aktivity a problémy životního prostředí** – ochrana přírodních a kulturních památek, diskuse k tématu zatížení přírody při stále se zvyšujícím zájmu o turistiku

Základní principy jak vést studenty ke klíčovým kompetencím jsou kromě osobního příkladu následující:

1. Kompetence občanské

Uzlové pojmy:

- mravní vědomí
- orientace v základních sociálních rolích a situacích
- vědomí vlastního Já
- cílevědomost a samostatnost
- tolerance a respektování práv ostatních

- schopnost selekce získávaných informací

Základním principem k získání této kompetence je schopnost jít studentovi sám dobrým příkladem. Je třeba společně se studenty vytvářet základní specifická pravidla a normy v rámci dané sociální skupiny (třídy) a poté je všichni dodržovat. Sport a sportovní hry, které se bez pravidel neobejdou jsou proto ideálním místem pro rozvoj těchto kompetencí. Je třeba vést studenta k věcnému dialogu a to nejen v rámci kooperace, ale také ve chvílích konfrontace názorů. Vést studenta k utváření a přetváření hodnotového žebříčku a postojů vůči společnosti pomocí dostatečného množství kvalitních a podstatných informací.

2. Kompetence k učení

Uzlové pojmy:

- samostatnost
- sebeovládání
- sebereflexe
- schopnost kritického myšlení
- zodpovědnost vůči sobě i vůči společnosti

Vedeme studenta k morální zodpovědnosti za vlastní vzdělání, k pozitivnímu přístupu k učení (učení se nesmí stát něčím, co student musí, ale něčím co on sám chce). Pomáháme studentovi naučit se učit. (tzn. umění rozvrhnout si učivo, umět si naplánovat učení, využívat vliv reminiscence na učení, umět si vybrat vhodné prostředí pro studium, umět vybrat správné zdroje informací). V tělesné výchově vedeme studenty k tomu, aby považovali tělesnou kulturu za stejně důležitou součást života jako ostatní složky, vedeme je k tomu aby pravidelně provozovali pohybové aktivity a vzdělávali se i v oblasti zdravé výživy a sportu. Učíme tak, aby student získal nejen potřebné informace, ale aby zároveň s nimi získal i souvislosti mezi nimi. Vedeme studenta tak, aby dokázal kriticky zhodnotit úspěch či neúspěch vlastní aktivity a uměl na základě zpětných informací vytvořit závěr a zhodnotit výsledek učení pro svou budoucnost.

3. Kompetence komunikativní

Uzlové pojmy:

- sebedůvěra, sebereflexe
- zodpovědnost za vlastní chování
- schopnost naslouchat
- umění různých způsobů komunikace (jak verbální, tak nonverbální)

Vedeme studenta k názorové pevnosti, jistotě při vyjadřování vlastního názoru. Učíme studenty umění správného vyjadřování a vhodného používání různých komunikačních technik. Vedeme studenty k přijímání jiných stanovisek a schopnosti polemiky pokud s názorem nesouhlasí. Snažíme se aby student dokázal svůj názor obhájit, ale pokud bude logicky vyvrácen, uznat chybu a uměl svůj názor poopravit. Doporučujeme jim správné způsoby komunikace v rámci různých sociálních skupin. Vedeme je ke spontánnosti, otevřenosti, komunikativnosti, aby měli úspěch při komunikaci v rámci skupiny, případně při jejím řízení. Tuto kompetenci lze v tělesné výchově ideálně rozvíjet při rozhodování v utkání, či při vedení skupiny (družstva) v roli kapitána.

4. Kompetence k řešení problémů

Uzlové pojmy:

- taktika řešení problému
- samostatnost
- vhléd do problému
- asertivita
- kompromis

Studentům předkládáme k řešení problémové úlohy, které je třeba řešit buď v rámci skupiny (např. uměle vytváříme skupiny, kde budou vznikat konflikty mezi členy skupiny nebo skupině zadávat úkoly, které někteří členové nebudou schopni vyřešit a budou odkázáni na ostatních členech) nebo mezi skupinami (např. skupiny dostanou za úkol obhájit protichůdné názory). Snažíme se, aby studenti rozbořili dogmatické způsoby řešení problému a hledali nové originální způsoby. Rozvíjíme jejich logické myšlení. Vedeme studenty k tomu, aby se snažili vždy najít ten nejjednodušší způsob řešení. Učíme je dojít ke kompromisu. V tělesné výchově předkládáme především úkoly zaměřené pohybově a koordinčně,

5. Kompetence sociální a personální

Uzlové pojmy:

- práce ve skupině
- schopnost komunikace
- vedení skupiny
- kooperace

Pokud to je možné realizujeme výuku v pracovních skupinách. Studenty vedeme k tomu, aby byli schopni skupinu sami řídit, aby si uměli rozdělit role a funkce ve skupině, aby role přijali a spolupracovali s ostatními členy skupiny. Snažíme se, aby se studenti vystřídali ve všech rolích. Studenty učíme vyjádřit a obhájit svá stanoviska a stanoviska vlastní skupiny. Vedeme studenty k loajalitě vůči skupině (umění se podřídit v rámci efektivity práce ve skupině). Učíme respektu k ostatním jedincům, národům a jejich kulturám, zároveň ale rozvíjíme národní hrdost. Sport je z hlediska této kompetence zcela nepostradatelný, protože většina výuky se realizuje ve skupinách (družstvech) ať už při sportovních hrách, či různých závodech a soutěžích.

6. Kompetence pracovní

Uzlové pojmy:

- švihadlo, míč, pálka a další sportovní nářadí a náčiní
- kvalita pracovní činnosti
- efektivita práce
- celoživotní sebevzdělávání
- rozvoj tržně-ekonomického myšlení
- aplikace znalostí získaných ve škole do svého pracovního oboru

Učíme studenty používat bezpečné a účinné materiály, nástroje a vybavení!! Zdůrazňujeme žákům nutnost znát základní zásady bezpečnosti práce. Studenty motivujeme k aktivnímu zapojení do oblastí Svět práce. Vedeme studenty k tomu, aby považovali práci za způsob naplnění jejich životních cílů a ne pouze jako možnost výdělků. Ukazujeme možnosti, jak práci aktivně vyhledávat a učíme je orientovat se v rozlehlé nabídce pracovních možností. Učíme studenty vážit si a cenit si svých schopností. Vedeme je k tomu, aby dokázali nabídnout okolí veškerý svůj pracovní potenciál. Vedeme je k sebevědomému vystupování. Zdůrazňujeme studentům nejen význam jejich pravděpodobné budoucí profese, ale zároveň se snažíme, aby si uvědomili důležitost veškerých ostatních profesí (ať už manuálních, komunikačních, mentálních či technických).

Průřezová témata

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA	1.	2.	3.	4.
Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti	Tv			
Serbergulace, organizační dovednosti, řešení problémů				
Sociální komunikace		Tv		
Morálka všedního dne				
Spolupráce a soutěž	Tv	Tv		

VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH	1.	2.	3.	4.
Globalizační a rozvojové procesy				
Globální problémy, jejich příčiny a důsledky				
Humanitární pomoc a mezinárodní spolupráce				
Žijeme v Evropě				
Vzdělávání v Evropě a ve světě				

MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA	1.	2.	3.	4.
Základní problémy sociokulturních rozdílů				
Psychosociální aspekty interkulturality				
Vztah k multilingvní situaci a ke spolupráci mezi lidmi různého kulturního prostředí				

ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA	1.	2.	3.	4.
Problematika vztahů organismů a prostředí				
Člověk a životní prostředí	Tv			
Životní prostředí regionu a ČR				

MEDIÁLNÍ VÝCHOVA	1.	2.	3.	4.
Média a mediální produkce				
Mediální produkty a jejich významy				
Uživatelé				
Účinky mediální produkce a vliv médií				
Role médií v moderních dějinách				