

3.6 ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

V předmětu **Zdravotní tělesná výchova** je realizován obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, oboru Zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací oblast učí žáky základním poznatkům, které mohou využívat v každodenním životě. Respektuje celistvost osobnosti žáků, rovnoměrně rozvíjí fyzické i psychické schopnosti, pohybové dovednosti i sociální adaptaci. Umožňuje jim rozvíjení zdravotních předpokladů pohybových možností. K osvojení potřebných dovedností a návyků je třeba využívat vhodné motivace a činnosti, které posilují zájem žáků. Vzdělávací obsah oblasti zahrnuje i ostatní vzdělávací obory (Pohybová výchova, Hudební výchova), které jej doplňují, rozšiřují a využívají. V předmětu Zdravotní tělesná výchova je aktivně rozvíjena hybnost žáků, správné držení těla a je zvyšována celková tělesná zdatnost žáků. Zaměření musí odpovídat jejich fyzickým, psychickým a zdravotním možnostem, zdravotnímu stavu a specifické postižení.

Cílem předmětu je vzdělávání, které směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- uplatňování preventivních činností podporujících zdraví
- dodržování zdravého způsobu života a ochrany zdraví, péči o své zdraví a snaze o jeho zlepšení a posílení
- rozvíjení aktivní hybnosti a využívání pohybových schopností a dovedností
- poznávání vlastních fyzických a zdravotních předpokladů pohybových možností a omezení
- zvýšení koncentrace pozornosti, odreagování napětí a překonávání únavy, fyzickému i psychickému uvolnění
- odstraňování mimovolných pohybů a stimulaci jednotlivých svalových skupin
- vnímání prožitků z pohybové činnosti

Předmět je vyučován ve všech ročnících 1. i 2. stupně, tj. v 1. až 10. ročníku. Na 1. stupni činí rozsah výuky celkem 30 hodin týdně. Na 2. stupni činí celkový rozsah v 7. až 10. ročníku 20 hodin.

Výchovné a vzdělávací postupy uplatňované ve vyučovacím předmětu, které směřují k utváření klíčových kompetencí

Kompetence k učení

- zařazení a porozumění pojmům, znakům do pohybových činností (pojmy a symboly, odpovídají úrovni porozumění žáka - předmětové, fotografické, obrázkové)
- fyzicky vedeme a podporujeme motorické plánování a schopnost nápodoby, stimulujeme hrubou a jemnou motoriku
- využíváme cvičební náčiní vhodné pro každého žáka, podporujeme manipulaci, experimentování a správné používání učebních pomůcek

Kompetence k řešení problémů

- dodržujeme danou strukturu pohybové jednotky

- používáme jednoduché pojmy a přiměřené množství informací s využitím zrakové podpory
- vedeme žáka k pochopení a řešení situace na základě nápodoby či opakování

Kompetence komunikativní

- zařazujeme situace vedoucí ke spontánní komunikaci
- vedeme žáka ke snaze dorozumívat se verbálními nebo neverbálními formami komunikace

Kompetence sociální a personální

- prostřednictvím cvičení podporujeme vnímání jednotlivých částí těla
- vedeme žáka k uvědomování si své osoby

Kompetence pracovní

- využíváme jednoduchá sdělení, podporu očního kontaktu, sdílení pozornosti, komentování fázovaných činností, procesuální schémata, vytváříme optimální podmínky podporující koncentraci pozornosti, porozumění a samostatnou práci žáka dle jeho individuálních možností
- vedeme žáka ke zvládnutí sebeobslužných dovedností
- zapojujeme je do přípravy a úklidu sportovního náradí a pomůcek, procvičujeme manipulační činnosti
- kladně hodnotíme vytrvalost, úsilí o splnění zadaného úkolu