

Volitelné předměty

Předmět: Zájmová tělesná výchova

Charakteristika vyučovací oblasti

Zájmová tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a je koncipována na chápání vyváženého stavu tělesné, duševní a sociální pohody, je utvářena a ovlivňována mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka aj. Vymezuje zdraví jako základní předpoklad pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se prioritou základního vzdělávání rozvoje a ochrany zdraví – poznávání sami sebe jako živé bytosti, pochopení hodnoty zdraví, smyslu zdravotní prevence, hloubku nemocí spojených s nemocí či poškozením zdraví.

Podmínkou úspěšného vzdělávání je vlastní prožitek žáků vycházející z konkrétních nebo modelových situací při osvojování potřebných dovedností, způsobů jednání a rozhodování. Tím dochází k propojení vzdělávací oblasti s reálným životem.

2. stupeň ZŠ

Obsahové vymezení vyučovacího předmětu

Na 2. stupni základního vzdělávání předmět Zájmová tělesná výchova pěstuje u žáků kladný vztah ke sportu a pohybu, vede ke zvyšování tělesné zdatnosti a správnému držení těla, učí žáky získávat pocit nutnosti pravidelného cvičení, jako součásti správného životního stylu, naučí je umět se připravit na sportovní výkony.

V nemalé míře se podílí na zvyšování psychické odolnosti vůči negativním vlivům okolí a posilování charakterových vlastností (zodpovědnost, spolupráce, vytrvalost, odvaha, schopnost respektovat pokyny, umět se podřídit kolektivu aj.), podporuje prostorovou orientaci, schopnost správného a rychlého rozhodování, vštěpuje důležité hygienické zásady, stravovací, pracovní a zdravotně preventivní návyky (dovednost odmítat škodlivé látky), učí aktivně rozvíjet a chránit zdraví, získávat potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i jiných.

Předmět Zájmová tělesná výchova se vyučuje v rámci volitelných předmětů 6. -9. ročníku, v časové dotaci **1 hodina /týdně**.

Učivo je rozděleno do několika tematických celků, které postihují široké spektrum námětů a okruhů pro činnosti žáků:

1. Gymnastika, estetické, rytmické a kondiční formy cvičení

2. Atletika

3. Sportovní hry

4. Turistika a pobyt v přírodě

5. Plavání, bruslení, lyžování, snowboarding

6. Netradiční pohybové činnosti

Je zcela na vyučujícím a jeho pedagogických záměrech a hlavně na zájmu žáků, jaké tematické celky a dílčí stanovené náměty se budou realizovat. Žádný z tematických celků, ani jejich obsah není závazný. Vyučující může modifikovat obsah jednotlivých témat v souladu s prostorovým a materiálním vybavením školy.

Tematické celky a obsah učiva jsou určeny žákům 6. - 9. ročníku. Vyučující respektuje specifika a individuální potřeby žáků.

Minimální doporučenou úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření čerpají obsahu a učiva 6. – 9. ročníku.

Do výuky jsou průběžně zařazována průřezová témata v souvislosti s aktuálními situacemi a problémy současného světa. Přínos těchto průřezových témat k rozvoji osobnosti žáka je uplatňován průběžně pomocí následujících tematických okruhů:

Osobnostní a sociální výchova (OSV): Osobnostní rozvoj – Rozvoj schopností poznávání; Kreativita; Sebepoznání a sebepojetí; Seberegulace a sebeorganizace; Psychohygiena; Mezilidské vztahy; Komunikace; Kooperace a kompetice; Morální rozvoj

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (EGS): Evropa a svět nás zajímá; Objevujeme Evropu a svět;

Environmentální výchova (EV): Vztah člověka k prostředí

Mediální výchova (MV): Tematické okruhy receptivních činností – Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality; Práce v realizačním týmu

Organizační vymezení vyučovacího předmětu

Hodiny vyučovacího předmětu zájmová tělesná výchova jsou vedeny v prostorách jim určených a je nutno je kontrolovat vždy před použitím:

a) **tělocvična, sportovní hala**

b) **školní hřiště, terén**

Standardní délka vyučovací hodiny je 45 minut.

Výchovné a vzdělávací strategie

Vzděláváním žáků v zájmové tělesné výchově lze významně přispět k utváření a rozvoji klíčových kompetencí žáků. Učitelé k tomu používají následující postupy, metody a formy práce:

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence k učení

Učitel:

- na praktických příkladech vysvětluje smysl a cíl učení, poznávat vlastní pohybové schopnosti a koordinační předpoklady
- umožňuje žákům ve vhodných případech realizovat vlastní nápady a náměty
- učí žáky chápat význam pohybu pro zdraví a systematické sledování vývoje vlastní fyzické kondice, plánovat, organizovat a vyhodnocovat činnost
- vede žáky k uvědomování si rovnováhy mezi tělesnou kondicí a psychikou
- podporuje využití poznatků z různých vzdělávacích oblastí
- uplatňuje individuální přístup k žákům

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence k řešení problémů

Učitel:

- podporuje samostatnost, tvořivost a logické myšlení (vhodná taktika v individuálních a kolektivních sportech aj.)
- učí žáky řešit problémové situace, propojovat znalosti z více vyučovacích předmětů a jejich využití v praktickém životě
- učí žáky srozumitelně vyjadřovat svůj názor, respektovat názor druhého, jak přijat konstruktivní kritiku

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence komunikativní

Učitel:

- důslednou kontrolou podporuje u žáků dodržování pravidel stanovených v řádu sportovišť
- cíleně využívá příležitosti k tomu, aby žáci rozvíjeli svou slovní zásobu v daných tématech
- vede žáky ke srozumitelné formulaci svých myšlenek a názorů, poslouchání a respektování pokynů pedagogického pracovníka, vedoucího družstva aj.
- vyžaduje prezentaci výsledků žákovy práce (i skupinové) s využitím komunikačních dovedností (zpracovávání tabulek, pořizování záznamů ze sportovních aktivit atd.)

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence sociální a personální

Učitel:

- organizací a kontrolou skupinové práce vede žáky k tomu, aby si rozdělili úlohy podle znalostí a dovedností jednotlivých členů skupiny
- organizuje vyučovací hodiny tak, aby v případě, že zadaný úkol žáci rychle splní, nabídli svoji pomoc pomalejšímu spolužákovi
- učí ohleduplnému a uctivému jednání, sebepoznávání, seberegulaci a sebeorganizaci, psychohygieně (pozitivní ladění, předcházení stresům, hledání pomoci při potížích aj.)

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence občanské

Učitel:

- povzbuzováním a odpovídajícím hodnocením podporuje u žáků zájem o tělesnou výchovu a snahu zlepšovat své výsledky
- vede žáky k dodržování a respektování bezpečnosti při pohybových aktivitách a hygieny

- respektování národní, kulturní a historické tradice, podporování a prezentování myšlenek olympijského hnutí
- vede k chápání základních společenských zákonů a norem, dodržování pravidel fair play, uvědomování si práv a povinností ve škole i mimo školu

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence pracovní

Učitel:

- důkladným procvičováním a důslednou kontrolou vede žáky ke kladnému vztahu ke sportu, plnění povinností a závazků v životě, v práci (samostatné i týmové)
- vede žáky ke správnému a bezpečnému hledání možných rizik spojených se sportem a snaha o jejich minimalizaci
- vhodnou volbou úkolů různé obtížnosti a jejich následným rozbořem vede žáky k tomu, aby si efektivně naplánovali plnění úkolů
- doporučuje žákům využívat různé zdroje informací a učí je hodnotit výsledky své i cizí práce z hlediska kvality, funkčnosti, ochrany životního prostředí a ochrany zdraví svého i zdraví ostatních

Strategie vedoucí k rozvoji kompetence digitální

Učitel:

- seznamuje žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu)
- motivuje žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky
- motivuje žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště
- klade důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií
- umožňuje využívat prostředky a technologie, které jsou vhodné pro tělesnou výchovu
- vede žáky k poznání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti pohybových aktivit a sportu, k využívání digitálních technologií pro sledování, zaznamenávání a vyhodnocování pohybového režimu, výkonů i kvality pohybu jako běžné součásti pohybových aktivit a péče o zdraví
- vede žáky k cílenému zařazování kompenzačních cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií