

## Školní vzdělávací program

### **Předmět: Tělesná výchova**

Vedoucí autorského týmu: Mgr. Stanislav Jurník

Členové autorského týmu: Mgr. Emil Vodák, Mgr. Jiří Pavelka, Mgr. Hana Jurníková,

Mgr. Jitka Formánková, Mgr. Marcela Mišunová

### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

#### *Obsahové vymezení předmětu:*

Východiskem pro vyučovací předmět **Tělesná výchova** je Rámcový vzdělávací program pro gymnázia, vzdělávací oblast Člověk a zdraví, některá témata oboru Výchova ke zdraví a samotná vzdělávací náplň předmětu Tělesná výchova (TV).

Vyučovací předmět tělesná výchova vede žáky k vytváření a upevňování hygienických a zdravotních návyků, k prevenci úrazů a odmítání škodlivých a návykových látek. Cílem tělesné výchovy je usilovat o dosažení optimální úrovně tělesné, duševní a sociální zdatnosti.

Výuka rozvíjí pohybové i komunikační schopnosti, osvojování si jednotlivých pohybových dovedností, vede žáky k pochopení významu zdraví a cest vedoucích k jeho upevnění, k vytvoření pozitivního a trvalého vztahu k pohybovým činnostem a jejich zařazení do každodenního režimu během studia i v dalším životě. Součástí výuky je seznámení studentů s používáním vhodné výstroje a výstroje v jednotlivých druzích sportů a zároveň získání znalostí o našich významných sportovcích.

V rámci předmětu TV je v případě potřeby zařazována i zdravotní tělesná výchova (použití vyrovnávacích cvičení pro všechny žáky, zadávání alternativních činností a kompenzačních cvičení žákům se zdravotním oslabením místo činností, která by pro ně byla kontraindikací).

Podle zájmu žáků a možností školy naše škola nabízí možnost předmětu Sportovní hry (SH) v rozsahu dvouhodinového vyučovacího bloku týdně.

V předmětu TV jsou zařazena průřezová témata osobnostní a sociální výchova a mediální výchova.

#### *Časové vymezení předmětu:*

Týdenní časová dotace: ve všech ročnících (1. ročník – kvinta, 2. ročník – sexta, 3. ročník – septima, 4. ročník – oktáva) je dotace 2 vyučovací hodiny týdně

#### *Organizační vymezení předmětu:*

V běžných hodinách TV probíhá výuka odděleně pro chlapce a dívky, ve výjimečných situacích i výuka koedukovaná v rámci dané třídy či ročníku. Součástí výuky mohou být v každém ročníku sportovně-turistické kurzy, kterých se účastní studenti celé třídy.

Další nabízené sportovní činnosti v jednotlivých ročnících:

1. ročník – 2 - 3 denní kurz bruslení

2. ročník – 2 - 3 denní kurz sportovního lezení

3. ročník – sportovně-turistický kurz se zaměřením na cykloturistiku, vodácký výcvik či další netradiční sportovní činnosti nezařazované do běžné výuky

4. ročník – kurz aerobiku a kondičního posilování

Další školou pořádané sportovní akce:  
okresní soutěž ve skoku vysokém Vánoční laťka  
Gymnázia Jeseník  
streetbalový turnaj pro všechny věkové kategorie  
turistický pochod (či horská kola) Jesenická 15, 25 a 60  
turnaje v kolektivních sportech (florbal, odbíjená, futsal...)

## *Výchovné a vzdělávací strategie:*

### **1. kompetence k učení**

- žáci jsou vedeni žáky k získávání poznatků o fungování lidského těla
- vyučující - spolu se žáky sledují, zaznamenávají a vyhodnocují individuální výsledky žáků a jejich změny
- učitelé motivují žáky ke cvičení snahou o jejichž ztotožnění se z pozitivními hodnotami jako je zdravý životní styl, pěkná postava, možnost zapojit se do různých sportovních aktivit a sociálních skupin (výkonnostní sport, rekreace apod.)
- vyučující zapojují žáky do obsahové a organizační přípravy pohybových činností ve výuce, ale i na akcích školy, obce či regionu
- za základ hodnocení (včetně klasifikace) se považuje u žáků individuální zlepšení
- žáci jsou vedeni sledování sportovních akcí, soutěží a utkání, k jejich hodnocení, sledování činností a vystupování hráčů, práce rozhodčího
- učitelé seznamují žáky se zdroji informací souvisejících se zdravím a pohybem (internet, televize, knihy, časopisy, besedy, přednášky, nástěnky)
- žáci jsou usměrňováni v reakcích na kritiku, hodnocení a dobře míněné rady
- vyučující poskytují žákům co nejvíce informací jejich činnostech a výkonech, vedou žáky k sebehodnocení a vzájemnému hodnocení
- vytvářejí dostatek příležitostí pro osvojení a praktické využití vyrovnávacích cvičení
- vytvářejí pro žáky v rámci možností školy co nejvíce příležitostí pro zapojení se do nejrůznějších pohybových aktivit

Formy vzdělávání: frontální, skupinová i individuální výuka, jednorázové i dlouhodobé soutěže, turnaje, testy, diskuse

### **2.kompetence k řešení problémů**

- podněcování tvůrčích schopností žáků (při tvorbě gymnastických sestav, pohybových skladeb, při organizaci turnajů a soutěží)
- chápání souvislostí a vzájemných vztahů mezi různými obory a předměty (výchova ke zdraví, biologie, chemie, fyzika, matematika, ekologie, fyziologie)
- hledání příčin problémů a různých možností jejich řešení
- maximální míra přímého zapojování žáků do sportovních a tělovýchovných soutěží, turnajů a dalších akcí, včetně jejich organizování
- získávání informací o vhodné sportovní výstroji a výzbroji, stejně jako o zásadách hygieny při sportování a po skončení fyzických aktivit
- formování představy žáků o správné skladbě cvičební jednotky (vyučovací hodiny, tréninku či rekreační pohybové aktivity), možnost pro sestavení a vedení části hodiny
- správné používání odborného názvosloví, gest, signálů
- rozvoj schopnosti sebereflexe

Formy vzdělávání: projekty, kurzy, soutěže, diskuse, prezentace

### **3.kompetence komunikativní**

- zapojování žáků do prezentace poznatků, zážitků a výsledků sportovních akcí (nástěnky, webové stránky školy, prezentace fotografií, videozáznamy, články v e školním časopisu či regionálním tisku)
- směřování žáků k využívání dostupných prostředků (knihy, časopisy, internet...)  
k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích (rekordy, pravidla, inspirace...)

- vedení žáků ke srozumitelné, stručné a vhodné komunikaci v herních situacích mezi sebou a se soupeři i rozhodčím, rozvoj vztahů se sportovci z jiných škol
- bezodkladné řešení otázek šikany, vztahu k osobnímu a školnímu majetku

Formy vzdělávání: sportovní akce, turnaje, mimoškolní pohybové aktivity

#### **4.kompetence sociální a personální**

- žáci jsou vedeni k pochopení zásad fair play soutěžení a významu tolerantního přístupu
- žáci si uvědomují i záporné stránky a rizika sportu (možnost úrazů, používání dopingu, přeceňování úspěchu, korupce...)
- učitelé podněcují žáky k zařazení úsilí o zdravý životní styl na vysoká místa žebříčku hodnot
- spolupráce vyučujících a žáků při dosahování společných cílů ve prospěch skupiny či družstva
- respektování podmínek a pravidel soutěží a her
- vyučující zařazují žáky při sportu do zodpovědných rolí (kapitán, rozhodčí, časoměřič, zapisovatel, organizátor...)
- snaha vyučujících o zdůraznění předností každého žáka

Formy vzdělávání: projekty sdružující žáky z různých ročníků, spolupráce ve skupině či týmu

#### **5.kompetence občanská**

- stanovování krátkodobých a dlouhodobých cílů při získávání pohybových dovedností a rozvoji pohybových schopností ve volném čase
- aktivní zapojování se do sportovního dění v obci či regionu (pomoc při organizaci turnajů, úpravě sportovišť)
- rozvoj schopnosti poskytnutí první pomoci, odpovědné chování při mimořádných událostech

Formy vzdělávání: grafické zpracování výkonnostního růstu, kurzy, projekty

#### **6.kompetence k podnikavosti**

- přistupování k výsledkům pracovní činnosti z hlediska kvality, funkčnosti a hospodárnosti, ale i společenského významu a z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, ochrany životního prostředí a kulturních a společenských hodnot
- žák je veden k aktivitě a tvořivosti
- žák usiluje o dosažení vytyčeného cíle a je schopen hodnotit výsledky své činnosti