

Tělesná výchova

Díl II.

Charakteristika předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Vyučovací předmět **Tělesná výchova** je zařazen v 1. - 10. ročníku v hodinové dotaci 6 hodin týdně.

| Ročník | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Pohybová výchova | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Zdravotní tělesná nebo rehabilitační výchova | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Celkem | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

Předmět **Tělesná výchova** vznikl sloučením obsahu vzdělávacích oborů Pohybová výchova a Zdravotní tělesná výchova nebo Rehabilitační tělesná výchova. Cílem je zvládnout základní pohybové dovednosti a rozvinout pohybovou kulturu žáků prostřednictvím pohybových aktivit. **Tělesná výchova** přispívá ke zmírnění důsledků zdravotního postižení žáků, rozvoji řeči, odreagování napětí, překonávání únavy, zlepšování nálady a podílí se i na koncentraci pozornosti.

Obsah předmětu **Tělesná výchova** je shodný s obsahem vzdělávacích oborů **Pohybová výchova** a **Zdravotní tělesná výchova** (popřípadě **Rehabilitační tělesná výchova**) ze vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví**. Do Zdravotní tělesné výchovy popřípadě Rehabilitační tělesné výchovy jsou žáci zařazováni na doporučení lékaře. Jedná se o formu tělesné výchovy, která se zřizuje pro žáky s trvale nebo přechodně změněným zdravotním stavem. Cílem je celkové zlepšení zdravotního stavu žáků.

Při výuce se maximálně uplatňuje princip diferenciacce a individualizace vzdělávacího procesu.

Předmět **Tělesná výchova** je vyučován v kmenové třídě vybavené základními rehabilitačními pomůckami, v tělocvičně, na venkovním hřišti, na zahradě, popřípadě v přírodě v okolí školy až Ivančic (turistika). V zimě žáci dle možností využívají ledovou plochu na hřišti a svah na zahradě. Pohyb na běžkách je podle možností cvičen na zahradě školy popřípadě v okolí Ivančic. Žáci jsou vyučováni po třídách anebo ve skupinách složených z více tříd a schopnosti žáků jsou zohledňovány individuálním přístupem včetně individuálního vzdělávacího plánu.

Výchovné a vzdělávací strategie

Uplatňování preventivních činností podporujících zdraví podporujeme především tak, že

- *nabízíme preventivní činnosti podporující zdraví a nápodobou vedeme žáky k jejich uplatňování*

| | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| <i>KU</i> | <i>KŘP</i> | <i>KK</i> | <i>KSP</i> | <i>KP</i> |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|

Dodržování zdravého způsobu života a ochrany zdraví, péči o své zdraví a snahu o jeho zlepšení a posílení podporujeme tak, že

- *sami dodržujeme zdravý způsob života a ochrany zdraví a pečujeme o své zdraví a žáky vedeme k nápodobě*
- *vhodnou formou seznamujeme žáky se základními informacemi o zdravém způsobu života a o ochraně a péči o zdraví*

| | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| <i>KU</i> | <i>KŘP</i> | <i>KK</i> | <i>KSP</i> | <i>KP</i> |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|

Zvýšení koncentrace pozornosti, odreagování napětí a překonávání únavy, fyzické i psychické uvolnění podporujeme tak, že

- *pravidelně a vhodně zařazujeme krátká relaxační cvičení*

| | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| <i>KU</i> | <i>KŘP</i> | <i>KK</i> | <i>KSP</i> | <i>KP</i> |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|

Rozvíjení aktivní hybnosti a využívání pohybových schopností a dovedností podporujeme tak, že

- *připravujeme nápadité pohybové hry a cvičení*
- *motivujeme žáky k aktivnímu pohybu*

| | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| <i>KU</i> | <i>KŘP</i> | <i>KK</i> | <i>KSP</i> | <i>KP</i> |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|

Poznávání vlastních fyzických a zdravotních předpokladů pohybových možností a omezení zajišťujeme tak, že

- *známe pohybové možnosti a omezení jednotlivých žáků*
- *individuálně s nimi cvičíme*

| | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| <i>KU</i> | <i>KŘP</i> | <i>KK</i> | <i>KSP</i> | <i>KP</i> |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|

Odstraňování mimovolních pohybů a stimulací jednotlivých svalových skupin zajišťujeme tak, že

- *pravidelně zařazujeme relaxační chvílky během kterých se zaměřujeme na uvolnění a zklidnění organismu*

| | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| <i>KU</i> | <i>KŘP</i> | <i>KK</i> | <i>KSP</i> | <i>KP</i> |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|

Vnímání prožitků z pohybové činnosti podporujeme tak, že

- *sami vyjadřujeme prožitky z pohybové činnosti*
- *nabízíme zajímavou pohybovou činnost*

| | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| <i>KU</i> | <i>KŘP</i> | <i>KK</i> | <i>KSP</i> | <i>KP</i> |
|-----------|------------|-----------|------------|-----------|

| <i>Výstupy pro 1. – 10. ročník</i> | <i>Učivo</i> | <i>Jiné</i> |
|---|--|--|
| Žák by měl získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám | Spontánní pohybové činnosti, hry | Cvičení pro správné držení těla- - nácvik dýchání - posilování, uvolňování, protahování Kondiční cvičení- - chůze - běh - lezení - házení a chytání - cvičení s využitím lavičky |
| zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost | Pohybové hry a cvičení – motivační a napodobivé hry, pohybová cvičení s využitím tradičního i netradičního náčiní, průpravné hry | Koordinační cvičení- - uvědomění si jednotlivých částí těla, uvědomělý pohyb končetin se zavřenýma očima, cvičení pohybové koordinace |
| reagovat na pokyny a povely k dané pohybové činnosti | Komunikace v TV, smluvené povely a signály | Základy gymnastických cvičení- - dřepy - kolébka - poskoky - válení sudů - kotouly |
| mít osvojeny základní pohybové činnosti, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů | Základní manipulace s míčem a drobným náčiním Turistika a pobyt v přírodě – vycházky, pohyb v terénu | |

| | | |
|--|---|--|
| | | Základy sportovních her- - hry s míčem - hry s využitím chůze, běhu - honičky |
| rozvítet motoriku a koordinaci pohybů a poloh | Rytmická cvičení | Sezónní činnosti – - zima- hry na sněhu, nácvik chůze po kluzké ploše, sáňkování, bruslení, běžkování |
| zvládnout uvolnění a zklidnění organismu | Relaxační cvičení; prvky jógových cvičení | |

Vzdělávací oblast:Člověk a zdraví Vzdělávací obor:Rehabilitační tělesná výchova Předmět: **Tělesná výchova**

| <i>Výstupy pro 1. – 10. ročník</i> | <i>Učivo</i> | <i>Jiné</i> |
|--|--|---|
| Žák by měl získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám | Rozvíjení hybnosti; polohování; změny polohy; uvolňovací cviky | Rehabilitační cvičení ve spolupráci s Rehabilitačním oddělením Nemocnice Ivančice, alternativní terapie podle možností školy |
| rozvíjet motoriku a koordinaci poloh | Rozvíjení motoriky – koordinace pohybů; rovnovážná cvičení; manipulace s drobným náčiním | |
| zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost | Relaxační cvičení; uvolňování spastických částí těla | |
| reagovat na pokyny k dané pohybové činnosti | Motivační a napodobivé hry | |
| snažit se o samostatný pohyb | Stimulace pohybu v prostoru; rozvíjení aktivního pohybu; nácvik chůze s oporou, dopomocí; samostatný pohyb | |

Vzdělávací oblast:Člověk a zdraví Vzdělávací obor:Zdravotní tělesná výchova Předmět: **Tělesná výchova**

| <i>Výstupy pro 1. - 10. ročník</i> | <i>Učivo</i> | <i>Jiné</i> |
|---|---|-------------|
| <p>Žák by měl</p> <p>uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách</p> | <p>Zásady správného držení těla; rozvíjení jemné i hrubé motoriky; koordinace pohybů</p> <p>Vnímání pocitů při cvičení</p> | |
| <p>zaujímat správné základní cvičební polohy</p> | <p>Uvolňovací cvičení; relaxační cvičení</p> | |
| <p>zvládat jednoduchá speciální cvičení</p> | <p>Dechová cvičení</p> | |
| <p>zvládat základní techniku speciálních cvičení podle pokynů</p> | <p>Pohybový režim; pohybové činnosti s přihlédnutím ke specifice postižení; pohybové hry</p> <p>Uvolňovací cvičení; relaxační cvičení</p> | |