**5.2.16 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví**

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví jako důležitého předpokladu osobnostního vývoje a rozvoje žáka. Základním cílem oblasti je, aby žáci pochopili hodnotu zdraví a smysl zdravotní prevence v současném přetechnizovaném světě. Aby se seznámili s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích a osvojili si způsoby chování vedoucí k posílení duševního i fyzického zdraví a získali potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy o poznání zásadních životních hodnot a aktivní jednání v souladu s nimi.

Obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je realizován ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova, který má shodný název s předmětem tělesná výchova.

**Vyučovací předmět tělesná výchova**

**Charakteristika vyučovacího předmětu**

Hlavním cílem předmětu tělesná výchova je kompenzace duševního zatížení dětského organizmu v době dospívání a praktický rozvoj tělesné zdatnosti žáků. Ve své podstatě směřuje k osobnímu uvědomění a poznání významu účinků pohybových činností na fyzické   
i duševní zdraví žáků.

S ohledem na pohybové předpoklady dětí a na jejich individuální nadání má tělesná výchova jeden základní úkol: formovat kladný vztah k základní pohybové, rekreační   
a sportovní činnosti vedoucí ke každodenní pravidelné tělesné aktivitě.

Tělesná výchova rozvíjí základní pohybové vlastnosti, tj. rychlost, sílu, obratnost   
a vytrvalost a učí prakticky jednoduchým i náročnějším pohybovým dovednostem v jednotlivých tematických celcích, které jsou cyklicky vyučovány ve všech třídách druhého stupně školy.

**Obsahové, časové a organizační vymezení vyučovacího předmětu**

**Vzdělávací obsah:** Pohybové hry

Gymnastika

Estetické a kondiční cvičení s hudbou

Úpoly

Atletika

Sportovní hry

Turistika a pobyt v přírodě

Netradiční pohybové hry a činnosti

Zimní sezónní činnosti

Plavání

Školní sportovní soutěže

Rekordy školy ve vybraných disciplínách

Do předmětu tělesná výchova byly integrovány kapitoly následujících tematických celků ze vzdělávacího oboru **Výchova ke zdraví** (v osnovách označeno červenou barvou**)**:

Zdravý způsob života a péče o zdraví (část týkající se významu prohybu pro zdraví   
a první pomoci)

**Časové vymezení:** 6. – 9. ročník 2 hodiny týdně

**Organizační vymezení:** Z praktických a provozních důvodů jsou hodiny tělesné výchovy ve všech ročnících vyučovány ve dvouhodinových blocích. Výuka je realizována převážně odděleně pro chlapce a dívky.

Výuka tělesné výchovy probíhá:

1. ve školní tělocvičně a na hřišti s umělým povrchem v areálu školy
2. na městském atletickém stadionu Černá hora, zimním stadionu, ve sportovní hale, v Sokolovně, v krytém plaveckém bazénu a na koupališti

**Mezipředmětové vztahy:** V tělesné výchově se uplatňují mezipředmětové vztahy především s předměty fyzika, přírodopis, zeměpis, dějepis, hudební výchova, výchova k občanství.

**Průřezová témata:** V obsahu předmětu tělesná výchova jsou realizována průřezová témata uvedená v následujícím výčtu.

MUV Lidské vztahy (6., 7. roč.)

Princip sociálního smíru a solidarity (8., 9. roč.)

ENV Lidské aktivity a problémy životního prostředí (6., 7. roč.)

Vztah člověka k prostředí (8., 9. roč.)

**Výchovné a vzdělávací strategie:** Ve výuce předmětu jsou využívány následující strategie, které vedou k rozvíjení níže uvedených klíčových kompetencí.

Základní používané strategie:

* frontální výuka vedoucí k osvojení základních pohybových činností a dovedností
* cvičení ve dvojicích (trojicích, družstvech) podporující osvojení základních herních návyků
* skupinový (týmový) nácvik podporující základní herní kombinace, spolupráci v týmu   
  i základní rozdělení rolí v týmových herních činnostech

Kompetence k učení

* žák zvládá základní pohybové činnosti, volí a používá správné techniky jednotlivých sportovních disciplín
* žák si osvojuje používání správného názvosloví, správnou sportovní terminologii

Kompetence k řešení problémů

* žák nachází efektivní řešení problémových sportovních situací
* žák si rozšiřuje škálu sportovních činností, má odvahu nalézat a řešit problémy spojené s novými pohybovými situacemi

Kompetence komunikativní

* žák rozumí sportovní gestikulaci při herních činnostech
* žák v rámci sportovního týmu pozitivně komunikuje a vyjadřuje srozumitelně své názory

Kompetence sociální a personální

* žák spolupracuje se spoluhráči při týmových a skupinových pohybových činnostech
* žák dodržuje pravidla v individuálních i kolektivních sportech
* žák poskytuje při cvičení spolucvičenci pomoc, dopomoc
* žák dodržuje zásady bezpečného cvičení vůči sobě i jedincům navzájem
* učitel posiluje sebedůvěru žáka a posiluje jeho vůli k překonávání překážek, motivuje ho k růstu fyzické zdatnosti a sportovní výkonnosti
* učitel posiluje odvahu žáka zvládat netradiční pohybové aktivity a koordinačně náročnější cvičení

Kompetence občanské

* žák si osvojuje základní návyky důležité pro předcházení úrazům
* žák je schopen poskytnout první pomoc při poraněních způsobených pohybovými aktivitami
* učitel motivuje žáka k dodržování zásad zdravého životního stylu
* žák dodržuje zásady fair-play v individuálních činnostech i v kolektivních hrách

Kompetence pracovní

* žák připravuje sportoviště, po skončení cvičební jednotky jej uklidí, bezpečně uloží sportovní náčiní, správnou údržbou prodlužuje jeho životnost