

| | |
|---|--|
| Vzdělávací oblast - 8. ČLOVĚK A ZDRAVÍ | Pro ročníky : 6. - 9. |
| Vzdělávací obor - 8.2. TĚLESNÁ VÝCHOVA | Vypracoval : Mgr. Jiří Beneš |
| Předmět - 8.2.4. ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA | Zodpovídá : Mgr. Karel Poláček, ředitel školy |

Charakteristika předmětu – (Obsahové vymezení předmětu, Časové a organizační vymezení předmětu, Společné strategie+kompetence)

Škola má současně povinnost nabízet veškerý obsah Zdravotní tělesné výchovy žákům III. (příp. II.) zdravotní skupiny v samostatných vyučovacích hodinách (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky v dalším vyučovacím předmětu dotovaném z disponibilní časové dotace). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém život usnadňuje, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.).

Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností.

Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Kompetence občanské

- poznává smysl zdraví jako nejdůležitější životní hodnotu
- zvládá základní přípravu organismu pro výkon i uklidnění organismu
- poznává smysl zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- umí poskytnout pomoc a záchranu
- odmítá drogy a jiné škodliviny, jako neslučitelné se zdravím a životem
- zhodnotí a na příkladech doloží význam vzájemné solidarity mezi lidmi, vyjádří své možnosti, jak může v případě potřeby pomáhat lidem v nouzi a v situacích ohrožení
- zapojuje se do ekologických aktivit a řeší enviromentální problémy

Kompetence pracovní

- porovnává a přiměřeně hodnotí výkon svůj i ostatních
- umí povzbudit a pochválit ostatní
- používá různé techniky práce
- dodržuje zásady bezpečnosti a neohrožuje zdraví své, ani svých spolužáků

Kompetence sociální a personální

- spolupracuje s učitelem a spolužáky, pozitivně ovlivňuje spolupráci
- podílí se na příjemné atmosféře v týmu
- přispívá k upevnování dobrých kamarádských vztahů
- drží se zásady fair- play
- při skupinové práci prokazuje schopnost pracovat v kolektivu, schopnost rozdělit práci i zpracovat společný výstup
- dokáže pracovat samostatně i ve skupině, tvůrčím způsobem se podílí na zavedení pravidel týmové práce a sám tato pravidla dodržuje
- získává pocit zodpovědnosti a uspokojení za svou práci i za výsledek práce celé skupiny
- posoudí a na příkladech doloží přínos spolupráce lidí při řešení konkrétních úkolů a dosahování některých cílů v rodině, ve škole, v obci

Kompetence k učení

- samostatně pozoruje a vyhodnocuje závěry pro použití v budoucnosti
- učí se pracovat samostatně i ve skupinách, získává pocit zodpovědnosti a je připraven na kooperaci v rámci širšího společenství
- používá terminologii, znaky a symboly
- rozumí běžně používaným termínům, symbolům a znakům a dokáže je využívat
- sleduje nové poznatky
- sebevzdělává se
- dokáže vyhledávat informace, kriticky je hodnotit, třídít je a kombinovat s poznatky získanými v dalších předmětech
- umí vyhledat potřebné informace v různých zdrojích a tvůrčím způsobem s nimi pracovat
- vyhodnocuje a třídí nejrůznější informace a zdroje dat z dostupných databází, grafů, diagramů, statistických a dalších informačních zdrojů