

Zdravotní tělesná výchova

Charakteristika a cíle vyučovacího předmětu

Zdravotní TV je zájmový předmět, který si volí žáci s určitým zdravotním oslabením skupiny III. – případně II. Vyučuje se od 1. do 9. ročníku 1 hodinu týdně.

Vzdělávací obsah

je rozdělen na 3 tematické okruhy :

- 1) činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení – základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky
- 2) speciální cvičení – oslabení podpůrně pohybového systému
 - oslabení vnitřních orgánů
 - oslabení smyslových a nervových funkcí
- 3) všestranné rozvíjející pohybové činnosti – pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV

Realizace výuky, metody a formy práce

Zdravotní tělesná výchova je nepovinný předmět, který si volí žáci (všech ročníků) s určitým zdravotním oslabením skupiny III. - popřípadě II. Časová dotace je 1 hodina týdně.

Žáci cvičí na podložce v tělocvičně. V úvodu hodiny provádějí dechová cvičení. V hlavní části hodiny se každý věnuje svým cvikům, které vybere vyučující na základě jeho oslabení. V závěru hodiny se všichni zklidní závěrečnou relaxací. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá dostupné náčiní a nářadí.

Klíčové kompetence

Z klíčových kompetencí budou především uplatněny:

Kompetence k učení

- žáci jsou vedeni k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- učí se speciální vyrovnávací cvičení související s jeho oslabením

- žák zvládá techniku cvičení – koriguje ji podle obrazu v zrcadle
- podle pokynů učitele se učí uplatňovat vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení.
- Učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky

Kompetence k řešení problémů

- žáci chápou zdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní i sociální pohody, která pomůže při konstruktivním řešení problémů,
- upozorní samostatně na problém při cvičení – pokud je např. cvičení v rozporu s jeho oslabením
- učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

Kompetence komunikativní

- využívají osvojené postupy pro ovlivňování zdraví v denním režimu,
- učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých
- vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

Kompetence sociální a personální

- žáci chápou zdatnost, dobrý fyzický vzhled i duševní pohodu jako předpoklad pro výběr partnera i profesní dráhy
- propojují zdraví a zdravé mezilidské vztahy se základními etickými a morálními postoji
- spolupracují
- učitel umožňuje každému žákovi zažít úspěch

Kompetence občanské

- žáci získávají základní orientaci v názorech na to, co je ve společnosti zdravé a co může zdraví prospět
- získávají základní orientaci v názorech na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- podílejí se na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků

Kompetence pracovní

- žáci jsou vedeni k zapojování do pracovních činností podporujících zdraví
- jsou vedeni k propagaci zdravotně prospěšných činností
- uplatňují správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech.