**5.1.10 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 vlastnímu i zdraví jiných. Jde tedy o poznání zásadních životních hodnot a aktivní jednání v souladu s nimi.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je realizována na 1. stupni ZŠ předmětem tělesná výchova.

**Vyučovací předmět tělesná výchova**

**Charakteristika vyučovacího předmětu**

Cílem vyučovacího předmětu tělesná výchova je vést žáky k pravidelnému pohybovému režimu, k uplatňování zásad bezpečného chování a hygieny. Žáci zdokonalují fyzickou zdatnost, překonávají překážky, rozvíjejí přirozený talent. Seznamují se s různými druhy pohybových aktivit při cvičení na nářadí, míčových hrách a atletice, učí se pravidla spolupráce při týmových hrách a soutěžích. V neposlední řadě získávají náměty pro volnočasové aktivity.

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

**Vzdělávací obsah:** Činnosti ovlivňující zdraví (význam pohybu pro zdraví, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti a síly, koordinace pohybu, hygiena a bezpečnost při Tv)

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností (pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení)

Činnosti podporující pohybové učení (organizace při Tv, zásady a pravidla pohybových činností, měření pohybových dovedností)

**Časové vymezení:** 1. – 5. ročník 2 hodiny týdně

**Organizační vymezení**: Vyučovací hodiny tělesné výchovy probíhají ve školní tělocvičně, na školním dvoře upraveném ke sportovnímu využití, na zimním a letním stadionu, v plaveckém bazénu a ve volné přírodě.

**Mezipředmětové vztahy:** V tělesné výchově se uplatňují mezipředmětové vztahy především s předměty přírodověda, prvouka, vlastivěda, hudební výchova, výtvarná výchova a český jazyk a literatura.

**Průřezová témata:** V předmětu je realizováno toto průřezové téma:

VES Jsme Evropané (5. roč.)

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

Základní používané strategie:

* 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
* frontální výuka vedoucí k osvojení základních pohybových činností a dovedností

Kompetence k řešení problémů

* při kolektivních hrách žák uplatňuje zásady bezpečného chování, přiměřených reakcí
* při úrazu spolužáka reaguje přiměřeně situaci

Kompetence komunikativní

* žák v týmu vhodným způsobem komunikuje se svými kolegy
* žák chápe význam základních povelů a adekvátně na ně reaguje
* žák naslouchá promluvám druhých lidí, vyjadřuje se k jejich obsahu, doplňuje je

Kompetence sociální a personální

* při všech sportovních aktivitách žák dodržuje zásady fair-play
* žák se podílí na vytváření a dodržování týmových strategií

Kompetence občanské

* učitel vede žáky k tomu, aby byli ohleduplní a taktní k ostatním
* na základě poznávání různých sportovních aktivit žák získává informace a předpoklady pro využití volného času v dospělosti