

Charakteristika předmětu TĚLESNÁ VÝCHOVA

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Předmět TĚLESNÁ VÝCHOVA je součástí vzdělávací oblasti ČLOVĚK A ZDRAVÍ, a to vzdělávacích oborů Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Předmět vyučujeme v čtyřletém i v osmiletém gymnáziu s dotací dvou vyučovacími hodin týdně. Běžná výuka probíhá v dělených třídách, přičemž jsou skupiny rozděleny dle pohlaví na chlapecké a dívčí. Na soutěžích, při projektovém vyučování, zimních a letních kurzech probíhá výuka ve smíšených skupinách. Věkově rozdílné skupiny tvoříme především při projektovém vyučování.

TEV je součástí vědního oboru kinantropologie a zabývá se pohybem a výchovou. Je to proces, který je založený na pohybovém učení. Jeho obsahem jsou pohybové aktivity, které vedou žáky ke zdraví, tělesné zdatnosti, sportovním výkonům, vytvoření postojů k pohybu. Cílem tělesné výchovy je jednota činnosti učitele, učiva a učení žáka. Tělesná výchova se realizuje ve vyučovací hodině, na kurzech, při projektovém vyučování, při mimoškolních aktivitách (sportovní hry a kroužky) i na soutěžích.

Díky dobrému sportovnímu zázemí může výuka probíhat v různorodém prostředí.

V prostorách školy – tělocvičny, lezecká stěna, posilovna, mimo budovu školy – hřiště, fit centra, příroda, outdoor zařízení (závislé na povětrnostních podmínkách).

Průřezová témata se probírají v rámci monotematických dní i projektových týdnů viz Učební osnovy TEV a tabulka Průřezová témata.

Výuka probíhá formou nabídky tělovýchovných aktivit na začátku školního roku. V každém ročníku studenti dostanou nabídku tělovýchovných bloků, z nichž si vyberou takové aktivity, na které se chtějí v daném roce soustředit. Výběr bude probíhat v první hodině TEV. Platí pravidlo: „Každým rokem jiná aktivita“.

Navrhované tělovýchovné aktivity jsou:

1. Sportovní míčové hry:
 - basketbal
 - kopaná
 - házená
 - florbal
 - volejbal

Gymnázium Jiřího Ortena

2. Lehká atletika:
 - běhy
 - vrhy
 - skoky
3. Rozvoj pohybových schopností
 - vytrvalosti
 - rychlosti
 - obratnosti
 - síly
4. Gymnastika
 - prostná
 - cvičení na náradích
 - překážkové dráhy
5. Další pohybové aktivity
 - relaxační cvičení
 - cvičení s hudbou a rytmičtým doprovodem
 - horolezecká stěna -
 - sebeobrana
 - netradiční sporty (ringo, frezbee,softbal...)
 - squash
 - stolní tenis

Výběr je realizován na dvou úrovních:

- A. Blokova (12 hodin v pololetí) – je to tělovýchovná aktivita, ve které se třída chce zdokonalit
- B. Střídavá – střídání ostatních vybraných tělovýchovných aktivit (zpravidla po jedné hodině a po jedné aktivitě z každého bloku navrhovaných tělovýchovných aktivit)
- C. Výběrová – poslední měsíc před ukončením pololetí nebo školního roku si studenti mohou vybrat libovolnou sportovní aktivitu s předloženou nabídkou

Součástí tělesné výchovy je výuka Ochrany za vzniku mimořádných událostí, která probíhá v jednom dnu s dotací 6 hodin (viz níže).

Gymnázium Jiřího Ortena

Hodnocení v předmětu

Tělesná výchova je hodnocena kreditním způsobem. Kritéria udělování kreditů jsou:

1. Účast na TV

1 kredit

Účast na TV znamená cvičit.

2. Aktivní účast na každé hodině

2 kredity

Aktivní účasti na TV znamená plnění pokynů učitelé a snaha o zdokonalení svých pohybových i mentálních schopností.

3. Reprezentace školy

1 kredit

Při reprezentování školy na okresních i vyšších stupních středoškolských soutěží.

4. Splnění výstupů TV

0–55 kreditů

- nad 60 % nesplnění
- 41–60 % nesplnění
- 21–40 % nesplnění
- 11–20 % nesplnění
- do 10 % nesplnění

0 kreditů

15 kreditů

30 kreditů

45 kreditů

55 kreditů

5. Účast na výcvikovém kurzu

50 kreditů

Aktivní účast na plánovaném výcvikové kurzu (lyžařský, turistický).

6. Civilní ochrana

15 kreditů

Test z Ochrany člověka za mimořádných událostí a péči o zdraví člověka.

7. Aktivita spojená s TV

5 kreditů

Toto hodnocení je nadstandardní. Při aktivní účasti na školním projektu, který je spojen s tělovýchovnou aktivitou, může student obdržet hodnocení. Hodnocení je uděleno po dohodě s vedoucím projektu.

Gymnázium Jiřího Ortena

Poznámka:

Podmínkou hodnocení z TV je účast na plánovaných kurzech civilní ochrany a výcvikových kurzech. V případě neúčasti je student povinen splnit úkol.

Civilní ochrana:

- teoretické pojednání o zadaném problému
- praktická ukázka

Výcvikový kurz:

- seminární práce pojednávající o sportovním odvětví, které je náplní kurzu
- teoretické pojednání o zadaném problému

Teoretické pojednání v případě civilní ochrany a seminární práce v případě TEV musí být odevzdána v termínu stanoveném vyučujícím před praktickou ukázkou, resp. teoretickým pojednáním. Při neodevzdání se hodnocení snižuje na:

40 kreditů.....odevzdání o jeden den později
25 kreditů.....odevzdání o dva dny později
15 kreditů.....odevzdání o tři dny později
5 kreditů.....odevzdání o čtyři dny později
0 kreditů.....odevzdání o pět a více dní později

Celkové hodnocení: V každém ročníku se bude hodnocení měnit, a to podle počtu výstupů a absolvovaných kurzů. Učitel na začátku pololetí upřesní podle toho počet kreditů. Podmínka pro udělení hodnocení:

výborně je maximálně
chvalitebně
dobře
dostatečně

30 % omluvené neúčasti na TEV a nesplnění 10 % výstupů
40 % omluvené neúčasti na TEV a nesplnění 20 % výstupů
50 % omluvené neúčasti na TEV a nesplnění 40 % výstupů
60 % omluvené neúčasti na TEV a nesplnění 60 % výstupů

Gymnázium Jiřího Ortena

Hodnocení ročníků, které mají výcvikový kurz (1., 3., resp. kvinta, septima) za pololetí /počet odučených hodin									
	33	32	31	30	29	28	27	26	25
výborně	194 a více	192 a více	190 a více	188 a více	186 a více	184 a více	182 a více	180 a více	178 a více
chvalitebně	174-193	173-191	171-189	169-187	167-185	165-183	164-181	162-179	160-177
dobře	160-173	158-172	157-170	155-168	154-166	152-164	151-163	149-161	148-159
dostatečně	145-159	143-157	142-156	141-154	140-153	139-151	137-150	136-148	135-147
nedostatečně	méně jak 145	méně jak 143	méně jak 142	méně jak 141	méně jak 140	méně jak 139	méně jak 137	méně jak 136	méně jak 135
Hodnocení ročníků, které nemají výcvikový kurz (2., 4., resp. sexta, oktáva) za pololetí /počet odučených hodin									
	33	32	31	30	29	28	27	26	25
výborně	144 a více	142 a více	140 a více	138 a více	136 a více	134 a více	132 a více	130 a více	128 a více
chvalitebně	124-143	123-141	121-139	119-137	117-135	115-133	114-131	112-129	110-127
dobře	110-123	108-122	107 - 120	105-118	104-116	102-114	101-113	99-111	98-109
dostatečně	95- 109	93-107	92-106	91-104	90-103	89-101	87-100	86-98	85-97
nedostatečně	méně jak 95	méně jak 93	méně jak 92	méně jak 91	méně jak 90	méně jak 89	méně jak 87	méně jak 86	méně jak 85

Poznámka:

- Počet kreditů je počítán k plánovaným 33 hodinám TEV za pololetí. V případě nižšího počtu odučených hodin se hodnocení adekvátně sníží podle výše přehledné tabulky hodnocení.
- V případě účasti na školní akci v době konání TEV jsou automaticky připočítávány 3 kredity za jednu vyučovací hodinu, za účast a aktivní účast.
- V případě neúčasti na výcvikovém kurzu se studentu uzavře hodnocení z TEV po předložení seminární práce a jejím obhájení.
- V případě nedostatečného hodnocení je žák povinen absolvovat doplňkové přezkoušení z TEV a napsat seminární práci, kterou musí obhájit. Hodnocení učitele musí být alespoň dostatečné, aby mohl student obdržet dostatečné hodnocení. Doplňkové přezkoušení bude směřováno k prověření výstupů TEV.

Sebehodnocení žáka

V tělesné výchově se sebehodnocení žáků uskutečňuje 2 x za rok, a to vždy na konci pololetí formou dotazníku, který obsahuje tyto hodnotící body:

- I. Jaké jsou moje pohybové schopnosti v tělovýchovných aktivitách, které jsem si vybral.
- II. Úroveň mé fyzické kondice:
posun fyzické kondice od minulého hodnocení,
stav fyzické kondice.
- III. Zdravý životní styl:
zásady zdravé výživy,
dodržování zdravého pohybového režimu,
práce pro tým,
schopnost se učit,
dodržování pravidel a ochota pomoci.

Hodnotící škála: 80–100	jsem na tom nadstandardně
60–79	jsem na tom výborně
40–59	jsem na tom průměrně
20–39	dosahuji slabého průměru
0–19	měl bych změnit přístup k předmětu

Profil absolventa TV na GJO

Absolvent předmětu TEV po ukončení studia získá trvalý vztah k pohybovým činnostem a je schopen se starat o osobní rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. K tomu mu pomohou získané klíčové kompetence v průběhu studia na gymnáziu:

1. Získané poznatky z tělesné výchovy a pohybové schopnosti dokáže vzájemně propojit a využít v praktickém životě.
2. Reálně posuzuje své fyzické a duševní možnosti, je schopen sebereflexe.
3. Problémy řeší s nadhledem, umí naslouchat a přijímat pomoc druhých a reálně se rozhodovat.

Gymnázium Jiřího Ortena

4. Dokáže si stanovit životní cíle na základě posouzení svých vlastních možností a schopností.
5. Je schopen pracovat samostatně i v týmu.
6. Orientuje se v nových trendech zdravého životního stylu a dokáže je přizpůsobit vlastnímu způsobu života.

Výchovné a vzdělávací strategie

- v oblasti motivace

Každá hodina začíná evokací poznatků k uvedenému problému a tématu na základě dřívějších znalostí a zkušeností získaných z medií, četby a předchozí výuky. Vyučující též předkládá motivační vzory v podobě vrcholových sportovců a celebrit spojených se sportem nebo jeho zdravotními aspekty.

- v oblasti rozvoje kompetencí k učení

Učitelka/tel vede studentku/ta volbou správných metod k osvojení pohybových dovedností. Nezbytností je, aby žák rozpoznával zdraví prospěšné i zdraví škodlivé pohybové aktivity, úroveň vlastní fyzické a pohybové výkonnosti a vhodnými sportovními aktivitami posiloval u sebe sebekontrolu a sebeovládání.

- v oblasti rozvoje kompetencí k řešení problémů

Studentka/dent vnímá nejrozumnější problémové situace a na základě získaných poznatků tyto situace řeší. Na základě vhodně předloženého problému učitelem nachází řešení a tím získává dovednosti k objevování různých variant řešení problému. Učitel stanovuje různé role studentkám/tům a ta/ten v určené roli samostatně řeší problém. Při tomto řešení problému je vede k promyšlení a naplánování řešení individuální činnosti. Vede v rámci týmové spolupráce k samostatnému vytvoření taktiky hry a doporučuje sestavení družstev s rozdílnou technickou a fyzickou výkonností studentů. V předmětu TV zejména aplikuje poznatky z didaktiky a metodiky TV a psychologie.

- v oblasti rozvoje komunikativních kompetencí

Učitelka/tel svou důsledností vede studentky/studenty k dodržování zásad správné komunikace. Vede studentky/studenty k naslouchání promluvám druhých lidí, vhodné reakce na ně. Při hodinách TV, na sportovních turnajích a při soutěžích je vede k naslouchání a komunikaci ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku. Pomáhá jim při vytváření pravidel chování při sportovních soutěžích. Respektuje názory studentek/studentů, vede je k obhajobě svých názorů, vytváří spolu se studujícími zdravé, přátelské prostředí pro kvalitní komunikaci

- v oblasti rozvoje sociálních a personálních kompetencí

Učitel/ka vede studenty ke vzájemné komunikaci a spolupráci díky moderním metodám výuky. Pomáhá jim vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj. Ukazuje jim možnosti chování v tělesné výchově v rámci pravidel fair play. Podporuje zdravé soutěžení žáků, zvyšuje sebedůvěru ve vlastní síly a připravuje je na nevyhnutelnou soutěž i v mnoha životních nesportovních situacích. Ponechává jim prostor na vytváření pravidel práce v týmu. Podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá. Vhodnými metodami posiluje pozitivní představu studenta o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.

- v oblasti rozvoje občanských kompetencí

Vhodným přístupem učitelka/tel vede studentky/studenty k vzájemné toleranci a respektu druhých lidí, bez ohledu na jejich barvu kůže, vyznání, sexuální orientaci. U studentů učitel/ka rozvíjí jejich estetické cítění, smysl pro spravedlnost, řád, právo a povinnost, smysl pro zodpovědnost nejen vůči druhým, ale i vůči sobě samému/samému.

- v oblasti rozvoje kompetencí k podnikavosti

Učitel/ka vede studenty k dodržování pravidel chování. Vede je k osvojování si zásad hygieny při tělesné výchově. Systematickou prací jim upevňuje schopnost adaptace na změněné nebo nové podmínky k cvičení a ukazuje jim přístup k výsledkům pohybových činností z hlediska ochrany jejich zdraví i zdraví druhých a ochrany životního prostředí.