

Charakteristika předmětu TĚLESNÁ VÝCHOVA

1. 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

Gymnázium Jiřího Ortena

- házená
- florbal
- volejbal
- 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 rytmičným doprovodem
 - horolezecká stěna -
 - sebeobrana
 - netradiční sporty (ringo, frezbee, softbal, ...)
 - squash
 - stolní tenis

Výběr je realizován na dvou úrovních:

A. Blokovaná (12 hodin v pololetí) – je to tělovýchovná aktivita, ve které se třída chce zdokonalit.

Gymnázium Jiřího Ortena

- 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 předložené nabídky.
- Součástí tělesné výchovy je výuka Ochrany za vzniku mimořádných událostí.

Hodnocení předmětu TEV

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 | 3 kredity |
| Při reprezentování školy na okresních i vyšších stupních středoškolských soutěží. | |
| 4. Splnění výstupů TV | 0–55 kreditů |
| - nad 60 % nesplnění | 0 kreditů |
| - 41–60 % nesplnění | 15 kreditů |

Gymnázium Jiřího Ortena

- | | |
|---------------------|------------|
| - 21–40 % nesplnění | 30 kreditů |
| - 11–20 % nesplnění | 45 kreditů |
| - do 10 % nesplnění | 55 kreditů |

5. Účast na výcvikovém kurzu	50 kreditů
------------------------------	------------

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

6. Civilní ochrana Test z Ochrany člověka za mimořádných událostí a péči o zdraví člověka	15 kreditů
---	------------

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.

Poznámka:

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

Výcvikový kurz:

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

Seminární práce v případě TEV musí být odevzdána v termínu stanoveném vyučujícím. Při neodevzdání se hodnocení snižuje na:

40 kreditů.....odevzdání o jeden den později,

25 kreditů.....odevzdání o dva dny později,

Gymnázium Jiřího Ortena

15 kreditů.....odevzdání o tři dny později,
 5 kreditů.....odevzdání o čtyři dny později,
 0 kreditůodevzdání 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). Jasná podmínka pro udělení hodnocení:

výborný je maximálně	30 % omluvené neúčasti na TEV a nesplnění 10 % výstupů
chvalitebný	40 % omluvené neúčasti na TEV a nesplnění 20 % výstupů
dobrý	50 % omluvené neúčasti na TEV a nesplnění 40 % výstupů
dostatečný	60 % omluvené neúčasti na TEV a nesplnění 60 % výstupů

Hodnocení ročníků, které mají výcvikový kurz (1. a 3., resp. kvinta a septima) za pololetí/počet odučených hodin									
	33	32	31	30	29	28	27	26	25
výborný	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
chvalitebný	174–193	173–191	171–189	169–187	167–185	165–183	164–181	162–179	160–177
dobrý	160–173	158–172	157–170	155–168	154–166	152–164	151–163	149–161	148–159
dostatečný	145–159	143–157	142–156	141–154	140–153	139–151	137–150	136–148	135–147

Gymnázium Jiřího Ortena

nedostatečný	méně než 145	méně než 143	méně než 142	méně než 141	méně než 140	méně než 139	méně než 137	méně než 136	méně než 135
Hodnocení ročníků, které nemají výcvikový kurz (2. a 4., resp. sexta a oktáva) za pololetí/počet odučených hodin									
	33	32	31	30	29	28	27	26	25
výborný	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
chvalitebný	124–143	123–141	121–139	119–137	117–135	115–133	114–131	112–129	110–127
dobrý	110–123	108–122	107–120	105–118	104–116	102–114	101–113	99–111	98–109
dostatečný	95–109	93–107	92–106	91–104	90–103	89–101	87–100	86–98	85–97
nedostatečný	méně než 95	méně než 93	méně než 92	méně než 91	méně než 90	méně než 89	méně než 87	méně než 86	méně než 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.
- V případě zranění nebo jiné zdůvodněné neúčasti, student řeší podmínky hodnocení s učitelem TV individuálně.

2. 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.
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.

3. Sebehodnocení žáka

Žáci jsou v předmětu TEV průběžně vedeni ke schopnosti objektivně zhodnotit vlastní výkony (případně výkony svých spolužáků) s ohledem na své předpoklady, ke sledování posunu vlastních výkonů v průběhu určitého časového období, k posouzení vlastního přínosu při kolektivních hrách a vlastní úrovni dodržování zásad sportovního chování (fair play).

4. Výchovné a vzdělávací strategie

- v oblasti motivace

Gymnázium Jiřího Ortena

Každá hodina začíná evokací poznatků k uvedenému problému a tématu na základě dřívějších znalostí a zkušeností získaných z médií, 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

Učitel/ka vede žáka/kyni 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

Žák/kyně vnímá nejružnější 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 studentům a 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

Učitel/ka svou důsledností vede žáky k dodržování zásad správné komunikace. Vede žáky 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 žáků, 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 žáky/kyně 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 sílu 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 si pozitivní představu studentky/ta 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 kompetencí k podnikavosti

Učitel/ka vede žáky/kyně 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.

Učitelka/tel propojuje volbou správných metod poznatky z různých vzdělávacích oblastí do širších celků. Nezbytností je, aby žák/kyně rozpoznával zdraví prospěšné i zdraví škodlivé podmínky. Pomáhá studentům vyhledávat a třídit informace, které efektivně využívá v procesu učení, tvůrčí činnosti a praktickém životě.

- v oblasti rozvoje kompetencí k řešení problémů

Student vnímá nejružnější 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 studentům a ten v určené roli samostatně řeší problém. Při tomto řešení problému je vede k promyšlení a naplánování řešení individuální

Gymnázium Jiřího Ortena

činnosti. Pomáhá jim ve snaze promýšlet a naplánovat způsob řešení na základě vlastního úsudku a zkušeností. Podporuje snahu obhájit vlastní rozhodnutí, uvědomovat si zodpovědnost za svá rozhodnutí a zhodnocení výsledků svých činů. Rozvíjí předvídavost v dalším možném vývoji situace a povzbuzuje je k vytrvalosti a k nalezení konečného řešení situace.

- v oblasti rozvoje komunikativních kompetencí

Učitel/ka svou důsledností vede žáky/kyně k dodržování zásad správné komunikace. Vede je k naslouchání promluvám druhých lidí, vhodným reakcím na ně. Při řešení situací je vede k naslouchání a komunikaci ve skupinách, kde je nutná spolupráce a podíl celé skupiny na dosaženém výsledku. Pomáhá jim sdělovat a věcně argumentovat a v nejasných nebo sporných komunikačních situacích pomáhá dosáhnout porozumění.

- v oblasti rozvoje sociálních a personálních kompetencí

Učitel/ka vede žáky/kyně 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. 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 žáka/kyně o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty. Vede je v případě potřeby k poskytování pomoci nebo k schopnosti o ni požádat.

- v oblasti rozvoje občanských kompetencí

Gymnázium Jiřího Ortena

Vhodným přístupem učitel/ka vede žáky/kyně k vzájemné toleranci a respektu k lidem, bez ohledu na jejich barvu kůže, vyznání, sexuální orientaci. U studentů učitel/ka rozvíjí schopnost vcítit se do situací ostatních lidí, odmítat útlak a hrubé zacházení. Podporuje samostatné rozhodování a v krizových situacích zodpovědné chování při poskytování účinné pomoci.