

## V.1.10. TĚLESNÁ VÝCHOVA

### CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Vyučovací předmět **tělesná výchova** vychází ze vzdělávacího oboru **tělesná výchova**, který je součástí vzdělávací oblasti **člověk a zdraví**.

Tělesná výchova umožňuje žákům poznávat vlastní pohybové možnosti a omezení, uvědomovat si je a respektovat je při pohybových aktivitách. V hodinách tělesné výchovy učitel vede žáky ve shodě s jejich věkem, mentálním postižením a pohybovými možnostmi od spontánního a hravého pojetí pohybu k řízené pohybové aktivitě, skupinovým hrám a soutěžím.

**Tělesná výchova v základní škole speciální plní několik funkcí:**

- a/ diagnostickou** - při poznávání pohybových možností a individuálních potřeb jednotlivých žáků
- b/ zdravotně preventivní** - individuálním výběrem vhodného druhu pohybové aktivity, její délky a intenzity v souladu s pohybovými možnostmi a zdravotními oslabeními žáků (s cílem aktivně ovlivňovat zdravotní stav žáků, např. korekcí svalových dysbalancí)
- c/ kompenzační** – zmírňováním tělesné i psychické zátěže vyplývající z výuky ostatních vyučovacích předmětů (např. dlouhodobé jednostranné zatěžování při sedu u imobilních žáků)
- d/ socializační** - při vytváření a naplňování nových vztahů a rolí ve skupině, které se v prostředí sportovních a pohybových aktivit vyskytují
- e/ vzdělávací a rozvojovou** - při formování nových pohybových dovedností, při utváření organizačních a režimových návyků, při předávání poznatků o tělesné výchově a sportu, při hledání vazeb mezi pohybovými aktivitami a jinými činnostmi (např. hudbou, tancem, zpěvem apod.)
- f/ ochrannou** - při navykání na bezpečnou a zdravou pohybovou činnost ve vhodném prostředí a podmínkách
- g/ informační** - při poskytování vhodných podnětů a námětů pro pohybové činnosti ve škole i mimo školu
- h/ propagační** – při zdůrazňování aktuálního a celoživotního zdraví a individuálního stavu psychické pohody v souvislosti s pohybovými činnostmi

Jsme přesvědčeni, že při výuce nestačí jen naplňovat všechny tyto funkce. Přinejmenším stejně důležité je, aby se tělesná výchova odehrávala v atmosféře porozumění, spolupráce a radostného prožitku vyplývajícího ze splnitelnosti zadaných úkolů a ocenění každého projevu snahy a individuálního pokroku. Nestačí, aby žák měl dost informací o možnostech vhodného pohybového a sportovního vyžití, je nezbytné, aby se pohybové aktivity pro naše žáky staly zdrojem radosti, pohody, příležitostí, jak dosáhnout ocenění a uznání, i cestou k navazování přátelských vztahů. Jen pokud se toto podaří, budou naši žáci vyhledávat pohybové a sportovní aktivity i po ukončení povinné školní docházky a naučí se je aktivně využívat k pozitivnímu ovlivňování svého tělesného i duševního zdraví.

### **■ OBSAHOVÉ, ČASOVÉ A ORGANIZAČNÍ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU**

V hodinách **tělesné výchovy** žáci rozvíjejí své motorické dovednosti a formou vhodných forem cvičení aktivně ovlivňují svůj zdravotní stav. Nedílnou součástí tělesné výchovy je zařazování pohybových aktivit do denního režimu. Žáci poznávají význam **relaxačních pohybových chvil** **v ostatních vyučovacích hodinách, nabídku sportovních aktivit formou školních nepovinných předmětů a zájmových aktivit.**

V hodinách **tělesné výchovy** se postupuje od spontánního a hravého pojetí pohybu k řízené pohybové aktivitě, kolektivním hrám a soutěžím. Tím se žáci učí respektovat domluvená pravidla chování, rozdílnou úroveň pohybových možností a dovedností spolužáků i zásady fair play. Tyto dovednosti jsou nezbytné pro **navazování a rozvíjení přátelských vztahů** na základě empatie, ohleduplnosti a tolerance nejen ve škole, mimo školu i po ukončení povinné školní docházky.



Vyučovací předmět **tělesná výchova** se vyučuje v 1. až 8. ročníku s hodinovými dotacemi podle školního učebního plánu:

	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník
Počet hodin	3	3	3	3	3	3	3	3

V 9. a 10. ročníku je vyučovací předmět **tělesná výchova** nahrazen vyučovacím předmětem **tělesná výchova a výchova ke zdraví**.

Z kapitoly „Zařazení průřezových témat“ je zřejmé, ve kterém ročníku a jakou formou se ve vyučovacím předmětu **tělesná výchova** realizují jednotlivá **průřezová témata** (kapitola III.5.)

Škola má pro výuku tělesné výchovy velmi dobré **podmínky**. K dispozici je vlastní tělocvična, rehabilitační tělocvična, rehabilitační bazén s posuvným dnem a protiproudem, místnost pro hydroterapii s vířivou vanou a nožní vířivou vanou, kde je umístěno i rehabilitační lůžko pro zdravotní cvičení imobilních žáků, místnost pro stolní tenis s miniposilovnou, finská sauna a infrasauna. Využíváme i motomed – stroj umožňující pohyb i imobilním žákům a žákům s oslabením funkcí dolních a horních končetin.

Také poloha školy je výhodná pro realizaci různých pohybových aktivit - škola je v těsném sousedství cyklistické stezky a parku s několika hřišti a prolézačkami pro spontánní pohybové aktivity našich žáků.

Výuka **kondičních a rytmických cvičení, gymnastiky a pohybových her** probíhá ve školní tělocvičně a rehabilitační tělocvičně. Za vhodného počasí probíhá sportovní výuka na blízkém hřišti.

Rehabilitační tělocvična je vhodná pro zařazování prvků **zdravotní tělesné výchovy**. Do hodin běžné tělesné výchovy jsou zařazovány formou cvičení zaměřených na správné držení těla a vyrovnávání svalových dysbalancí s využitím rehabilitačních míčů, overballů a balančních desek. Tato cvičení jsou prováděna buď s celou třídou nebo jen se žáky, kteří se nemohou zúčastnit běžné tělesné výchovy z důvodu svého zdravotního oslabení nebo postižení.

Pro všechny žáky naší školy je velmi vhodnou pohybovou aktivitou **cvičení a plavání ve školním bazénu s posuvným dnem**. Díky posuvnému se této pohybové aktivity mohou zúčastnit i žáci s tělesným handicapem a imobilní žáci.

Škola je vybavena dostatečným počtem jízdních kol i lopedů. Pro nácvik jízdy **na kolech a lopedech** často využíváme cesty v parku u školy nebo blízkou cyklostezku.

Žáci mohou (se souhlasem svého ošetřujícího lékaře) využívat **saunu** k otužování i relaxaci.

## ■ VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PŘEDMĚTU

### ◦ Kompetence k učení

- žáky pozitivně motivujeme k osvojování nových pohybových dovedností tím, že vědomě vytváříme situace, ve kterých může každý žák podle svých individuálních možností a schopností zažít pocit úspěchu, radosti a ocenění snahy nebo individuálního pokroku
- při výběru pohybové aktivity, její délky a intenzity přihlížíme k individuálním možnostem každého žáka
- žáky zásadně nenutíme do aktivit, které jsou jim nepříjemné nebo ze kterých mají strach
- rozvíjíme vytrvalost a schopnost překonávat překážky

### ◦ Kompetence k řešení problémů

- vedeme žáky k poznání, že problémy jsou běžnou součástí života všech lidí, že není třeba se jich obávat, ale je potřebné si osvojit základní způsoby jejich překonávání
- učíme žáky vhodnou formou požádat o pomoc
- vytváříme konkrétní problémové situace úzce spojené s každodenním životem žáků, jejichž řešením si upevňují a prohlubují osvojené znalosti (např. přivolání pomoci v krizových situacích)



- podporujeme skupinovou spolupráci
- učíme žáky využívat možností sportovních a pohybových aktivit k vlastní relaxaci a navození duševní pohody
- **Kompetence komunikativní**
  - rozvíjíme znalost prvků tělocvičné terminologie
  - rozvíjíme nonverbální komunikaci používáním smluvených signálů a gest
  - učíme žáky respektovat základní komunikační pravidla rozhovoru (střídání role posluchače a mluvčího jako základ účinné komunikace)
  - učíme žáky pravidlům komunikace při skupinové spolupráci, vyslechnout a respektovat názor druhého
  - podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky různých věkových kategorií
- **Kompetence sociální a personální**
  - rozvíjíme sociální vztahy formou her
  - rozvíjíme v žácích schopnost empatie (poznat, kdy druhý člověk potřebuje pomoc a vhodnou formou mu ji poskytnout, chápat a respektovat pocity a názory spolužáků i dospělých)
  - netolerujeme nekamarádkské chování a odmítnutí požadované pomoci
  - vedeme žáky k pocitu radosti z poskytované pomoci a k ocenění poskytnuté pomoci
  - učíme žáky ocenit přínos každého jedince pro práci družstva dle jeho individuálních možností
  - vedeme žáky k sebeúctě a úctě k ostatním žákům a dospělým, učíme je respektovat odlišné pohybové možnosti a zdravotní oslabení
- **Kompetence občanské**
  - vedeme žáky k aktivní ochraně zdraví (bezpečnost a hygiena při pohybových činnostech, výběr vhodného cvičebního úboru a prostředí pro pohybové aktivity, bezpečnost silničního provozu, přivolání pomoci při ohrožení zdraví)
  - učíme žáky poznávat a respektovat své pohybové možnosti a zdravotní oslabení
  - učíme žáky využívat vhodné pohybové aktivity jako prostředek k dosažení tělesné i duševní pohody
  - nabízíme pohybové a sportovní aktivity jako vhodné využití volného času, příležitost k navazování a naplňování přátelských vztahů a jako protipól sociálně patologických jevů
  - učíme žáky citlivě hodnotit výkony spolužáků
  - učíme žáky chovat se podle zásad fair play
  - rozvíjíme sebeovládání žáků
  - vedeme žáky k odpovědnosti za ochranu životního prostředí při pohybových a sportovních aktivitách v přírodě
  - upevňujeme žádoucí pozitivní formy chování ve škole i mimo ni
- **Kompetence pracovní**
  - rozvíjíme jemnou i hrubou motoriku, koncentraci, tělesnou i psychickou odolnost vůči zátěži
  - vedeme žáky k pochopení vzájemné souvislosti mezi tělesnou zdatností a zdravotním stavem
  - vedeme žáky k pochopení významu udržování tělesné zdatnosti po celý jejich život
  - učíme žáky zastávat ve skupině různé role (spoluhráč, protihráč, kapitán družstva)
  - učíme žáky pravidlům spolupráce, respektovat ostatní členy týmu i dohodnutá pravidla
  - kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme (přihlížíme k individuálním možnostem žáka, oceňujeme snahu)
  - seznamujeme žáky s náplní práce profesí spojených s pohybovými aktivitami a sportem (trenér, rozhodčí, masér apod.)

## ▣ OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (OVO) VZDĚLÁVACÍHO OBORU TĚLESNÁ VÝCHOVA

### 1. stupeň

#### Očekávané výstupy – 1. období (1.-3. třída)

žák by měl

1. 1. mít kladný postoj k pohybovým aktivitám
1. 2. zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost
1. 3. reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti
1. 4. mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů
1. 5. dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách

#### Očekávané výstupy – 2. období (4.-6. třída)

žák by měl

1. 6. zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla
1. 7. podle pokynu uplatňovat v pohybovém režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním zdravotním oslabením
1. 8. rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností
1. 9. rozumět základním termínům tělocvičné terminologie a reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti
- 1.10. zvládat podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti
- 1.11. využívat osvojené pohybové dovednosti při hrách a soutěžích
- 1.12. uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti

### Učivo:

- **příprava na pohybovou činnost** – zásady přípravy organismu na pohybovou činnost a uklidnění po zátěži, dechová, protahovací a relaxační cvičení
- **reakce na základní pokyny a povely k osvojované činnosti** – základní tělocvičné terminologie
- **zdravotní cvičení** – dechová cvičení, vyrovnávání svalových dysbalancí, kompenzační, relaxační a psychomotorická cvičení, nácvik správného držení těla, cvičení s rehabilitačními pomůckami
- **základní lokomoce a rozvoj pohybové dovednosti** – plazení, lezení, chůze, běh; koordinační cvičení, rytmická cvičení, jednoduché tanečky, základy atletiky (běh, skok do dálky a do výšky, hod míčkem), základní činnosti s míčem, cvičení s jednoduchým náradím, cvičení ve vodě, předplavecký výcvik
- **hry a soutěže** – hry ve skupině, střídání rolí, seznamování s modifikovanými pravidly her
- **zásady bezpečnosti a hygieny při pohybových činnostech** – osobní hygiena, hygiena cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí, sebeobsluha

### 2. stupeň

#### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

##### Očekávané výstupy

žák by měl

- 2.1. usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o zdokonalování základních lokomocí a pohybových dovedností
- 2.2. cíleně se připravit na pohybovou činnost a její ukončení
- 2.3. využívat základní kompenzační a relaxační techniky
- 2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu
- 2.5. znát zásady ošetření drobných poranění, umět požádat o pomoc



### **Učivo:**

- **příprava na pohybovou činnost a její ukončení** – oblečení vhodné pro pohybovou činnost, protahovací cvičení, rozvíčky, vydýchání a vyklusání po zátěži, relaxační cvičení
- **základních lokomoce a pohybové dovednosti** – správný běh a chůze, skok do dálky, hod míčem různých velikostí, lezení, podlézání, přelézání
- **základní kompenzační a relaxační techniky** – cvičení na rehabilitačních míčích, protahovací a posilovací cvičení, relaxační cvičení, cvičení s overballem
- **bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu** – ochrana životního prostředí, šetrné chování v přírodě při pohybových aktivitách, základy BESIP
- **ošetření drobných poranění, umět požádat o pomoc** – ukázka a nácvik ošetření drobného poranění s využitím příruční lékárničky, praktický nácvik žádosti o pomoc v modelových situacích

### **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

#### Očekávané výstupy

žák by měl

- 2.6. zvládat v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a využívat je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- 2.7. snažit se o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti

### **Učivo:**

- **rozvoj pohybových dovedností a jejich využití při hrách, soutěžích a rekreačních činnostech** – běhy, chůze, poskoky, cvičení na žebřinách, zásady fair play, cvičení s míčem, hry podle upravených pravidel, respektování domluvených pravidel, snaha o co nejlepší provedení cviků

### **ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ**

#### Očekávané výstupy

žák by měl

- 2.8. dodržovat dohodnutou spolupráci v družstvu při kolektivních hrách
- 2.9. sledovat určené prvky pohybové činnosti a výkony

### **Učivo:**

- **kolektivní hry** – spolupráce ve skupině, dodržování rolí ve skupině, respektování pravidel her

## **ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA**

**Zdravotní tělesná výchova** je formou povinné tělesné výchovy, která se zřizuje pro žáky s trvale nebo přechodně změněným zdravotním stavem (III. zdravotní skupina). Zařazení do zdravotní tělesné výchovy se provádí na doporučení lékaře.

**Obsah zdravotní tělesné výchovy** je vždy upravován vzhledem k míře a druhu zdravotního oslabení.

**Cílem zdravotní tělesné výchovy** je zmírnění nebo odstranění zdravotního oslabení žáků a celkové zlepšení zdravotního stavu.

**Zdravotní tělesnou výchovu lze v naší škole realizovat:****a/ zařazováním prvků zdravotní tělesné výchovy do hodin běžné tělesné výchovy**

(viz zařazení dechových, protahovacích, kompenzačních a relaxačních cvičení, cvičení k vyrovňování svalových dysbalancí s využitím krátkých švihadel, posilovacích gum, gymnastických míčů, overballů a balančních desek v hodinách běžné tělesné výchovy)

Cvičení provádějí všechny děti současně.

**b/ v hodinách běžné tělesné výchovy provádějí děti zařazené do zdravotní výchovy jiná cvičení**

než ostatní děti- s pomocí asistenta. Taková hodina může vypadat např. tak, že na dechová, protahovací, vyrovňovací a kompenzační cvičení (prováděná se všemi dětmi jako příprava organismu na pohybovou aktivitu) navazují rozdílné aktivity žáků podle jejich zdravotního stavu. Hodinu lze opět zakončit společným relaxačním cvičením vedoucím ke zklidnění organismu.

**1. stupeň**Očekávané výstupy – 1. období (1.-3. třída)

žák by měl

**1.1.** uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a při pracovních činnostech

**1.2.** zaujímat správné základní cvičební polohy

**1.3.** zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

Očekávané výstupy – 2. období (4.-6. třída)

žák by měl

**1.4.** zvládat základní techniku speciálních cvičení; korigovat techniku cvičení podle pokynů učitele

**Učivo:**

- **hygiena a bezpečnost v hodinách zdravotní tělesné výchovy** – vhodný cvičební úbor, vhodné prostředí, sebeobsluha a osobní hygiena
- **nácvik správného držení těla** – vnímání vlastního těla, vyrovňování svalových dysbalancí, protahovací a posilovací cvičení, nácvik držení těla v základních cvičebních polohách a chůzi
- **základní cvičební polohy** – leh, klek, vzpor klečmo, sed
- **jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením** – masáže, protahovací cvičení, korekční a kompenzační cvičení, cvičení zaměřená na odstranění či zmírnění zdravotního oslabení
- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni postižení (viz učivo tělesné výchovy)

**2. stupeň**Očekávané výstupy

žák by měl

**2.1.** mít odpovídající vytrvalost při korekci zdravotního oslabení

**2.2.** zařazovat do svého pohybového režimu speciální kompenzační cvičení související s vlastním oslabením, snažit se o jejich optimální provedení

**Učivo:**

- **korekce zdravotního oslabení** – masáže, kompenzační, protahovací, posilovací a kondiční cvičení; vysvětlení smyslu daného cvičení, snaha o co nejlepší provedení cviků, zařazení cvičení do denního režimu, cvičení nápodobou a podle pokynů s využitím základní tělocvičné terminologie
- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni postižení (viz učivo tělesné výchovy)