

7.8 Volitelné vzdělávací aktivity

7.8.17 Zdraví a tělesná kultura

1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
0	0	2	2

Charakteristika předmětu

A. Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Zdraví a tělesná kultura vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví RVP G. Z dalších vzdělávacích oblastí má pro seminář význam vzdělávací oblast Výchova ke zdraví, tělesná výchova a biologie. Z průřezových témat integruje tento seminář především Osobnostní a sociální výchovu.

Zařazení oblasti Člověk a zdraví do vzdělávání umožňuje prohloubit vztah žáků ke zdraví, posílit rozumové a citové vazby k dané problematice a rozvinout praktické dovednosti, které určují zdravý životní styl a kvalitu budoucího života v dospělosti. Zařazení této vzdělávací oblasti vychází i z předpokladu, že dobře připravení a motivovaní absolventi gymnázií mohou později výrazně ovlivňovat životní a pracovní postoje ke zdraví v celé společnosti. Významnou roli při tom hraje větší schopnost žáků získávat informace, analyzovat jejich obsah, ověřovat (uplatňovat) poznání v praktických činnostech, diskutovat o vzniklých problémech, o jejich prožívání, o vlivu konkrétních postupů řešení na zdraví atd. Seminář staví na samostatnosti žáků, na jejich aktivním přístupu k dané problematice, na osobních zkušenostech a názorech, ale i na uvědomělejší utváření vztahů k jiným osobám i okolnímu prostředí, na větší zodpovědnosti za bezpečnost a zdraví, na organizačních schopnostech atd.

Organizace výuky:

Výuka probíhá ve třídě, v posilovně, v tělocvičně a venkovních prostorech. Důraz je kladen jak na teoretické, tak i na praktické dovednosti.

Do výuky jsou dle zájmu žáků zařazeny tematické přednášky s odborníky, kteří umožňují propojení teorie s praktickým životem. Ve vyučovacím předmětu seminář Zdraví a tělesná kultura se používají zejména tyto metody výuky: výkladové hodiny, propojené školními diskusemi, referáty žáků, hodiny s problémově pojatou výukou, praktická cvičení. Kromě frontální výuky s použitím tradičních pomůcek se uplatňují další kooperativní formy výuky ve dvojicích, skupinách a individuální formy výuky.

B. Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Učitel:

- využívá různých forem výuky, ať už samostatné či skupinové, při kterých se žáci učí plánovat, organizovat a řídit svou činnost, dále pak vyhodnocovat, efektivně zpracovávat získané poznatky a interpretovat je;
- vhodně pracuje s žákem konzultačním způsobem;
- věnuje dostatečný časový prostor osvojování pohybových dovedností;
- vede studenty k hlubšímu poznání souvislostí mezi úrovní pohybového režimu člověka a kvalitou jeho zdraví.

Kompetence k řešení problémů

Učitel:

- nabízí, přijímá i žákovy způsoby řešení problému;
- řeší otázky zapojení své třídy do sportovního života školy;
- pomáhají řešit problémové situace na sportovních kurzech;
- zaujmají postoje k otázkám sportovní strategie školy a veřejně je prezentují.

Kompetence komunikativní

Učitel:

- používá metody aktivního učení, především se jedná o dialog a diskusi. Dialogem vede žáky k porozumění, zapojuje je aktivně do výuky;
- vytváří příležitosti pro vzájemnou komunikaci žáků a jejich spolupráci při řešení problémů;
- uplatňovat komunikativní prostředky v čase tělovýchovného procesu (součást hry, při organizaci hodiny, volba činnosti);
- předkládáním stanovisek, návrhů, požadavků stát se spolutvůrcem sportovního života škol.

Kompetence sociální a personální

Učitel:

- snaží se podporovat u žáků pozitivní vztah k vlastnímu zdraví a zdravému životnímu stylu.
- zaujmají postoje ke svým spolužákům jako partnerům nebo soupeřům v soutěžích;
- realizují funkce kapitánů družstev nebo jejich členů;
- plní úkol rozhodčího.

Kompetence občanské

Učitel:

- vede žáky k poznání zodpovědnosti za své zdraví. Učí žáky chovat se vhodně při kontaktu s objekty a situacemi ohrožujícími život a zdraví, majetek nebo životní prostředí;
- snaží se, aby žák porozuměl souvislostem mezi fyzickým a psychickým zdravím a vlivu životních a pracovních podmínek;
- vede žáky k poznání zodpovědnosti za své zdraví. Učí žáky chovat se vhodně při kontaktu s objekty a situacemi ohrožujícími život a zdraví, majetek nebo životní prostředí;
- snaží se, aby žák porozuměl souvislostem mezi fyzickým a psychickým zdravím a vlivu životních a pracovních podmínek.

Kompetence k podnikavosti

Učitel:

- vhodně propojuje teorii s praxí;
- informuje žáky o profesích uplatňujících poznatky z tělesné kultury, tělesné výchovy a biologie.

Kompetence digitální

Učitel:

- zadává práce a úkoly, při kterých žáci vyhledávají informace z digitálních zařízení;
- vede žáky k samostatnému i skupinovému kritickému posuzování informačních zdrojů, k ověřování jejich spolehlivosti, porovnávání. Vytváří možnosti pro sdílení informací;
- vede žáky k aplikování aktuální citační normy u elektronických zdrojů se zřetelem na autorská práva.

3. ročník

2 hodiny týdně

Činnosti ovlivňující zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: • organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity • ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy • usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití • vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití • využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení	Zdravotně orientovaná zdatnost Svalová nerovnováha – příčiny svalové nerovnováhy Testy svalové nerovnováhy Zdravotně zaměřená cvičení Organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování Kompenzace jednostranné zátěže Individuální pohybový režim

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: • provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů • zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení • posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně • respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících	Pohybové dovednosti a pohybový výkon Pohybové odlišnosti a handicapy – věkové, pohlavní, výkonnostní Průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení Pohybové hry různého zaměření

Činnosti podporující pohybové učení

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: • užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží • volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje • připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci • respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech	Vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech Sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita Pohybové, činnostní, sportovní a turistické akce – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace Pravidla osvojovaných pohybových činností

Činnosti ovlivňující fyzickou zdatnost

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: • usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti • vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití	Sportovní a pohybové hry Posilování Cvičení s hudbou Jóga Netradiční sporty Pravidla osvojovaných pohybových činností

4. ročník

2 hodiny týdně

Zdravý způsob života a péče o zdraví

Očekávané výstupy

Žák:

- usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých
- zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace

Učivo

Vliv životních a pracovních podmínek a životního stylu na zdraví
Zdravá výživa – specifické potřeby výživy podle věku, zdravotního stavu a profese
Výživa při sportovní činnosti
Psychohygiena – předcházení stresům v mezilidských vztazích, zvládání stresových situací, efektivní komunikace, hledání pomoci

Rizika ohrožující stavy a jejich prevence

Očekávané výstupy

Žák:

- projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu
- zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování
- rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení

Učivo

Civilizační choroby, poruchy příjmu potravy
Zátěžové situace, stres a způsoby jeho zvládání
důsledky stresu v oblasti fyzického, duševního a sociálního zdraví
Sociální dovednosti potřebné při řešení problémů v nečekaných, složitých a krizových situacích – duševní hygiena v dlouhodobých zátěžových a stresových situacích, rozhodování se v eticky problematických situacích

Činnosti ovlivňující fyzickou zdatnost

Očekávané výstupy

Žák:

- osvojí si další pohybové dovednosti vedoucí k pravidelné pohybové seberealizaci

Učivo

Kondiční posilování, aerobik, jóga
Sportovní hry
Softbal
Stolní tenis
Úpolové hry
Netradiční sportovní disciplíny