**Charakteristika předmětu TĚLESNÁ VÝCHOVA** je chápána jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářena a ovlivňována mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání. Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů a. pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti.

**Časová dotace v jednotlivých ročnících je 2 hodiny týdně.**

**Výchovné a vzdělávací strategie:** společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků

**Kompetence k učení: -** vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich vzdělávání a připravujeme je pro život - individuálním přístupem k žákům maximalizujeme jejich šanci zažít úspěch - nabízíme žákům příležitost zúčastnit se různých soutěží a olympiád - umožňujeme žákům být aktivní - vedeme žáky k sebehodnocení ukazujeme žákům možné způsoby sledování vlastního pokroku.

**Kompetence k řešení problémů**: - podporujeme iniciativu a samostatnost žáků - umožňujeme žákům rozpoznat a pochopit problémovou situaci a její příčiny učíme posuzovat problémové situace ve škole i mimo ni - vytváříme žákům podmínky k rozvíjení sebehodnocení - vedeme žáky k aktivnímu přístupu při řešení problémů, k vyslechnutí názorů druhých, k diskuzi, vyjádření vlastního názoru, k pomoci druhému učíme žáky řešit problémy v souvislosti s nesportovním chováním .

**Kompetence komunikativní: -** vedeme žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci učíme žákyreagovat na základní povely a pokyny a samostatně je vydávat, učíme organizovat jednoduché pohybové soutěže a činnosti - podporujeme žáky ve vzájemné spolupráci - podporujeme přátelské mezilidské vztahy a asertivní chování dbáme, aby žáci komunikovali s druhými na odpovídající úrovni.

**Kompetence sociální a personální:** - učíme žáky pracovat v týmu a přijímat role ve skupině - společně s žáky vytváříme pravidla práce v týmu a dbáme na jejich dodržování - vedeme žáky k posilování vlastního sebevědomí na základě poznání sebe a druhých pomáháme žákům vytvářet si vlastní sebeúctu a sebedůvěru - učíme žáky odmítavému postoji ke všem negativním projevům a vlivům, které narušují dobré vztahy vedeme žáky k dodržování pravidel, k označení přestupků - učíme žáky respektovat rozdílnosti mezi lidmi.

**Kompetence občanské: -** stanovujeme společně pravidla chování důsledně vyžadujeme dodržování stanovených pravidel - podněcujeme žáky respektovat individuální rozdíly mezi lidmi a vážit si jejich hodnot učíme žáky taktu a ohleduplnosti - aktivně zapojujeme žáky do sportovního dění školy, města - pomáháme žákům uvědomit si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí - učíme žáky znát, jak se chovat během mimořádných událostí a situací ohrožujících život a zdraví člověka.

**Kompetence pracovní: -** učíme žáky bezpečně a účinně používat materiály, nástroje a vybavení učíme žáky používat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní - dbáme na dodržování bezpečnostních pravidel vedeme žáky k uplatňování zásad bezpečnosti a hygieny při pohybových činnostech i v běžném životě- umožňujeme žákům získávat praktické zkušenosti - při výchovně vzdělávacím procesu klademe důraz na objektivní sebehodnocení žáků.

* **Kompetence digitální:** - umožňujeme žákům využívat v učebním procesu digitální zařízení a technologie, využíváme sociální média k interakci a spolupráci s žáky a mezi žáky - vedeme žáky k ochraně tělesného i duševního zdraví vysvětlujeme dopad technologií na zdraví a pohodu -vedeme žáky k etickému jednání.

#### Co by měl zvládnout žák na konci 5. ročníku?

* **podílet se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňovat kondičně zaměřené činnosti; projevovat přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti, sledovat změny i s využitím digitálních technologií**
* **změřit základní pohybové výkony a porovnat je s předchozími výsledky i s využitím digitálních technologií**
* **orientovat se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získávat potřebné informace i v digitálním prostředí**