

10. ČLOVĚK A ZDRAVÍ

10.1. Pohybová výchova

Charakteristika předmětu

V předmětu **Pohybová výchova** je realizován obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Vyučovací předmět pohybová výchova je zaměřen na zvládnutí základních pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností. Prostřednictvím různých pohybových aktivit přispívá ke zmírnění důsledků zdravotního postižení žáků, k rozvoji řeči, pomáhá také k odreagování napětí, překonávání únavy, zlepšování nálady a podílí se na koncentraci pozornosti. Pohybová činnost tvoří základ rozvoje psychických procesů. K osvojení potřebných dovedností a návyků je třeba využívat vhodné motivace a činnosti, které posilují zájem žáka.

Výuka je organizována v relaxační místnosti školy a na venkovním hřišti v areálu školy s časovou dotací 2 hodiny týdně v každém ročníku.

Cílové zaměření vyučovacího předmětu

Vzdělávání v tomto vyučovacím předmětu směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- zvýšení koncentrace pozornosti, odreagování napětí a překonání únavy, fyzickému a psychickému uvolnění
- vnímání prožitků z pohybové činnosti

Výchovné a vzdělávací strategie k rozvíjení klíčových kompetencí

Kompetence k učení

Fyzicky vedeme, dopomáháme žákovi při pohybové výchově a tím podporujeme schopnost napodobit předvedené pohyby a činnosti

Vedeme žáka ke správnému využívání tělovýchovných pomůcek

Kompetence k řešení problémů

Vhodným způsobem vedeme žáka k pochopení a řešení nesportovního chování

Správnou motivací vedeme žáka k překonávání pocitu strachu

Kompetence komunikativní

Záměrně zařazujeme situace vedoucí ke spontánní komunikaci a tím vedeme žáka ke snaze dorozumívat se s ostatními verbálními nebo neverbálními formami komunikace.

Kompetence sociální a personální

Učitel cvičením podporuje u žáka vnímání jednotlivých částí těla a tím ho vede k uvědomění si své osoby prostřednictvím svého těla

Vedeme žáka ke spolupráci s učiteli a spolužáky

Kompetence pracovní

Vedeme žáka ke zvládnutí sebeobslužných činností

Zapojujeme žáka do uklízení pomůcek