

4.8.3. Zdravotní tělesná výchova

Charakteristika vyučovacího předmětu

Zdravotní tělesná výchova jako předmět speciálně pedagogické péče je alternativní formou tělesné výchovy. Zařazení žáků se provádí na základě doporučení lékaře. Otvírá se v případě žáků III. zdravotní skupiny. Obsah učiva vychází z odborné lékařské zprávy, je upravován vzhledem k míře a druhu zdravotního oslabení. Cvičení bude probíhat pod vedením vyškoleného pedagoga či fyzioterapeuta.

Využívá činností a zátěže, které nejsou kontraindikací zvýšené tělesné námahy zdravotního slabení žáků.

Obsah je vždy upravován vzhledem k míře a druhu zdravotního oslabení a má ozdravný účinek.

Cílem je odstranění nebo alespoň zmírnění zdravotního oslabení a celkové zlepšení zdravotního stavu.

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tématické okruhy:

- a) *činnosti a informace podporující korekce zdravotního oslabení*
 - základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky
- b) *speciální cvičení*
 - oslabení podpůrně pohybového systému
 - oslabení vnitřních orgánů
 - oslabení smyslových a nervových funkcí
- c) *všestranné rozvíjející pohybové činnosti*
 - pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah tělesné výchovy

Organizace vyučovací hodiny:

Žáci cvičí na podložce v tělocvičně, v úvodu hodiny provádějí dechová cvičení. V hlavní části hodiny se každý věnuje svým cvikům, které vybere vyučující na základě oslabení žáka.

V závěru hodiny se všichni zklidní závěrečnou relaxací.

Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Vyučující v hodinách využívá různé metody a formy práce a spolu s žáky používá dostupné nářadí a náčiní.

Zdravotní tělesná výchova rozvíjí nejen fyzické, ale potažmo i psychické zdraví žáků.

Nejdůležitější je atmosféra pohody a vzájemné tolerance, tak, aby žádný žák nemusel překonávat pocity studu nebo ponížení. Všechny metody a strategie směřují k zajištění této pohody a v rámci možností žáků i ke vzájemné pomoci a radosti z pohybu.

Výchovně vzdělávací postupy, které v tomto předmětu směřují k utváření klíčových kompetencí žáků:

Kompetence k učení

- žák je veden k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- žák se učí speciální vyrovnávací cvičení související s jeho oslabení
- žák se učí uplatňovat vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotní
- učitel žákům umožňuje na základě jasných kritérií hodnotit své výsledky

Kompetence k řešení problémů

- učitel žákům dodává sebedůvěru a podle potřeby jim v činnostech pomáhá

Kompetence komunikativní

- učitel zjišťuje u žáka míru porozumění v oblasti názvosloví, popisu cviků
- učitel podporuje při cvičení žáka komunikací písničkou, říkankou

Kompetence sociální a personální

- učitel podporuje žáka ve vytrvalosti při cvičení, dokončení cviku
- učitel vytváří pro žáky situace pro spolupráci ve dvojici, trojici
- učitel umožňuje žákovi hodnotit vlastní pohybovou aktivitu

Kompetence občanské

- učitel podporuje kamarádské vztahy mezi žáky
- učitel učí žáka chránit své zdraví
- učitel učí při pohybových aktivitách žáka respektovat pravidla a postupy při cvičení

Kompetence pracovní

- učitel směřuje žáka k rozvíjení sebeobslužných činností při cvičení, úklidu pomůcek
- učitel vede žáka k dodržování hygienických návyků, nošení vhodného oděvu