

Tělesná výchova patří na naší škole mezi hlavní prostředky regenerace, upevnění zdraví, zlepšení dobré nálady a kondice.

Protože pohyb je nezbytnou a nutnou součástí života každého z nás. Nejhorší, co může moderní mládež potkat, je hypokinéza...!!

Cíle výuky:

V rámci možností našeho zázemí vybudovat u žáků pozitivní vztah k pravidelným pohybovým aktivitám ve vlastním denním režimu jako k přirozené a nezbytné součásti zdravého životního stylu moderního člověka. Předmět chce poskytnout nabídku v orientaci v základních otázkách vlivu pohybových aktivit na tělesné a duševní zdraví. Chceme vést studenty k zvládnutí základních organizačních, hygienických a bezpečnostních zásad pro provádění vhodné a bezpečné pohybové činnosti. Dále chceme studentům ukazovat umění kladného prožívání pohybové činnosti a naučit je využívat ji k překonání aktuálních negativních tělesných a duševních stavů i jako prostředek dlouhodobější zdravotní prevence. V neposlední řadě je to pak role pohybových aktivit při vytváření hodnotných mezilidských vztahů.

Hodinová dotace:

Jednou týdně 90 minut od primy po oktávu. Ročně cca. 3200 minut. Tzn. 25600 hodin během celého osmiletého studia. Plus možnost vybrat si volitelný kroužek s aktivní pohybovou náplní.

Co učíme:

Úroveň pohybových dovedností ze ZŠ přicházejících žáků se bohužel neustále zhoršuje a tak se naším cílem stává dostat studenty na přijatelnou fyzickou úroveň.

V oblasti sportovních her nabízíme výuku v kopané, volejbalu, basketbalu, florbalu a jako ukázkou házenou. U všech vyjmenovaných se nám jeví nutnost začít s důkladným nácvikem základní herní techniky jednotlivce a znalostí pravidel. Při co nejlepším zvládnutí těchto komponentů pak přistupujeme k souhře v mužstvu a zvládnutí taktických požadavků, souhry a kolektivního přístupu ke hře. Pořádáme turnaje, přičemž hlavní slovo má florbal, kde jsou pořádány dva turnaje nižšího a vyššího gymnázia ročně.

V oblasti gymnastiky je to nácvik cvičení na kruzích, na hrazdě, zvládnutí základních akrobatických sestav kotoulů a přemetů, přeskoků a trampolíny. Jako doplněk je pak oblíbený šplh na laně. U dívek je pak oblíbena výuka aerobiku.

V oblasti atletiky je to skok vysoký, modifikace skoku do dálky, nácvik běžeckých startů a upravený nácvik vrhů, nejčastěji s medicinbalem.

V oblasti úpolových sportů je to seznámení se základními druhy těchto sportů a výuka nezbytné sebeobranu v možných mezních situacích.

Naše škola pořádá lyžařské výcvikové kurzy pro sekundu a kvintu.

Dále je to sportovní soustředění septim.

Jak učíme:

Základ výuky je navodit atmosféru spolupráce a neformální aktivity studentů. Náš kolektiv učitelů má bohatou sportovní a trenérskou přípravu, což vytváří ty nejlepší předpoklady pro výuku TV v nelehkých materiálních podmínkách naší školy.

Učebnice a další materiály:

Vzhledem k charakteru našeho předmětu je pro nás rozhodující vybavení tělocvičných prostor nářadím a náčiním a to se úspěšně snažíme doplňovat. Žádné teoretické podklady pro studenty nejsou. Pokud mají jakýkoliv problém, neznalost, je jim vše obratem vysvětleno a případně odkázáno na reálné učební materiály (knihovna, web).

URL zdroje: <http://alef.arcig.cz/predmet/telesna-vychova>