

PŘÍKLADY PRO VÝBĚR ZÁSADNÍHO VZDĚLÁVACÍHO OBSAHU

Tělesná výchova

1. Co je v tělesné výchově zásadní?

Tělesná výchova na 2. stupni základního vzdělávání se zaměřuje především na rozvoj pohybových dovedností žáků jako předpokladu pro zvládnání pohybových aktivit (PA) i radostný prožitek z pohybu a na rozvoj tělesné zdatnosti žáků jako základu pro posilování jejich zdraví a práce schopnosti. Významné je poznávání smyslu a účelu PA v režimu dne i v celém dalším životě a získávání praktických zkušeností s jejich využitím a vlivem na zdraví a tělesnou pohodu. Dále jsou v tělesné výchově rozvíjeny otázky hygieny a bezpečnosti PA, spolupráce žáků a jejich fair play jednání, schopnosti žáků změřit a zhodnotit úroveň tělesné zdatnosti a posoudit osobní zlepšení v dílčích dovednostech a výkonech, organizovat a realizovat PA v různém prostředí atd.

Za zásadní je tedy třeba považovat veškeré PA se zaměřením na rozvoj pohybových dovedností a tělesné zdatnosti. Významná je také kompenzace jednostranné zátěže vyplývající z dlouhodobého sezení při výuce.

2. Jak vybrat zásadní vzdělávací obsah v tělesné výchově?

V roce 2020/2021 byl pohyb žáků při distančním vzdělávání velmi omezen, proto v následujícím roce všestranně podporujte a posilujte PA, pokud to pandemická situace dovolí. Při výběru zásadního vzdělávacího obsahu tělesné výchovy se zaměřte na obsah prvních dvou tematických okruhů „Činnosti ovlivňující zdraví“ a „Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností“. V posledním tématu „Činnosti podporující pohybové učení“ je možné za zásadní považovat obsah vedoucí k čestnému soupeření, spolupráci, sledování a vyhodnocování pohybových činností a výkonů.

Při plánování a realizaci tělesné výchovy promýšlejte organizaci výuky a vhodné postupy, abyste žákům nabízeli co nejvíc PA. Uplatňujte hlavně činnosti ve venkovních prostorech (hřiště, parky, příroda), kde je podle potřeby možné dodržovat dostatečné odstupy žáků. Využívejte především metody a formy výuky, které umožní do PA zapojit co nejvíc žáků, budou pro ně motivující a aktivizující, především pro žáky s menším zájmem o pohyb a menšími předpoklady pro pohyb (nesoutěživé PA, PA založené na spolupráci žáků, PA založené na výkonnostně rovnocenných dvojicích či týmech, PA s diferencovanou obtížností, PA s upravenými pravidly, které smazávají rozdíly ve výkonnosti, PA na bázi porovnání výsledků s vlastním předchozím výkonem atd.).

Nadále zařazujte PA i do režimu žáků mimo tělesnou výchovu ve formě ranního cvičení před výukou, cvičení v hodinách jiných vyučovacích předmětů (tělovýchovné chvílky), rekreačních přestávek, učení v pohybu, integrované terénní výuky, integrované tematické a projektové výuky, volitelných a nepovinných vyučovacích předmětů, zájmových aktivit atd.

Na základě zkušeností z roku 2020/2021 jednak vytvářejte podmínky pro PA žáků ve škole, jednak zdůrazňujte rodičům žáků význam PA a kompenzačních cvičení v režimu žáků i po skončení výuky a v případě obnovení distanční výuky i v jejich celodenním režimu.

K orientaci v tom, co je zásadní, mohou posloužit například [Standardy pro základní vzdělávání – Tělesná výchova \(Zdravotní tělesná výchova\)](#).¹

3. Ilustrační příklad

Ilustrační příklad pro výběr zásadního obsahu vybíráme ze Standardů základního vzdělávání – Tělesná výchova.

Příklad 1

TV-9-3-05 *žák sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí*

Indikátory:

1. žák změří nebo jinak kvantifikuje určené pohybové činnosti nebo sportovní výkony prováděné ve shodě s pravidly
2. žák zaznamenává sledované údaje vlastních nebo cizích pohybových aktivit
3. žák vyhodnocuje zaznamenané údaje o pohybových činnostech, popisuje jejich změny, vývoj, kvalitu nebo je vzájemně porovnává

V situaci roku 2021/2022 bude vhodné naplňovat indikátor 1 jako základní dovednost měřit a zaznamenávat výkon. Zaznamenávat cizí výkony podle indikátoru 2 lze ponechat na situacích, kdy si žáci ve dvojicích či skupinách vzájemně výkony měří a zaznamenávají. Vyhodnocování výkonů podle indikátoru 3 lze omezit pouze na porovnávání osobní změny (zlepšení × zhoršení vlastního výkonu).

Příklad 2

TV-9-3-06 *žák zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže*

Indikátory:

1. žák se zapojuje do přípravy a realizace třídní nebo školní pohybové aktivity
2. žák zorganizuje se spolužáky turistickou akci nebo dlouhodobou soutěž pro žáky nižších ročníků
3. žák spolurozhoduje sportovní zápolení a nese tak dílčí odpovědnost za úspěšnou realizaci sportovní akce

V situaci roku 2021/2022 bude vhodné indikátory 1 a 2 nabízet jen jako činnost pro zájemce, ne pro všechny žáky.

Jako ilustrační příklad nabízíme také materiál *Náměty pro pohybové činnosti žáků v režimu školy*, který přináší soubory cvičení a doplňujících PA v denním režimu školy. Text vznikl jako výstup projektu *Fandíme zdraví*, na kterém se podílel spolu s agenturou *Vím, co jím* i Národní ústav pro vzdělávání.

Odkazy na informační zdroje

[Standardy pro základní vzdělávání – Tělesná výchova \(Zdravotní tělesná výchova\)](#)

Náměty pro pohybové činnosti žáků v režimu školy

<https://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=98714&view=10671>

¹ Metodické komentáře ke Standardům pro základní vzdělávání – Tělesná výchova zde nedoporučujeme, protože zde nejsou zpracovány ilustrativní úlohy ke všem standardům.