

Tělesná výchova

Anotace

V předmětu tělesná výchova je cílem formovat aktivní vztah studentů k tělesné výchově a sportu. Důraz je kladen na to, aby se pohybové aktivity staly součástí zdravého životního stylu, vedly nejen ke zvyšování fyzické kondice, ale i duševní pohody. Proto jsou do výuky zařazovány rekreační a relaxační pohybové aktivity. Ve sportovních hrách je kladen důraz na týmovou spolupráci a hru v duchu fair play.

Obsah modulu

Obsah modulu

1. Kondiční cvičení (strečink, aerobik, pilates, různé druhy posilování s náčiním)
2. Sportovní hry (volejbal, basketbal, florbal, stolní tenis)
3. Výběrové učivo (tanec, jóga, tajči, zdravotní tělesná výchova)

Podmínky pro zápočet:

Případné dlouhodobé onemocnění žák dokládá lékařským potvrzením.

Případné jiné neúčasti si může nahradit po dohodě s vyučujícím.

Žák s individuálním studijním plánem (uvolněný z výuky) nahrazuje docházku prací na téma, které souvisí s obsahem předmětu tělesná výchova- např. zdravý životní styl, 1. pomoc, informace z oblasti jednotlivých sportů atd. Téma a rozsah práce konzultuje individuálně se svým učitelem.

Hodnocení

V každém ročníku

Zimní období: zápočet

Letní období: zápočet