



Tělesná výchova

Proč se učit tělesnou výchovu

Tělesná výchova je důležitou součástí péče o zdraví jedince. Žáci získávají představy o vlastních pohybových dovednostech, které mohou za pomoci učitele dále prohlubovat a směřují tak k rozvoji své tělesné zdatnosti. Prohlubují si vztah k pohybu jako nedílnou součást zdravého životního stylu a zjišťují pozitivní účinky tělesných cvičení na organismus z psychické i fyzické stránky. Důležitá je zejména motivace pro zařazování sportovních a jiných pohybových aktivit do běžného života a každodenního rytmu.

Výuka

Předmět tělesná výchova je vyučován na vyšším i nižším gymnáziu vždy s dvouhodinovou dotací v jednom týdnu. Pro účinnější využití času následují obě hodiny v rozvrhu po sobě v rámci jednoho dne a vytvářejí tak blok tělesných cvičení.

Pro výuku hodin tělesné výchovy je využíváno venkovních i vnitřních prostor. Uvnitř probíhá výuka v sokolovně, která je vzdálená asi 7 minut chůze od školy. Zde najdeme větší sál pro míčové sporty, menší zrcadlový sál využívaný zejména pro gymnastická cvičení a posilovnu. Všech těchto

prostor je možné v rámci výuky využívat. Venku je pro tělesnou výchovu zbudováno menší



hřiště v areálu školy, hojně je využívána také multifunkční plocha a hřiště v krátké docházkové vzdálenosti od školy a pro běžecká a jiná cvičení les v okolí hostivických rybníků.



Výuka je organizována napříč různými sportovními odvětvími. Míčové sporty



(volejbal, basketbal, házená...), gymnastika (cvičení s náčiním i náradím...), atletika (skoková i běžecká cvičení, hody, vrhy...) a další sportovní aktivity, posilovací a protahovací cvičení. Blokově jsou organizovány sportovní dny ve spolupráci se ZŠ Stochov.



Kurzy



V rámci studia jsou pro studenty v různých věkových kategoriích organizovány sportovní kurzy. Velké oblibě se těší cyklisticko-vodácký kurz, tradiční kurzy lyžování, které probíhali v Peci pod Sněžkou a v posledních letech zejména

v Rakousku v Alpách v oblasti Möltalského ledovce. Dále je dle zájmu organizováno vodácké splouvání a další sportovní akce. V rámci kurzů jsou organizovány přednášky s odborníky či exkurze v místě pobytu (např. přednášky členů horské služby, návštěvy muzeí a výstav). Na všech kurzech jsou hlavní sporty doplněny o týmové hry, hry na rozvoj spolupráce a komunikace a další aktivity upevňující třídní kolektiv.





Soutěže

Současná doba přerušila účast školy v meziškolních soutěžích AŠSK v rámci okresu Praha – západ, kam studenti, zejména nižšího gymnázia, dojížděli měřit své síly v různých sportovních odvětvích (přespolní běh, florbal, fotbal, házená, volejbal, basketbal, atletika...). Pro vyšší gymnázium jsme se pravidelně účastnili



Juniorského maratonu a Open Gate florbalového turnaje. Ze soutěží se nám dařilo vozit hlavně zážitky ale i cenné kovy.

Zpracovala: Mgr. Miroslava Stibůrková

Dne: 8. 12. 2021