

18. Tělesná a pracovní výchova

Tělesná výchova slouží k:

- **rozvoji tělesných a pohybových schopností** – k fyzické i psychické odolnosti, pohybová kultivace
- **je součástí obsahu všeobecného vzdělání** – součást života žáků ve škole

Tělesná výchova utváří všestrannou kulturnost, fyzickou připravenost, zdatnost, odolnost,, pozitivní vztah ke sportu, pohybu všeho druhu, trvalý vztah ke sportu a napomáhá ke zdokonalení psychické i fyzické odolnosti jedince.. Dále posiluje sebekázeň, sebeovládání.

Pojem tělesná výchova ukazuje, že se nejedná jen o tělesná cvičení ani to není pouze prostředek pro zdokonalení fyzické stránky člověka, nýbrž má vést člověka k přirozenosti a ladnosti a harmonii pohybů. Má vést k tomu, aby měl jedinec radost z pohybu a vnímat ho jako osvěžení po jednostranném pracovním zatížení.

Úkoly tělesné výchovy:

- upevňovat zdraví a tělesnou zdatnost, rozvíjet tělesnou kulturu
- učit správnému dennímu režimu a jeho organizaci
- příprava mládeže k práci

Cíle tělesné výchovy:

- zdravotní – prevence
- rozumový a mravní
- sociální
- praktický
- estetický

Při tělesné výchově si žáci osvojují: _

- specifické dovednosti a návyky
- poznatky o tělesných cvičeních
- názvosloví, techniku, styl a taktiku
- organizaci práce
- rozvoj poznávacích schopností

Tělesná výchova působí na utváření morálních vlastností a je vyrovnávacím činitelem jednostranně zaměřené duševní a fyzické činnosti. Soustavná tělesná výchova má vliv na CNS, ovlivňuje kvalitu vnímání, rozvoje paměti a rozvoje představivosti osobnosti. TV celým svým obsahem přispívá k vytváření morálního profilu mladého člověka

Pracovní výchova:

Cílem výchovy pracovní, ekonomické, technické je seznámit jedince s vědeckými principy soudobé vědy a techniky, ekonomiky a výroby, rozvíjet jeho technické a pracovní dovednosti a návyky. Vypěstovat vztah k práci, utvářet jeho pracovní kulturu, technickoekonomické myšlení.

Smysl takto zaměřené výchovy je:

- orientovat se ve stále složitějším sociálně ekonomickém systému
- nalézt adekvátní profesi podle osobních zájmů, předpokladů a společenských potřeb