

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Předmět tělesná výchova představuje nejdůležitější formu pohybového učení žáků. V hodinách žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a nářadí i návyky pro zdravý způsob života.

Nedílnou součástí hodin jsou míčové hry a základy gymnastiky, jako prostředek pro správné držení těla a předcházení zdravotním problémům. V zimě má velkou oblibu bruslení a lední hokej. Velmi oblíbené je posilování a různé druhy zvyšování fyzické kondice. V rámci hodin je kladen velký důraz na týmovou spolupráci, ohleduplnost a zodpovědnost za své jednání na sportovišti i mimo ně.



Podzim je ve znamení celoškolského sportovního dne. Žáci jsou rozděleni do týmů a pod vedením svých kapitánů z řad učitelů bojují o co nejlepší umístění v desíti disciplínách. Ty jsou vybírány tak, aby se pobavili i předvedli své talenty, od štafety na 4x400 metrů po skákání v pytli.



V zimních měsících se velké oblibě těší lyžařský výcvikový kurz v rakouských Alpách, určený pro první ročníky. Jeho součástí je výuka sjezdového lyžování a snowboardingu.

Za pěkného počasí absolvujeme jednodenní pochody v údolí Divoké Šárky či národní přírodní rezervaci Karštejn. Oblíbená je naučná stezka Oldřichovské háje a skály v CHKO Jizerské hory.

Na konci školního roku pořádáme sportovně-zdravotnický kurz v Orlických horách. Během pobytu se věnujeme turistice, míčovým hrám, posilování i novým netradičním sportům. Součástí kurzu je seminář první pomoci pod vedením pracovníků Červeného kříže, setkání s pracovníky horské služby i sboru dobrovolných hasičů.

