

4.8 Člověk a zdraví

Charakteristika vzdělávací oblasti

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, způsob jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot¹, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví vzdělávací obor Výchova ke zdraví obsahuje výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a

¹ Je vhodné usilovat o to, aby předkládané názory nebyly v příkrém rozporu s názory zákonných zástupců žáků.

zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení - v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. (příp. II.) zdravotní skupiny a jejich potřebu korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém život usnadňuje, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu, z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů,
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí,

- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje,
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví,
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.,
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.,
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

Výuka vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví* je realizována v předmětech Tělesná výchova a Výchova ke zdraví. Hodinové dotace všech předmětů jsou přiřazeny podle Učebního plánu ŠVP.

4.8.1 Výchova ke zdraví

Charakteristika vzdělávacího oboru

Předmět **Výchova ke zdraví** přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích.

Do vzdělávacího oboru jsou začleněna témata „Ochrana člověka za mimořádných situací“, „Sexuální výchova“ a některé aspekty „Dopravní výchova“.

Výchovně vzdělávací strategie k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí

Klíčová kompetence	Výchovné a vzdělávací strategie
<i>Kompetence k učení</i>	Podpora rozvoje dovedností a způsobů rozhodování metodami, které umožňují přímou zkušenost
	Dostatek informačních zdrojů – knihovna, internet, exkurze atd.
	Propojení informací se skutečným životem
	Samostatnost, organizace vlastní činnosti
	Komunikace, spolupráce v týmu
	Prezentace vlastních výsledků
	Tvořivost (práce na projektech)
	Práce v motivujícím prostředí
	Hodnocení za to, co žák umí, ne za to, co neumí
	Stanovení postupných cílů
	Získané vědomosti a poznatky aplikovat v praktickém životě

	Osobní příklad
Kompetence k řešení problémů	Poznatky nejsou předkládány v hotové podobě
	Uplatňování mezipředmětových vztahů
	Objevování vzájemných příčin a souvislostí přírodních a společenských jevů a dějů
	Široké uplatnění praktických cvičení
	Uplatňování základních myšlenkových operací – srovnávání, analýza, syntéza, zobecňování, abstrakce
	Rozvoj schopnosti logického uvažování
	Podpora netradičních způsobů řešení
Kompetence komunikativní	Prostor pro komunikace různými formami (ústně, písemně, výtvarnými prostředky, využitím technických prostředků)
	Dodržování etiky komunikace (věcnost, naslouchání, respektování různých názorů – originálních, nezdařených apod.)
	Základ spolupráce a společného prožívání
	Předpoklady pro poznávání sebe a vztahů k jiným
	Práce v týmu
Kompetence sociální a personální	Atmosféra demokracie a přátelství
	Kooperativní učení, spolupráce ve výuce
	Osobní odpovědnost za výsledky společné práce
	Spolupráce učitelů
	Spolupráce s rodiči a dalšími partnery
	Učit se samostatně rozhodovat a nést důsledky za svá rozhodnutí
	Demokracii a svobodu nezaměňovat za anarchii
	Nutnost dodržování mravních hodnot a slušného jednání
	Vhodnou formou prosazovat svoje zájmy
	Učit se argumentovat
	Učit se chápat bohatství a složitost citového života, rozvíjet citovou otevřenost vůči podnětům z prostředí, ve kterém žijí
	Učit se otevřeně a kultivovaně projevovat své city
Kompetence občanské	Stanovení jasných pravidel pro soužití ve škole – práva, povinnosti, sankce
	Vztahy ve škole – úcta, sounáležitost, uznání
	Otevřenost vůči spolužákům
	Solidarita s druhými
	Rozvíjení kritických postojů k negativním jevům ve škole i společnosti
	Integrace žáků vyžadujících speciální péči
	Multikulturní výchova – porozumění odlišnému způsobu života lidí z jiných kultur
	Vytváření podmínek pro adaptaci žáků z jiných kulturních prostředí
	Ohleduplnost vůči starým a nemocným lidem

	Vhodné prostředí – funkční, estetické, bezpečné – spoluúčast na jeho úpravě
	Prevence šikany a násilí
	Učit se ohleduplnému a citlivému vztahu k lidem, přírodě, kulturním a etickým hodnotám
Kompetence pracovní	Osvojování základních pracovních dovedností a návyků
	Důsledné dodržování bezpečnosti práce při činnostech ve škole
	Účast žáků při úpravách prostředí školy
	Uplatňování sebehodnocení žáků
	Dodržování zásad hygieny práce

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

Očekávané výstupy

žák

1. *respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě*
2. *vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví*
3. *vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdravím a vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví*
4. *posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví*
5. *usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví*
6. *vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí*
7. *dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky*
8. *uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc*
9. *projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce*
10. *samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím*
11. *respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví*

12. *respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování*
13. *uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika, spojená se zneužíváním návykových látek, a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým*
14. *vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii*
15. *projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc*
16. *uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí*

Učivo:

VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství

vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny

sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy

vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví - kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota

tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim

ochrana před přenosnými chorobami - základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty

ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy - prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci

RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti

auto-destruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnání, trestná činnost, dopink ve sportu

skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci

bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení

dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)

manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt

ochrana člověka za mimořádných událostí - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnosti po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí

HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ

celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie

podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity

seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládnání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; zaujímá hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování

psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládnání stresu, hledání pomoci při problémech

mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování

6. ročník

Konkrétní výstupy pro žáka	Učivo	Výstupy
	Vztahy mezi lidmi a formy soužití	Výchova k občanství: 1.7 Výchova ke zdraví: 1., 2.
respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky a svým chováním přispívá k dobrým vztahům mezi lidmi v rodině, škole, obci; jmenuje podmínky vzniku manželství a plánovaného rodičovství	vztahy ve dvojici	
	vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity	
	Změny v životě člověka a jejich reflexe	Výchova ke zdraví: 1., 9., 11.,12
charakterizuje období puberty; respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; vymezí hodnoty člověka důležité pro navazování partnerských vztahů	dětství, puberta, dospívání	
uplatňuje zásady hygieny; pojmenovává pohlavní orgány	sexuální dospívání a reprodukční zdraví	
	Zdravý způsob života a péče o zdraví	Výchova ke zdraví:3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.,10., 15. Tělesná výchova 1.2, 1.5, Výchova k občanství: 1.6
sestaví rodinný jídelníček dle zásad správného stravování	výživa a zdraví	
vyvaruje se nevhodného využívání volného času a umí rozpoznat rizika; zařazuje do svého režimu dne vhodné formy aktivního odpočinku	vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví	
uplatňuje zásady tělesné a duševní hygieny	tělesná a duševní hygiena, denní režim	

uplatňuje zásady hygienických norem	ochrana před přenosnými chorobami	
projevuje zodpovědné chování v situacích ohrožujících zdraví	ochrana před chronicky nepřenosnými chorobami a před úrazy	
	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	Výchova ke zdraví: 3.,4., 9.,10. 13., 14.,15. Tělesná výchova 1.4 Výchova k občanství: 1.5, 2.3, 4.10
rozlišuje typy stresů a vyvaruje se faktorům ke stresu vedoucím	stres a jeho vztah ke zdraví	
uvědomuje si rizika zneužívání návykových látek	autodestruktivní závislosti	
rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost, vy vyrovnává se situacím narušující bezpečnost ostatních	skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita	
rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost, vy varovává se situacím narušující bezpečnost ostatních	bezpečné chování a komunikace	
projevuje odpovědnost k sobě samému odpovědnost za své zdraví i zdraví druhých	dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví	
uvědomuje si rizika nabídek zprostředkovaných neosobně; porovná informace na základě různých zdrojů	manipulativní reklama a informace	
dokáže aktivizovat složky záchranného systému	ochrana člověka za mimořádných událostí	
	Hodnota a podpora zdraví	
popíše hierarchii potřeb člověka v jednotlivých vývojových etapách života	celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci	
popíše dopady zdravého a nezdravého životního stylu na zdraví člověka v jednotlivých vývojových etapách života	podpora zdraví a její formy	
	Osobnostní a sociální rozvoj	

charakterizuje své kladné a záporné stránky osobnosti	sebepoznání a sebepojetí	
popíše předpoklady k dosažení stanovených cílů člověka	seberegulace a sebeorganizace činností a chování	
uvede příklady eliminace negativních vlivů společnost na svoji osobu	psychohygiena	
popíše lidské vztahy, komunikaci a spolupráci v jednotlivých etapách lidského života	mezilidské vztahy, komunikace a kooperace	

Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova

Ročník	Předmět	Téma
6.	VZ	Vhodné a nevhodné návyky
6.	VZ	Kamarádství, přátelství
6.	VZ	Zásady slušného chování a komunikace ve společnosti
6.	VZ	Zdravý životní styl - režim dne
6.	VZ	Vhodné a nevhodné využití volného času
6.	VZ	Duševní hygiena - relaxace
6.	VZ	Ochrana zdraví
6.	VZ	Linky důvěry
7.	VZ	Vztah k druhému pohlaví
7.	VZ	Pravidla společenského chování (pozdrav, představování, korespondence, telefonování, rétorika)
8.	VZ	Společenské normy a pravidla
8.	VZ	Mezilidská komunikace
8.	VZ	Asertivita
8.	VZ	Lidská solidarita
8.	VZ	Duševní a sociální zdraví
8.	VZ	Etické vztahy k nemocnému a zdravotně postiženému
8.	VZ	City, prožívání, chování, agrese
8.	VZ	Stres

Výchova demokratického občana

Ročník	Předmět	Téma
	VZ	

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Ročník	Předmět	Téma
7.	VZ	Ochrana člověka za mimořádných situací (živelné pohromy, terorismus)
7.	VZ	Civilizační choroby
8.	VZ	Lidská solidarita

Multikulturní výchova

Ročník	Předmět	Téma
8.	VZ	Lidská solidarita

Environmentální výchova

Ročník	Předmět	Téma
6.	VZ	Zásady zdravého bydlení
6.	VZ	Zdravý životní styl
6.	VZ	Vhodné a nevhodné využití volného času
7.	VZ	Živelné pohromy
7.	VZ	Životní prostředí a naše zdraví
7.	VZ	Civilizační choroby
8.	VZ	Působení vnějších a dědičných vlivů na život člověka

Mediální výchova

Ročník	Předmět	Téma
6.	VZ	Volný čas - vliv médií na uspořádání dne
6.	VZ	Reklama
8.	VZ	Média a mezilidská komunikace

4.8.2 Tělesná výchova

Charakteristika vzdělávacího oboru

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení - v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Výchovně vzdělávací strategie k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí

Klíčová kompetence	Výchovně a vzdělávací strategie
<i>Kompetence k učení</i>	Podpora rozvoje dovedností a způsobů rozhodování metodami, které umožňují přímou zkušenost
	Samostatnost, organizace vlastní činnosti
	Komunikace, spolupráce v týmu
	Práce v motivujícím prostředí
	Hodnocení za to, co žák umí, ne za to, co neumí
	Stanovení postupných cílů
	Osobní příklad
<i>Kompetence k řešení problémů</i>	Široké uplatnění praktických cvičení
	Rozvoj schopnosti logického uvažování
	Podpora netradičních způsobů řešení
<i>Kompetence komunikativní</i>	Dodržování etiky komunikace (věcnost, naslouchání, respektování různých názorů – originálních, nezdařených apod.)
	Základ spolupráce a společného prožívání
	Předpoklady pro poznávání sebe a vztahů k jiným
	Práce v týmu
<i>Kompetence sociální a personální</i>	Atmosféra demokracie a přátelství
	Kooperativní učení, spolupráce ve výuce
	Osobní odpovědnost za výsledky společné práce
	Spolupráce učitelů
	Spolupráce s rodiči a dalšími partnery
	Učit se samostatně rozhodovat a nést důsledky za svá rozhodnutí
	Demokracii a svobodu nezaměňovat za anarchii
	Nutnost dodržování mravních hodnot a slušného jednání
	Vhodnou formou prosazovat svoje zájmy
	Učit se argumentovat
	Učit se chápat bohatství a složitost citového života, rozvíjet citovou otevřenost vůči podnětům z prostředí, ve kterém žijí
	Učit se otevřeně a kultivovaně projevovat své city
<i>Kompetence občanské</i>	Stanovení jasných pravidel pro soužití ve škole – práva, povinnosti, sankce
	Vztahy ve škole – úcta, sounáležitost, uznání
	Otevřenost vůči spolužákům
	Solidarita s druhými
	Rozvíjení kritických postojů k negativním jevům ve škole i společnosti

	Integrace žáků vyžadujících speciální péči
	Multikulturní výchova – porozumění odlišnému způsobu života lidí z jiných kultur
	Vytváření podmínek pro adaptaci žáků z jiných kulturních prostředí
	Ohleduplnost vůči starým a nemocným lidem
	Vhodné prostředí – funkční, estetické, bezpečné – spoluúčast na jeho úpravě
	Prevence šikany a násilí
Kompetence pracovní	Důsledné dodržování bezpečnosti práce při činnostech ve škole
	Uplatňování sebehodnocení žáků
	Dodržování zásad hygieny práce

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

1. stupeň

<p>Očekávané výstupy – 1. období</p> <p>žák</p> <p><i>1.1 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i></p> <p><i>1.2 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</i></p> <p><i>1.3 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</i></p> <p><i>1.4 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</i></p> <p><i>1.5 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</i></p> <p>Očekávané výstupy – 2. období</p> <p>žák</p> <p><i>2.1 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</i></p> <p><i>2.2 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</i></p> <p><i>2.3 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</i></p> <p><i>2.4 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</i></p> <p><i>2.5 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</i></p> <p><i>2.6 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</i></p> <p><i>2.7 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</i></p> <p><i>2.8 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</i></p> <p><i>2.9 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</i></p>

2.10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

Učivo

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu

příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení

zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití

rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu

hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity

bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost

základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti

rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance

průpravné úpoly – přetahy a přetlaky

základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem

základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů

turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, (podle podmínek školy)

plavání – (*základní plavecká výuka*) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu

lyžování, bruslení (*podle podmínek školy*) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích

další pohybové činnosti (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály

organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí

zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly

pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží

měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy

zdroje informací o pohybových činnostech

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA (PRVKY ZDRTV JSOU VYUŽÍVÁNY V POVINNÉ TV)

1. stupeň

Očekávané výstupy – 1. období

žák

1.1 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy

1.2 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

Očekávané výstupy – 2. období

žák

2.1 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování

2.2 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele

2.3 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

Učivo

ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ

zdravotní oslabení – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

základy speciálních cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení

Vzhledem k ucelenému systému speciálních cvičení, který je shodný pro 1. i 2. stupeň, je formulováno učivo tohoto tématu jen na 2. stupni s předpokladem využití v celém základním vzdělávání.

VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

1. ročník

Konkrétní výstupy pro žáka	Učivo	Výstupy
dodržuje pokyny pro bezpečnost při pohybových činnostech a pro přesun na sportoviště	Dovednosti z Tv a sportu	1.2, 1.3, 1.4, 1.5
používá vhodné oblečení a obuv na sport		
reaguje na jednoduché povely a signály		
respektuje zásady fair play		

zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení	Průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení	1.1, 1.2, 1.5
snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele		
dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech	Gymnastika	1.1, 1.2, 1.4
předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi kotoul vpřed	akrobacie - kotoul vpřed (nácvik)	
Cvičení s vybraným náčiním	cvičení s náčiním	
	Atletika	1.1, 1.2, 1.5
předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové výkony	běžecká abeceda	
usiluje o jejich zlepšení	rychlé běhy - 50m	
pojmenovává základní atletické disciplíny	vytrvalostní běh do 400m	
	skok do dálky z místa	
	skok do dálky z rozběhu	
	hod míčkem	
	Sportovní hry	1.3
ovládá a dodržuje základní pravidla osvojovaných her	Různé sportovní hry	
učivo zařazeno ve formě kurzu	Plavání	1.5
metodické vedení výcviku řízeno pracovníky plavecké školy		

2. ročník

Konkrétní výstupy pro žáka	Učivo	Výstupy
	ATLETIKA	
uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje	<u>Základní pojmy</u>	1.4
zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem	zjednodušené startovní povely a signály	
	<u>Běh</u>	1.1, 1.2
zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu	průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti	
zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodů míčkem z místa	základy nízkého a polovysokého startu	
	rychlý běh na 50 metrů	
	<u>Skok</u>	1.2
	průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti	
	odraz z místa	
	skok do dálky z místa	
	<u>Hod</u>	1.2

	průpravná cvičení pro hod míčkem	
	hod míčkem z místa	
	GYMNASTIKA	
	<u>Základní pojmy</u>	1.4
uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje	základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení	
zvládá základní gymnastické držení těla	základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu	
	<u>Akrobacie</u>	1.2
kotoul vpřed	průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed	
	<u>Lavička (kladinka)</u>	1.2, 1.5
zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele	chůze s dopomocí (různé obměny)	
	MÍČOVÉ HRY	1.3
zvládá techniku přihrávkou trčením obouruč	průpravná cvičení pro míčové hry	
chytá přihrávkou od spoluhráče	nácvik technik házení, chytání, přihrávání	
při míčových hrách užívá hod a přihrávkou jednou rukou	nácvik hodů a přihrávkou jednoruč	
	PLAVÁNÍ	
Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá dle individuálních předpokladů základní plavecké dovednosti, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	Základní plavecký výcvik	1.4, 1.5

3. ročník

Konkrétní výstupy pro žáka	Učivo	Výstupy
	ATLETIKA	
Uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách	Základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení	1.4, 1.5
Reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele	Základní pojmy	
Zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu	Startovní povely	
Zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem z chůze i z rozběhu	Základy techniky běhů, skoků a hodů	
	Běh	1.1, 1.2
	Průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti	

	Rychlý běh do 50 m	
	Vytrvalostní běh na dráze	
	Skok	1.2
	Průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti	
	Skok do dálky s rozběhem	
	Hod	1.2
	Průpravná cvičení pro hod míčkem	
	Hod míčkem	1.2
	GYMNASTIKA	1.4, 1.5
Uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, dodržuje je za pomoci učitele	Základní pojmy	
Aktivně se zapojuje do pohybových činností	Základní cvičební polohy, postoje a pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náradí a náčiní	
Držení těla	Průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd.	
	Akrobacie	1.2
Správně provede kotoul vpřed	Kotoul vpřed	
	Lavička	
	Chůze bez dopomoci	
	POHYBOVÉ HRY	1.1, 1.3, 1.4, 1.5
	Základní pojmy	
Uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim zabránit	Bezpečnost při různých druzích her	
Zapojuje se do pohybových her	Pravidla pohybových her	
	Využití přírodního prostředí pro pohybové hry	
	SPORTOVNÍ HRY	1.1, 1.3, 1.4, 1.5
Zvládá základní pojmy osvojovaných činností	Základní pojmy	
Jedná v duchu fair play, za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží	Základní role ve hře, pravidla zjednodušených her (miniher) související s osvojovanou činností	
Uvědomuje si různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim zabránit	Bezpečnost při pohybových hrách	
	Chytání míče obouruč	
	Střelba na koš	
Ovládá jednoduché míčové hry	Přihrávka jednoruč a obouruč	

	ÚPOLY A KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ	1.1 ZDRTV 1.1, 1.2
	Přetahy a přetlaky	
	Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení	
	Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.	
	PLAVÁNÍ	1.4, 1.5
Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá dle individuálních předpokladů základní plavecké dovednosti, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	Základní plavecký výcvik	

4. ročník

Konkrétní výstupy pro žáka	Učivo	Výstupy
	ATLETIKA	2.1, 2.5, 2.8, 2.9
	Základní pojmy	
uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách	základní disciplíny, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště	
zvládá aktivně osvojované pojmy		
reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele		
	základní techniky běhů, skoků, hodů	
	startovní povely	
	základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů	
	Běh	2.9
zvládá aktivně techniku nízkého a polovysokého startu	průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti	
zvládá aktivně základní techniky běhů, skoků, hodů		
zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čáru) a vydat	běžecká abeceda	
povely pro start	nízký start (na povel) „polovysoký start“	
	rychlý běh na 50 m, vytrvalostní běh na dráze 400 m	
	Skok	2.1
dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky	průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti	
jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám	skok do dálky s rozběhem	

	Hod	2.1
uplatňuje základy pravidel bezpečnosti	průpravná cvičení pro hod míčkem	
zvládá základní pojmy aktivně	hod míčkem s rozběhem	
reaguje na základní pokyny a gesta učitele	spojení rozběhu s odhodem	
	GYMNASTIKA	2.2, 2.5, 2.7
	Základní pojmy	
	základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní	
	průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů	
	Akrobacie	2.7
zvládá kotoul vpřed	kotoul vpřed	
	Přeskok	2.7
zvládá základy gymnastického odrazu z můstku	průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku	
	Lavička (kladinka)	2.7
snází se samostatně o estetické držení těla	chůze bez dopomoci s různými obměnami	
	POHYBOVÉ HRY	2.3, 2.4, 2.6
	Základní pojmy	
Zvládá vybrané pohybové hry	Pravidla pohybových her	
	Využití přírodního prostředí pro pohybové hry	
uplatňuje pravidla bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách, jedná v duchu fair play	SPORTOVNÍ HRY	2.3, 2.4, 2.6
	Základní pojmy	
zvládá základní pojmy osvojovaných činností	osvojovaných činností, základní označení vybavení hřišť, základní role ve hře „Pravidla zjednodušených sportovních her“	
dovede zaznamenat výsledek utkání a pomáhat při rozhodování		
zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly (vybíjená, minifotbal, minibasketbal)	základní organizace utkání: losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání	
zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkáních podle zjednodušených pravidel	vhodné obutí a oblečení pro sportovní hry	
Podílí se na realizaci pravidelného pohybu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, zařazuje korektivní cvičení. Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování.	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ	2.1, 2.2 ZDRTV 2.1, 2.2, 2.3
Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá dle individuálních předpokladů základní	PLAVÁNÍ- dle možností školy	2.3 ZDRTV 2.3

plavecké dovednosti, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		
-------------------------------------------------------	--	--

5. ročník

Konkrétní výstupy pro žáka	Učivo	Výstupy
Pozná vhodné oblečení a obuv na sport, odhadne dopravní situaci, její nebezpečí a vyvodí správné řešení; snaží se zachovat adekvátně situaci	POZNATKY Z TV A SPORTU	2.4, 2.6
Zná zásady fair play chování		
Příprava před pohybovou činností		
Uklidnění po zátěži, protahovací cvičení		
Rychle a přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod	POŘADOVÁ CVIČENÍ	2.7
S ostatními nastoupí do: dvojřadu, zástupu, dvojstupu		
Umí se samostatně rozcvičit	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOMPENZAČNÍ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ	2.1, 2.2, 2.5, 2.7
Umí předvést některé posilovací cviky na různé části těla		
Umí předvést vybrané relaxační cviky		
	GYMNASTIKA	2.1, 2.2, 2.5, 2.7
Předvede kotoul vpřed	Akrobacie	
Provede rozběh a odraz z můstku snožmo	Přeskok	
Přejde lavičku bez dopomoci	Lavička (kladina)	
Pod vedením učitele přesně opakuje cviky	RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA	
Po předvedení opakuje: krok přísuný, poskočný, cval		
	ATLETIKA	2.4, 2.8, 2.9
Na povely odstartuje z polovysokého a z nízkého startu	Běh	
Předvede běžeckou zdatnost (50m, vytrvalostní běh)		
Skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy (odraz od prkna)	Skok daleký	
Umí provést úpravu doskočiště		
Odhodí míček z rozběhu ze správného odhodového postoje	Hod	
	SPORTOVNÍ HRY	2.3, 2.4, 2.6, 2.10
Přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem	Kopaná	
Spolupracuje se svými spoluhráči při hře		
Ovládá základní pravidla kopané		

Chytá míč "do košíku", odhazuje míč jednou rukou	Vybíjená	
Nácvik přehození hřiště jednou rukou		
Spolupracuje se svými spoluhráči při hře		
Ovládá základní pravidla vybíjené		
Používá správné držení míče	Minikošíková	
Přihrává obouruč i jednoruč trčením a o zem		
Dribluje na místě i za pohybu		
Spolupracuje se svými spoluhráči při hře		
Ovládá základní pravidla minikošíkové		
Přehodí síť na přehazovanou	Přehazovaná	
Spolupracuje se svými spoluhráči při hře		
Ovládá základní pravidla přehazované		
	PLAVÁNÍ- dle možností školy	
Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá dle individuálních předpokladů základní plavecké dovednosti, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		ZDRTV 2.3

2. stupeň

1. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák

- 1.1 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem*
- 1.2 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program*
- 1.3 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly*
- 1.4 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší*
- 1.5 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost*

Učivo

význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením

prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení

hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

2. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

žák

2.1 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech

2.2 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Učivo

pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity

gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí

estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance

úpoly – základy sebeobrany, základy aikidó, judó, karate

atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí

sportovní hry (*alespoň dvě hry podle výběru školy*) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie

turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce

plavání (*podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti*) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plavecký sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti

lyžování, snowboarding, bruslení (*podle podmínek školy*) – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (*další zimní sporty podle podmínek školy*)

další (i netradiční) pohybové činnosti (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)

3. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

žák

3.1 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu

3.2 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu

3.3 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji

3.4 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora

3.5 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí

3.6 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže

3.7 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Učivo

komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech

organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování

historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta

pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží

zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech

měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA (prvky ZdrTV jsou využívány v povinné TV)

2. stupeň

Očekávané výstupy

žák

1.1 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení

1.2 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení

1.3 aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení

Učivo

ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ

základní druhy oslabení jejich příčiny a možné důsledky – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

oslabení podpůrně pohybového systému (A) – poruchy funkce svalových skupin (A1); poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3); poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle; posilování šjíjového, mezilopatkového, břišního, hýžd'ového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp

oslabení vnitřních orgánů (B) – oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy

oslabení smyslových a nervových funkcí (C) – oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání

VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

6. – 9. ročník

Konkrétní výstupy pro žáka	Učivo	Výstupy
Rozpozná význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty	Atletika	TV-1.3,2.1., 2.2, 3.1., 3.2, 3.3, 3.4., 3.5, 3.6, 3.7,
Provede organizaci jednotlivých soutěží, změří a zapíše výkony.		
	Pojmy olympijské disciplíny	
Užívá a rozpozná základní sportovní povely.	Základní pravidla atletických soutěží	
Užívá základy techniky dalších osvojovaných disciplín.	Základy techniky disciplín	
Aplikuje průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti	Průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti: běh, skok, hod míčkem	
Dokáže sestavit tabulky rekordů	Základy evidence výkonů	
Snaží se o fair play jednání při hrách.	Sportovní hry	
Objasní, rozpozná základní rozdíly mezi jednotlivými druhy sportovních her (kolektivní, individuální, brankové, síťové, pálkové.....		
Ovládá základní pravidla a uplatňuje je ve hře	Základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her	
Provede základní údržbu náčiní a úpravu hřišť před utkáním a po utkání.	Úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře	
	Radost ze hry, prožitek a spolupráce	
	Význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností	
	Herní funkce (brankář, kapitán, atd)	
	Základní pravidla sportovních her	
	Specifikace bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách	
	Příprava a organizace utkání	
	Úprava různých povrchů hřišť	
	Sportovní hry: fotbal, basketbal, volejbal, florbal....	
	Gymnastika	
Používá osvojované pojmy		

Provede záchranu a pomoc při osvojovaných cvičích	Záchrana a pomoc	
Provede nebo se pokusí provést stoj na rukou, přemet stranou, roznožku přes náradí, výmyk, základní cvičební prvky na kladině (D)		
Ukáže využití gymnastické prvky a užívá při přípravě krátké sestavy.(D)	Akrobacie - přeskoky, hrazda, kladina	
Provádí zdravotně pohybové a kulturně estetické funkce pohybu s hudebním doprovodem (D)	Zapojení do řízení a samostatného hodnocení kvality	
Ukáže základní aerobní cvičení s hudbou (D)	Rytmická a kondiční gymnastika	
	Různé druhy pohybu s hudební a rytmičným doprovodem	
	Technika a estetika pohybu	
	Rychlostně silová cvičení	
	Protahovací a napínací cvičení	
	Plavání (Dle možnosti školy)	
Zhodnotí zdravotní a rozvojový význam plavání		
Používá různé plavecké způsoby, startovní skok, obrátku	Význam plavání pro zdraví a regeneraci	
Předvede první pomoc při záchraně tonoucího	Základní plavecké disciplíny	
	Záchrana tonoucího	
Zařadí bruslení jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost.	Bruslení (Dle možnosti školy)	
Ukáže jednoduché prvky při jízdě		
	Osvojení sportu na ledě	
	Jednoduché prvky při jízdě - jízda vpřed a vzad, obraty, zastavení, změna směru	
	Lyžování (Dle možnosti školy)	
Zařadí lyžování jako vhodnou pohybovou i společenskou činnost	Osvojení sportu na horách	
Provede ošetření lyží	Ošetření lyží a bot	
Předvede první pomoc při úrazu na lyžích	Způsoby záchrany přivolání pomoci	
Ukáže jednoduché prvky při jízdě	Jednoduché prvky při jízdě - pluh, obloučky	
	Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení	
	<i>Zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.)</i>	
	Turistika a pobyt v přírodě	

Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova

Ročník	Předmět	Téma
4.	TV	Kolektivní hry
6. – 9.	TV	Sportovní hry

Výchova demokratického občana

Ročník	Předmět	Téma
1. – 5.	TV	Olympiáda - pravidla, spravedlnost, tolerance, empatie, národnosti, státy
6. – 9.	TV	Sportovní hry, gymnastika

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Ročník	Předmět	Téma
6. – 9.	TV	Olympijské disciplíny

Multikulturní výchova

Ročník	Předmět	Téma
	TV	

Environmentální výchova

Ročník	Předmět	Téma
	TV	

Mediální výchova

Ročník	Předmět	Téma
	TV	

Finanční gramotnost

Ročník	Předmět	Téma
6.	TV	Žáci si uvědomí, že škola umožňuje vyzkoušet velké množství sportovních aktivit zdarma
8.	TV	Žáci si uvědomí, že škola umožňuje vyzkoušet velké množství sportovních aktivit zdarma
9.	TV	Žáci si uvědomí, že škola umožňuje vyzkoušet velké množství sportovních aktivit zdarma