

Tělesná a zdravotní výchova

Díl I.

Charakteristika předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Vyučovací předmět **Tělesná a zdravotní výchova** je zařazen v 1. - 10. ročníku v hodinové dotaci 3 hodiny (1.- 8. ročník) 4 hodiny (9. - 10. ročník) týdně.

Ročník	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Tělesná výchova	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
*Zdravotní tělesná výchova	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Výchova ke zdraví									1	1
Celkem	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4

**Zřízená pro žáky s trvale nebo přechodně změněným zdravotním stavem (III. zdravotní skupina), časově nahrazuje Tělesnou výchovu a žáci jsou do ní zařazeni na doporučení lékaře!*

Předmět **Tělesná a zdravotní výchova** vznikl sloučením obsahu vzdělávacích oborů Tělesná výchova a Výchova ke zdraví. Cílem je vést žáky ke zdravému životnímu stylu a aktivnímu pohybu. **Tělesná a zdravotní výchova** umožňuje rozvoj fyzických a pohybových možností žáků, vede je k pochopení hodnoty zdraví, smyslu zdravotní prevence i problémů spojených s poškozením zdraví v míře přiměřené jejich věku i rozumovým schopnostem. Obsah předmětu **Tělesná a zdravotní výchova** je shodný s obsahem vzdělávacích oborů **Tělesná výchova** a **Výchova ke zdraví**.

Zdravotní tělesná výchova je součástí vzdělávacího obsahu vzdělávacího oboru **Tělesná výchova** a její prvky jsou preventivně využívány v hodinách **Tělesné výchovy** pro všechny žáky nebo jsou zadávány žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení; současně škola nabízí **Zdravotní tělesnou výchovu** podle potřeby na 1. i 2. stupni podle potřeb v samostatných hodinách.

Do **Zdravotní tělesné výchovy**, která časově a obsahově nahrazuje **Tělesnou výchovu** jsou žáci zařazováni na doporučení lékaře. Jedná se o formu tělesné výchovy, která se zřizuje pro žáky s trvale nebo přechodně změněným zdravotním stavem (III. zdravotní skupina). Cílem je celkové zlepšení zdravotního stavu žáků. Obsah je vždy upravován vzhledem k míře a druhu zdravotního oslabení.

Při výuce se maximálně uplatňuje princip diferenciacce a individualizace vzdělávacího procesu.

Do předmětu **Tělesná a zdravotní výchova** jsou zařazena průřezová témata Osobnostní a sociální výchova a Environmentální výchova.

Předmět **Tělesná a zdravotní výchova** je vyučován ve třídě, v tělocvičně, na venkovním hřišti, na zahradě, popřípadě v přírodě v okolí školy až Ivančic (běhy terénem, turistika). V zimě žáci dle možností využívají ledovou plochu na hřišti a svah na zahradě. Pohyb na běžkách je cvičen na zahradě školy popřípadě v okolí Ivančic. Žáci jsou vyučováni po třídách anebo ve skupinách složených z více tříd a schopnosti žáků jsou zohledňovány individuálním přístupem včetně edukačního nebo individuálního vzdělávacího plánu.

Výchovné a vzdělávací strategie

K získávání orientace v základních názorech na zdraví a postupnému uplatňování preventivních činností vedeme žáka tak, že

- při vhodných příležitostech prezentujeme základní názory na zdraví, vhodné preventivní činnosti sami uplatňujeme a nápodobou vedeme žáky k jejich uplatňování*

KU		KK			
----	--	----	--	--	--

Poznávání a chápání fyziologických, psychických i sociálních změn spojených s dospíváním podporujeme tak, že

- s žáky o dospívání při vhodných příležitostech citlivě rozmlouváme*

- vhodnou formou (beseda s odborníkem, s námi, film) zajišťujeme základní informace

KU	KŘP	KK	KSP	KO	
----	-----	----	-----	----	--

Dodržování zásad zdravého způsobu života a ochrany zdraví podporujeme tak, že

- sami jsme pro žáky příkladem
- pravidelně a vhodně zařazujeme krátká relaxační cvičení

KU			KSP		KP
----	--	--	-----	--	----

Rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví vlastní i druhých a osvojování poznatků, jak jim předcházet podporujeme tak, že

- neprodleně na ně upozorňujeme, pokud aktuálně nastanou
- vhodnou formou (beseda s odborníkem, s námi, film) zajišťujeme základní informace
- využíváme zprávy (černou kroniku)

KU	KŘP	KK	KSP	KO	
----	-----	----	-----	----	--

Odmítání škodlivých látek neslučitelných se zdravím zajišťujeme u žáků tak, že

- jim formou rozhovorů, besed předáváme informace o škodlivých látkách a jejich účincích
- je vedeme k uplatňování aktivního NE při vhodných činnostech (dáváme možnost výběru)

KU	KŘP	KK	KSP	KO	KP
----	-----	----	-----	----	----

Poznávání vlastních pohybových možností a omezení, rozvíjení a využívání pohybových schopností a dovedností zajišťujeme tak, že

- známe pohybové možnosti a omezení jednotlivých žáků
- individuálně s nimi cvičíme

- *motivujeme žáky k pohybu zajímavými činnostmi – pohybové hry, „školní olympijské hry“, školní branné dny*

			<i>KSP</i>	<i>KO</i>	<i>KP</i>
--	--	--	------------	-----------	-----------

Vnímání prožitků z pohybové činnosti podporujeme tak, že

- *sami vyjadřujeme prožitky z pohybové činnosti*
- *nabízíme zajímavou pohybovou činnost*

<i>KU</i>		<i>KK</i>	<i>KSP</i>		<i>KP</i>
-----------	--	-----------	------------	--	-----------

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví Vzdělávací obor: Tělesná výchova Předmět: **Tělesná a zdravotní výchova**

<i>Výstup pro 1.-3. ročník</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Jiné</i>
<p>Žák by měl</p> <p>mít kladný postoj k pohybovým aktivitám</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví – význam pohybu pro zdraví – radost z pohybu, spontánní pohybové činnosti, hry</p>	<p>OSV</p> <p><u>Osobnostní rozvoj-</u> Seberegulace a sebeorganizace – <i>cvičení sebeovládání regulace vlastního jednání a prožívání, překonávání sportovního neúspěchu</i></p>	<p>Konkrétní činnosti: <u>Cvičení pro správné držení těla –</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik dýchání - relaxační cvičení - uvolňování a protahování jednotlivých svalových skupin
<p>zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví – příprava organismu, příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení</p>	<p><u>Sociální rozvoj –</u> Komunikace – řeč těla</p> <p>Spolupráce a soutěživost – <i>rozvoj individuálních dovedností pro spolupráci, rozvoj sociálních dovedností pro spolupráci (respektovat spoluhráče)</i></p>	<p><u>Kondiční cvičení-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze – polaně, čáře, rytmická chůze - překračování překážek při chůzi - běh – tiché šlapání při běhu, zvedání nohou, ohýbání v kolenou, běh v zástupu - skoky – poskoky střídavě, skok přes čáru - lezení – libovolné lezení vpřed, podlézání, přelézání - házení a chytání –
<p>reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení – komunikace v TV, smluvené povely a signály</p>	<p>EV</p> <p>Vztah člověka k prostředí – prostředí a zdraví – <i>možnosti</i></p>	
<p>mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – Pohybové hry – motivační, tvořivé a napodobivé hry Základy gymnastiky – průpravná cvičení základy atletiky- průpravné atletické činnosti, varianty chůze, hod míčkem, skok do</p>		

	<p>dálky základy sportovních her – základní manipulace s míčem turistika a pobyt v přírodě – chůze v terénu pobyt v zimní přírodě – hry na sněhu a na ledě, pohyb na saních a bobech</p>	<p><i>a způsoby ochrany zdraví, vliv prostředí na zdraví</i></p>	<p>chytání míče koulejšího se po zemi, po mírné šikmé ploše, nácvič chytání hození učitelkou, házení na terč</p> <p><u>Manipulace s různými drobnými předměty –</u> sbírání, podávání, skládání, přenášení</p>
<p>dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví – hygiena při TV, osobní hygiena, vhodné oblečení a obuv bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí</p>		<p>Cvičení s využitím lavičky, švédské bedny – přechod lavičky, sestup z lavičky, prolézání dílů švédské bedny.</p> <p><u>Základny gymnastických cvičení</u> – sed roznožný s předklonem, kolébka, poskoky snožmo, válení sudů.</p> <p><u>Základy sportovních her</u> – hry s míčem, kolektivní hry s využitím chůze, běhu.</p> <p><u>Sezónní činnosti</u> – hry na sněhu, nácvič chůze po kluzké ploše, klouzání, sáňkování</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví Vzdělávací obor: Tělesná výchova Předmět: **Tělesná a zdravotní výchova**

Výstup pro 4.-6. ročník	Učivo	Průřezová témata	Jiné
Žák by měl zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla	Činnosti ovlivňující zdraví – správné držení těla, pohybový režim, délka a intenzita pohybu	OSV Osobnostní rozvoj Sebepoznání a sebepojetí – <i>já jako zdroj informací o mě, o mně, mém těle, vztah ke spoluhráčům</i>	Konkrétní činnosti. <u>Cvičení pro správné držení těla.</u> <u>Kondiční cvičení –</u> - chůze - běh - skoky - lezení - házení a chytání
podle pokynu uplatňovat v pohybovém režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním zdravotním oslabením	Činnosti ovlivňující zdraví – Zdravotně zaměřené činnosti, průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, dechová a jiná zdravotně zaměřená cvičení	Seberegulace a sebeorganizace – <i>cvičení sebeovládání, organizace vlastního času</i>	<u>Koordinační cvičení.</u> <u>Základy gymnastických cvičení –</u> - kolébka na zádech, převaly stranou, nácvik kotoulu
rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – Pohybové hry- hry s využitím tradičního náčiní bez náčiní Základy gymnastiky – cvičení s náčiním a na vybraném nářadí Jednoduché tanečky Základy atletiky – běhy na krátké vzdálenosti, skok do dálky, hod míčkem	Sociální rozvoj Komunikace – <i>řeč těla</i> Spolupráce a soutěživost – <i>rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro zvládnutí soutěže a konkurence</i>	- visy na nízké hrazení s výdrží - chůze po lavičce s obratem, chůze po lavičce ve dřepu, chůze po nízké kladině <u>Základy sportovních her-</u> - honičky, závodivé hry, základy míčových her <u>Sezónní činnosti-</u>

	<p>Základy sportovních her – základní manipulace s míčem či jiným herním náčiním</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě – chování v přírodě</p> <p>Pobyt v zimní přírodě – hry na sněhu, ledě, na saních, bobech, bezpečnost při pohybových aktivitách na sněhu</p>	<p>EV</p> <p>Vztah člověka k prostředí – prostředí a zdraví – <i>možnosti a způsoby ochrany zdraví, vliv prostředí na zdraví</i></p>	<p>- hry na sněhu, chůze po kluzké ploše, základy bruslení, sáňkování, základy lyžování</p>
<p>rozumět základním termínům tělocvičné terminologie a reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení- komunikace v TV, smluvené povely a gesta, organizace při TV</p>		
<p>zvládat podle pokynu základní příprava organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti</p>	<p>Činnosti ovlivňující zdraví – Příprava organismu, příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení</p>		
<p>využívat osvojené pohybové dovednosti při hrách a soutěžích</p>	<p>Činnosti podporující pohybové učení – pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových</p>		

	činností a her, zásady sportovního jednání a chování fair play		
uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	Činnosti ovlivňující zdraví – bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí, hygiena v TV, osobní hygiena, vhodné oblečení a obuv		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví Vzdělávací obor: Tělesná výchova Předmět: **Tělesná a zdravotní výchova**

<i>Výstup pro 7.-10. ročník</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Jiné</i>
<p>Činnosti ovlivňující zdraví</p> <p>Žák by měl</p> <p>usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o zdokonalování základních lokomocí a pohybových dovedností</p>	<p>význam pohybu pro zdraví, pohybový režim, pohybové aktivity</p> <p>rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností</p>	<p>OSV</p> <p>Osobnostní rozvoj</p> <p>Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání vlastního jednání, jak v roli hráče, tak diváka</p> <p>Sociální rozvoj</p> <p>Spolupráce a soutěživost- Rozvoj sociálních dovedností – řešení konfliktů při sportovních hrách</p> <p>EV</p> <p>Vztah člověka k prostředí – prostředí a zdraví – možnosti a způsoby ochrany zdraví, vliv prostředí na zdraví</p>	<p>Konkrétní činnosti.</p> <p><u>Pravidelné měření a zaznamenávání výkonů.</u></p> <p><u>Napodobování.</u></p> <p><u>Zdravotní stav –</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pojmenování, pravidelné sdělování na dotaz <p><u>Nácvik 1. pomoci.</u></p>
<p>cíleně se připravit na pohybovou činnost a její ukončení</p> <p>využívat základní kompenzační a relaxační techniky</p>	<p>prevence a korekce svalových dysbalancí, průpravná, kondiční, koordinační, koncentrační a postřehová, kompenzační, vyrovnávací, relaxační cvičení, cvičení ke správnému držení těla a jiná zdravotně zaměřená cvičení</p>		
<p>uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p> <p>znát zásady ošetření</p>	<p>hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech, vhodný oděv a obuv ve specifickém prostředí</p>		

<p>drobných poranění, umět požádat o pomoc</p>			
<p>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</p> <p>Žák by měl</p> <p>zvládat v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a využívat je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>snažit se o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti</p>	<p>Pohybové hry s různým nářadím, pohybové hry s netradičními pomůckami</p> <p>Gymnastika – cvičení s náčiním a na vybraném nářadí</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičným doprovodem</p> <p>Atletika- skok do dálky, hod míčkem, běhy na dráze, v terénu</p> <p>Sportovní hry s upravenými pravidly</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě – chůze a orientace v terénu, ochrana přírody</p> <p>Základy techniky na sáňkách</p>	<p>OSV</p> <p>Osobnostní rozvoj Seberegulace a sebeorganizace – <i>sebeovládání vlastního jednání, jak v roli hráče, tak diváka</i></p> <p>Sociální rozvoj Spolupráce a soutěživost- Rozvoj sociálních dovedností – <i>řešení konfliktů při sportovních hrách</i></p> <p>EV</p> <p>Vztah člověka k prostředí – prostředí a zdraví – <i>možnosti a způsoby ochrany zdraví, vliv prostředí na zdraví</i></p>	<p>Konkrétní činnosti. Základy gymnastických cvičení –</p> <ul style="list-style-type: none"> - kolébka, převaly, kotouly, snadná cvičení na nářadí (lavička, kladina) <p>Atletika –</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy atletických disciplín – běh na krátké tratě, skok do výšky, do dálky - hod kriketovým míčkem <p>Základy sportovních her –</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy fotbalu - vybíjené - závodivé hry - honičky <p>Sezónní činnosti –</p> <ul style="list-style-type: none"> - jízda na kole, tříkolce - sáňkování - bruslení

	a bobech, pobyt v zimní přírodě, bezpečnost pohybu v zimní krajině a při pohybových aktivitách na sněhu		- turistika
<p>Činnosti podporující pohybové učení</p> <p>Žák by měl</p> <p>dodržovat dohodnutou spolupráci v družstvu při kolektivních hrách</p> <p>sledovat určené prvky pohybové činnosti a výkony</p>	<p>Komunikace v TV – smluvené povely, signály, gesta, základy odborné terminologie, vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech</p> <p>Historie a současnost sportu, významné sportovní soutěže</p> <p>Pravidla osvojovaných pohybových činností, základní pravidla her</p>	<p>OSV</p> <p>Osobnostní rozvoj Seberegulace a sebeorganizace – <i>sebeovládání vlastního jednání, jak v roli hráče, tak diváka</i></p> <p>Sociální rozvoj Spolupráce a soutěživost- Rozvoj sociálních dovedností – <i>řešení konfliktů při sportovních hrách</i></p> <p>EV</p> <p>Vztah člověka k prostředí – prostředí a zdraví – <i>možnosti a způsoby ochrany zdraví, vliv prostředí na zdraví</i></p>	<p>Konkrétní činnosti. Zjednodušená pravidla – fotbal, košíková</p> <p>Školní olympijské hry.</p>

Výstupy pro 9. - 10. ročník	Učivo	Průřezová témata	Jiné
Výchova ke zdraví Žák by měl vědět o významu dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny	Vztahy ve dvojici, kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství, rodičovství	OSV – Osobnostní rozvoj - Psychohygiena – <i>hledání pomoci při obtížích</i> Sociální rozvoj – Mezilidské vztahy – <i>chování podporující dobré vztahy, respekt, podpora, pomoc</i>	
chápat základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím	Dětství, puberta, dospívání, tělesné změny	Morální rozvoj – Hodnoty , postoje, praktická etika – <i>vytváření povědomí o hodnotách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlnost, dovednosti rozhodování v problematických situacích</i>	
respektovat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků, umět popsat své zdravotní problémy a potíže	Zdravotní stav, civilizační choroby, zdravotní rizika, lékařská péče		
znát správné stravovací návyky a v rámci svých možností dodržovat a uplatňovat zásady správné výživy	Zásady správného stravování, výživa a zdraví		
uplatňovat způsoby bezpečného chování v sociálním konfliktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích, vědět kde	Komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, krizové linky, odborná pomoc		

v případě potřeby vyhledat pomoc			
uplatňovat osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy			
zaujímat odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí	Projevy násilí – šikana, kriminalita a jiné		
vědět o souvislosti mezi konzumací návykových a psychoaktivních látek a poškozováním zdraví	Zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek		
použít důležitá telefonní čísla v případě potřeby pomoci	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – důležitá telefonní čísla		
řídit se pokyny odpovědných osob při mimořádných událostech	Ochrana člověka za mimořádných událostí		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví Vzdělávací obor: Tělesná výchova Předmět: **Zdravotní tělesná výchova**

Výstup pro 1.-3. ročník	Učivo	Průřezová témata	Jiné
<p>Žák by měl uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a při pracovních činnostech</p>	<p>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení – konkrétní zdravotní oslabení, prevence, pohybový režim</p> <p>Speciální cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení</p>	<p>OSV</p> <p><u>Osobnostní rozvoj-</u> Seberegulace a sebeorganizace – <i>cvičení sebeovládání a regulace vlastního jednání</i></p>	<p>A 1 Poruchy funkce svalových skupin A 2 Poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení A 3 Poruchy páteře – vybočení páteře do strany A 4 Poruchy stavby dolních končetin</p>
<p>zaujímat správné základní cvičební polohy</p>	<p>soubor speciálních cvičení podle typu oslabení, relaxační cvičení, dechová cvičení</p> <p><u>A Oslabeni podpůrného pohybového systému</u> <u>B Oslabeni vnitřních orgánů</u></p>		<p>B 1 Oslabeni oběhového a dýchacího systému B 2 oslabeni endokrinního systému B 3 Obezita B 4 Oslabeni vnitřních orgánů</p>
<p>zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</p>	<p><u>C Oslabeni smyslových a nervových funkcí</u></p> <p>Všeobecně rozvíjející pohybové činnosti - pohybové činnosti v návaznosti na obsah tělesné výchovy s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení</p>		<p>C 1 Oslabeni zraku C 2 Oslabeni sluchu C 3 Neuropsychická onemocnění</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví Vzdělávací obor: Tělesná výchova Předmět: **Zdravotní tělesná výchova**

Výstup pro 4.- 6. ročník	Učivo	Průřezová témata	Jiné
<p>Žák by měl</p> <p>zvládat základní techniku speciálních cvičení; korigovat techniku cvičení podle pokynů učitele</p>	<p>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení – konkrétní zdravotní oslabení, prevence, pohybový režim</p> <p>Speciální cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení podle typu oslabení, relaxační cvičení, dechová cvičení</p> <p><u>A Oslabeni podpůrného pohybového systému</u> <u>B Oslabeni vnitřních orgánů</u> <u>C Oslabeni smyslových a nervových funkcí</u></p> <p>Všeobecně rozvíjející pohybové činnosti - pohybové činnosti v návaznosti na obsah tělesné výchovy s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení</p>	<p>OSV</p> <p><u>Osobnostní rozvoj-</u> Seberegulace a sebeorganizace – <i>cvičení sebeovládání a regulace vlastního jednání</i></p>	<p>A 1 Poruchy funkce svalových skupin A 2 Poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení A 3 Poruchy páteře – vybočení páteře do strany A 4 Poruchy stavby dolních končetin</p> <p>B 1 Oslabeni oběhového a dýchacího systému B 2 oslabeni endokrinního systému B 3 Obezita B 4 Oslabeni vnitřních orgánů</p> <p>C 1 Oslabeni zraku C 2 Oslabeni sluchu C 3 Neuropsychická onemocnění</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví Vzdelávací obor: Tělesná výchova Předmět: **Zdravotní tělesná výchova**

Výstup pro 7.- 10. ročník	Učivo	Průřezová témata	Jiné
<p>Žák by měl mít odpovídající vytrvalost při korekci zdravotního oslabení</p>	<p>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení – základní termíny osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, nevhodná cvičení a činnosti</p>	<p>OSV</p> <p><u>Osobnostní rozvoj-</u> Seberegulace a sebeorganizace – <i>cvičení sebeovládání a regulace vlastního jednání</i></p>	<p><u>A Oslabení podpůrného pohybového systému</u> A 1 Poruchy funkce svalových skupin A 2 Poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení A 3 Poruchy páteře – vybočení páteře do strany A 4 Poruchy stavby dolních končetin</p>
<p>zařazovat do svého pohybového režimu speciální kompenzační cvičení související s vlastním oslabením, snažit se o jejich optimální provedení</p>	<p>Speciální cvičení – soubor speciálních cvičení pro jednotlivé typy zdravotního oslabení</p> <p>Všeobecně rozvíjející pohybové činnosti - pohybové činnosti v návaznosti na obsah tělesné výchovy s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení</p>		<p><u>B Oslabení vnitřních orgánů</u> B 1 Oslabení oběhového a dýchacího systému B 2 oslabení endokrinního systému B 3 Obezita B 4 Oslabení vnitřních orgánů</p> <p><u>C Oslabení smyslových a nervových funkcí</u> C 1 Oslabení zraku C 2 Oslabení sluchu C 3 Neuropsychická onemocnění</p>