

## DODATEK K ŠVP PLATNÝ OD 1.9. 2013

**5.7. Člověk a zdraví****5.7.1. Tělesná výchova****Charakteristika vyučovacího předmětu**

Vyučovací předmět Tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působící na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte. Vede žáky k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, současně i k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, kdy si zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo v jiné pohybové aktivitě. Takový vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu. Nedílnou součástí tělesné výchovy se stávají korektivní a 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.

**Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu**

S ohledem na značnou rozdílnost vývoje jednotlivých žáků a na různou úroveň pohybových schopností a dovedností je výuka členěna do třech základních, na sebe navazujících, etap, ty se však meziročníkově značně prolínají. Vzdělávací obsah je sice rozpracován do jednotlivých ročníků, je ale rozdělen do tematických celků, které se meziročníkově opakují a postupně rozšiřují.

Výuka do 5. ročníku probíhá koedukovaně v rámci jedné třídy, od 6. ročníku odděleně.

Na obou stupních ZŠ se předmět vyučuje jako povinný předmět s dvouhodinovou týdenní dotací. V 7. ročníku absolvují týdenní lyžařský kurz.

Výuka je organizována v nevyhovující tělocvičně v budově školy. Současně je využíváno i venkovní sportoviště a ve 3. a 4. ročníku probíhá výuka plavání v plaveckém bazénu ZŠ Havlíčkova v rozsahu 40 vyučovacích hodin.

**Vzdělávání je zaměřeno na :**

- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit

**Předmětem prolínají průřezová témata:**

- OSV – sebepoznání a sebepojetí

- seberegulace a sebeorganizace
- kreativita
- mezilidské vztahy
- komunikace
- kooperace a kompetice
- MKV –lidské vztahy

#### Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu Tělesná výchova

##### KOMPETENCE K UČENÍ

- vést žáky k zodpovědnosti za své vzdělávání, umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení
- vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví
- vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla
- při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace
- umožníme každému vnímat vlastní pokrok

##### KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů
- podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů
- podporujeme žáky v tom, aby pozitivně prožívali osvojené pohybové činnosti a využívali je jako prostředek k překonávání negativních tělesných či duševních stavů

##### KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

- vést žáky k otevřené, všestranné a účinné komunikaci
- klademe důraz na úroveň komunikace
- netolerujeme agresivní, hrubé a vulgární projevy žáků
- vedeme žáky k čestnému jednání v duchu "fair play"

##### KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

- rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat, pracovat v týmu,
- respektovat a hodnotit práci vlastní i druhých
- učíme žáky pracovat v týmech
- rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role - hráč, rozhodčí, divák
- podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují
- umožníme každému žákovi zažít úspěch
- netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu

##### KOMPETENCE OBČANSKÉ

vychovat žáky

- jako svobodné občany, plnící si své povinnosti, uplatňující svá práva a respektující práva druhých,
- jako osobnosti zodpovědné za svůj
- život, své zdraví a za své životní prostředí,
- jako ohleduplné bytosti, schopné a ochotné účinně pomoci v různých situacích
- důsledně dbáme na dodržování pravidel
- při kázeňských problémech žáků se snažíme zjistit jejich příčinu

- nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům
- jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku

#### KOMPETENCE PRACOVNÍ

- vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci, naučit žáky používat při práci vhodné materiály, nástroje a technologie, naučit žáky chránit své zdraví při práci
- žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme
- důsledně učíme žáky dodržovat organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění bezpečné sportovní či jiné pohybové činnosti

<b>TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1.-3.ročník</b>		
<b>Dotace: 2 h, povinný</b>		<b>POZNÁMKY</b>
<b>VÝSTUPY</b>	<b>UČIVO</b>	<b>Průřezová témata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>dodržuje pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při sportování v tělocvičně, na hřišti, ve vodě</b></li> <li>• <b>zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</b></li> <li>• <b>zvládá protahovací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</b></li> <li>• <b>dbá o správné držení těla</b></li> <li>• <b>dbá na správné dýchání</b></li> <li>• <b>používá vhodné sportovní oblečení a obuv</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>základy hygieny v Tv</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>vyjádří rytmus pohybem</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>rytmická cvičení – jednoduché taneční kroky (polka, valčík)</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>zná a reaguje na povely, gesta, signály pro organizaci činností</b></li> <li>• <b>osvojuje si a užívá názvy pohybových činností</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>tělocvičné povely – komunikace v Tv</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>spolupracuje při jednoduchých pohybových činnostech, soutěžích</b></li> <li>• <b>zvládne přihrávku jednoruč</b></li> <li>• <b>zná a dodržuje základní</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>sportovní hry- míčové a pohybové hry, jejich aplikace a zásady</b></li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>pravidla her</b></li> <li>• <b>soutěží v družstvu</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>zvládá vysoký start, běh k metě</b></li> <li>• <b>provádí nácvik nízkého startu</b></li> <li>• <b>zvládá skok z místa</b></li> <li>• <b>zvládá hod míčkem z místa do dálky</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– atletika – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>cvičí na lavičkách, žíněnkách, švédské bedně, žebřinách</b></li> <li>• <b>nacvičuje cvičení se švihadlem</b></li> <li>• <b>podbíhá lano</b></li> <li>• <b>zvládne kotoul vpřed</b></li> <li>• <b>provádí přetahy a přetlaky</b></li> <li>• <b>provádí nácvik kotoulu vzad</b></li> <li>• <b>nacvičuje chůzi na lavičce</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– gymnastika – cvičení na nářadí a s náčiním, průpravná cvičení a úpoly, přetahy a přetlaky</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>projevuje radost z pohybu, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti</b></li> <li>• <b>respektuje zdravotní handicap a různou sportovní zdatnost spolužáků</b></li> <li>• <b>chápe význam sportování pro zdraví</b></li> <li>• <b>zvládá základní plavecké dovednosti</b></li> <li>• <b>dodržuje hygienu plavání</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vztah ke sportu – zásady jednání a chování</li> <li>– základní plavecká výuka ( 3. ročník)</li> </ul>	

**TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4.,5.ročník**

<b>Dotace: 2 h, povinný</b>		<b>POZNÁMKY</b>
<b>VÝSTUPY</b>	<b>UČIVO</b>	<b>Průřezová témata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>uplatňuje základní</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Činnosti ovlivňující zdraví</b></li> <li>– bezpečnost při</li> </ul>	

<p><b>pravidla bezpečného chování při TV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aplikuje základní pravidla první pomoci</li> </ul>	<p>pohybových aktivitách</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• používá vhodné oblečení a obutí na pohybové aktivity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– hygiena při TV</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdůvodní význam pohybu pro zdraví</li> <li>• podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– význam pohybu pro zdraví</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje zásady správného dýchání</li> <li>• zná a uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách</li> <li>• využívá korektivní cvičení při jednostranné zátěži</li> <li>• zvládá zklidnění organismu po tělesné zátěži</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zdravotně zaměřené činnosti</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá jednoduchou pohybovou činnost dle individuálních předpokladů</li> <li>• reaguje a usiluje o zlepšení pohybové činnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládne techniku posilovacích cviků</li> <li>• správně používá tělocvičná náčiní</li> <li>• sestaví a překoná překážkovou dráhu s využitím náradí a náčiní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kondiční cvičení</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybem vyjádří melodii hudby a reaguje na změny tempa</li> <li>• vhodně používá náčiní při hudebním nebo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rytmická cvičení</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>rytmickém doprovodu</b></li> <li>• <b>ovládá základní krok polky a valčíku</b></li> <li>• <b>dbá na estetický pohyb</b></li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>správně technicky zvládá kotoul vpřed i vzad</b></li> <li>• <b>ovládá průpravná cvičení pro nácvik stoje na rukou, přemetu stranou</b></li> <li>• <b>vytvoří a zacvičí krátkou akrobatickou sestavu</b></li> <li>• <b>zvládá průpravné cviky pro přeskok, dostatečně se odrazí na můstku</b></li> <li>• <b>zvládne techniku přeskoku kozy našíř</b></li> <li>• <b>ovládá techniku šplhu s přírazem</b></li> </ul>	<p>– základy gymnastiky</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>zvládá jednotlivé části nízkého startu</b></li> <li>• <b>správně technicky ovládá rychlý i vytrvalostní běh</b></li> <li>• <b>zvládá techniku předávky ve štafetovém běhu</b></li> <li>• <b>zvládá základní techniku skoku do dálky</b></li> <li>• <b>zvládá techniku hodu kriketovým míčkem</b></li> <li>• <b>změří si základní pohybové výkony – běh, skok do dálky, hod a porovná je s předchozími výsledky</b></li> <li>• <b>usiluje o zlepšování svých výkonů</b></li> </ul>	<p>– základy lehké atletiky</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>hází míčem jednoruč i obouruč, chytí míč, ovládá různé typy přihrávek, dribluje</b></li> <li>• <b>zná základní pravidla pro vybíjenou, basketbal, florbal, fotbal a upozorní na přestupky proti pravidlům</b></li> <li>• <b>při hře spolupracuje se spoluhráči</b></li> </ul>	<p>– základy sportovních her</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• zorganizuje nenáročné pohybové hry, soutěže, honičky</li> <li>• vhodně využívá tradiční i netradiční náčiní</li> <li>• spolupracuje při jednoduchých pohybových činnostech a soutěžích</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– drobné pohybové hry</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržuje pravidla pro bezpečný pobyt v přírodě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– pobyt v přírodě</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na základní povely a pokyny k osvojované činnosti a její organizaci</li> <li>• reaguje na základní tělocvičné názvosloví, smluvené signály, povely</li> <li>• jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka</li> </ul>	<p><b>Činnosti podporující pohybové učení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– komunikace a organizace při TV</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá situace soutěží</li> <li>• dodržuje pravidla soutěží a jedná v duchu fair-play</li> <li>• dodržuje pravidla ohleduplného chování ke svým spolužákům</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zásady chování a jednání</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• samostatně získá potřebné informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště</li> <li>• zná některé evropské i světové sportovní osobnosti, získává o nich informace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zdroje informací o pohybových činnostech</li> </ul>	
	<p><b>Dopravní výchova</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládá bezpečnou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– jízda na kole</li> </ul>	

<p><b>techniku jízdy na kole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpečně ovládá pravidla chodce a cyklisty, poznává vztahy účastníků silničního provozu, zná ohleduplné chování a osvojuje si ho</li> <li>• pojmenuje vybrané dopravní značky</li> <li>• teoreticky i prakticky ovládá dopravní předpisy pro chodce i cyklisty</li> <li>• odhadne dopravní situaci, její nebezpečí a vyvodí správné řešení, snaží se zachovat adekvátně situaci</li> <li>• snaží se předcházet nebezpečné situace s ohledem na sebe a na účastníky SP</li> <li>• zná základní pravidla první pomoci</li> <li>• získá průkaz cyklisty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dopravní značky a předpisy</li> <li>dopravní hřiště</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní plavecké dovednosti</li> <li>• dodržuje hygienu plavání</li> </ul>	<p><b>Plavecká výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– základní plavecká výuka ( 4. ročník)</li> </ul>	

TĚLESNÁ VÝCHOVA - 6.ročník		
Dotace: 2, povinný		POZNÁMKY
VÝSTUPY	UČIVO	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> <li>• uplatňuje vhodné a</li> </ul>	<p><b>PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností:</li> <li>- protahovací a napínací</li> <li>- rychlostně silová</li> <li>- vytrvalostní</li> <li>- pro rozvoj kloubní pohyblivosti a pohybové obratnosti</li> </ul>	



<p><b>bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dechová</li> <li>- kompenzační</li> <li>- pro správné držení těla v různých polohách</li> <li>- vyrovnávací</li> <li>- psychomotorická</li> <li>- motivační, tvořivá, dobrodružná, napodobivá aj.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</b></li> <li>• <b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</b></li> <li>• <b>rozpozná možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</b></li> <li>• <b>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</b></li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy, olympijské disciplíny, základní pravidla atletických soutěží, základy techniky disciplín</li> <li>- průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti</li> <li>- zásady evidence výkonů</li> <li>- speciální běžecká cvičení</li> <li>- rychlý běh do 100 m</li> <li>- vytrvalý běh</li> <li>- skok do dálky</li> <li>- hod, vrh</li> <li>- koulařská gymnastika, vrh z místa, sun, spojení sunu a vrh</li> <li>- vrh koulí - D do 3 kg, CH do 5 kg</li> <li>- hod kriketovým míčkem</li> </ul>	<p><b>MKV</b> <b>LV</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></li> <li>• <b>samostatně se připraví před pohybovou činností</b></li> <li>• <b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře</b></li> <li>• <b>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</b></li> <li>• <b>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí</b></li> </ul>	<p><b>SPORTOVNÍ HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní principy pro řízení a rozhodování pohybových her, úkoly vyplývající z herních funkcí a rolí ve hře</li> <li>- základy herních systémů: basketbal, volejbal</li> <li>- basketbal - utkání, střelba</li> <li>- volejbal - utkání na zmenšeném hřišti</li> <li>- herní činnosti pro jednotlivce</li> <li>- odbítí obouruč vrchem a spodem, jednoruč (lob, v pádu)</li> <li>- podání spodní, vrchní</li> <li>- přihrávka, nahrávka</li> </ul>	

<p><b>k úspěchu družstva a dodržuje ji</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</li> <li>• rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> <li>• sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</li> </ul> <p>• zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p>	<p><b>GYMNASTIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje, záchrana a pomoc</li> <li>- kruhy - komíhání ve svisu, svis vznesmo, střemhlav, houpání s obraty u předhupu a záhupu, seskok u záhupu</li> <li>- šplh - s přírazem, obměnami</li> </ul> <p><b>AKROBACIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vpřed</li> <li>- kotoul vzad do zášvihu, stoje na rukou, stoj na lopatkách, na rukou i s výdrží</li> <li>- přemet stranou</li> <li>- skoky na místě a z místa</li> <li>- rovnovážné polohy v postojích</li> <li>- přeskoky</li> <li>- skoky odrazem z trampolínky</li> <li>- roznožka a skrčka přes kozu</li> <li>- hrazda- náskok do vzporu, výmyk</li> <li>- kladina 1 m - různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty, rovnovážné polohy, náskoky, seskoky, klus, poskoky, jednoduché vazby a sestavy</li> <li>- měření, evidence, vyhodnocování</li> </ul>	

Dotace: 2, povinný		POZNÁMKY
VÝSTUPY	UČIVO	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>	<p><b>PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- protahovací a napínací cvičení</li> <li>- rychlostně silová cvičení</li> <li>- vytrvalostní cvičení</li> <li>- cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a pohybové obratnosti</li> <li>- cvičení dechová</li> <li>- cvičení kompenzační</li> <li>- cvičení pro správné držení těla v různých polohách</li> <li>- cvičení vyrovnávací</li> <li>- cvičení psychomotorická, motivační, tvořivá, dobrodružná, napodobivá aj.</li> <li>- cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> <li>• odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>• uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b></p> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy, olympijské disciplíny, základní pravidla atletických soutěží, základy techniky disciplín průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti, zásady evidence výkonů.</li> </ul> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- speciální běžecká cvičení</li> <li>- rychlý běh do 100 m</li> <li>- vytrvalý běh</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skok do výšky (flop)</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koulařská gymnastika, vrh z místa, sun, spojení sunu a vrhu</li> <li>- vrh koulí - D do 3 kg, CH do 5 kg</li> <li>- hod kriketovým míčkem</li> </ul>	<p><b>OSV</b> SSO MV KK</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> <li>• uplatňuje zásady bezpečného chování</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> <li>• dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěch družstva a dodržuje ji</li> </ul>	<p><b>SPORTOVNÍ HRY</b> Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pravidla sportovních her – basketbal, volejbal</li> </ul> <p>Basketbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utkání, střelba</li> </ul> <p>Volejbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utkání na zmenšeném hřišti</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> <li>• uplatňuje zásady bezpečného chování</li> <li>• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné</li> </ul>	<p><b>GYMNASTIKA</b> <b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje, záchrana a pomoc</li> </ul> <p><b>Kruhy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komíhání ve svisu</li> <li>- svis vznesmo, střemhlav</li> </ul> <p><b>Šplh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s přírazem, s obměnami</li> </ul> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul letmo</li> </ul>	<p><b>OSV</b> SS KR</p>

<p><b>nedostatky a jejich možné příčiny</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kotoul vzad, stoje na rukou</li> <li>- stoj na lopatkách, stoj na rukou i s výdrží</li> <li>- rovnovážné polohy v postojích</li> <li>- skoky na místě a z místa</li> </ul> <p><b>Přeskoky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skoky odrazem z trampolínky</li> <li>- skrčka přes kozu, bednu</li> </ul> <p><b>Hrazda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- náskok do vzporu - zákmihem seskok, sešín</li> <li>- Kladina 1 m</li> <li>- jednoduché vazby a sestavy</li> </ul>	
<p><b>LYŽOVÁNÍ</b> - PŘI VHODNÝCH KLIMATICKÝCH A MATERIÁLNÍCH PODMÍNKÁCH LZE ZAŘADIT TÉMATICKÝ CELEK DO VÝUKY</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>uplatňuje vhodné a bezpečné chování</b></li> <li>• <b>zvládá základní způsoby sjezdu ze svahu</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost pohybu, způsoby záchrany a přivolání pomoci</li> <li>- sjezdový výcvik</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>prakticky zvládá základní způsoby přežití v přírodě, uplatňuje je v modelových situacích</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- turistika a pobyt v přírodě – orientace v terénu, přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, tvorba improvizovaného přístřešku, možnosti a způsoby signalizace, značení tras pochodu, lesní plodiny, živočichové, brodění se vodním tokem, jak získat pitnou vodu, ochrana před nebezpečnou zvěří, rozdělání ohně , ochrana přírody</li> </ul>	

**TĚLESNÁ VÝCHOVA - 8.ročník**

Dotace: 2, povinný		<b>POZNÁMKY</b>
<b>VÝSTUPY</b>	<b>UČIVO</b>	<b>Průřezová témata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></li> </ul>	<p><b>PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- protahovací a napínací</li> <li>- činnosti a pohybové</li> <li>- rychlostně silová cvičení</li> <li>- vytrvalostní cvičení</li> <li>- cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a pohybové</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></li> <li>• <b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</b></li> <li>• <b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></li> <li>• <b>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</b></li> </ul>	<p>obratnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení dechová</li> <li>- cvičení kompenzační</li> <li>- cvičení pro správné držení těla v různých polohách</li> <li>- cvičení vyrovnávací</li> <li>- psychomotorická cvičení</li> <li>- cvičení motivační, tvořivá, dobrodružná, napodobivá aj.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</b></li> <li>• <b>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</b></li> <li>• <b>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</b></li> <li>• <b>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</b></li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b></p> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- speciální běžecká cvičení</li> <li>- rychlý běh do 100 m</li> <li>- vytrvalý běh</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koulařská gymnastika</li> <li>- hod kriketovým míčkem</li> </ul> <p><b>Skok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- do dálky</li> <li>- do výšky</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</b></li> <li>• <b>samostatně se připraví před</b></li> </ul>	<p><b>SPORTOVNÍ HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pravidla sportovních her – přehazovaná, ringo, fotbal,</li> </ul>	<p><b>OSV</b> MV KO</p>

<p>pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži,</li> </ul>	<p>florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přihrávka, nahrávka</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</li> <li>• samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</li> <li>• posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>	<p><b>GYMNASTIKA</b> <b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy, odvozené cvičební polohy a postoje, záchrana a dopomoc.</li> </ul> <p><b>Kruhy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komíhání ve svisu</li> <li>- svís vznesmo, střemhlav</li> <li>- houpání s obraty u předhupu a záhupu, u záhupu seskok</li> </ul> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rovnovážné polohy v postojích</li> <li>- skoky na místě a z místa (především D)</li> <li>- Kladina</li> <li>- jednoduché vazby a sestavy</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• prakticky zvládá základní způsoby přežití v přírodě, uplatňuje je v modelových situacích</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- turistika a pobyt v přírodě – orientace v terénu, přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, tvorba improvizovaného přístřešku, možnosti a způsoby signalizace, značení tras pochodu, lesní plodiny, živočichové, brodění se vodním tokem, jak získat pitnou vodu, ochrana před nebezpečnou zvěří, rozdělání ohně , ochrana přírody</li> </ul>	

**TĚLESNÁ VÝCHOVA - 9.ročník**

Dotace: 2, povinný		<b>POZNÁMKY</b>
<b>VÝSTUPY</b>	<b>UČIVO</b>	<b>Průřezová témata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé</li> </ul>	<p><b>PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• protahovací a napínací, rychlostně silová, vytrvalostní cvičení</li> </ul>	

<p><b>pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></li> <li>• <b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</b></li> <li>• <b>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</b></li> <li>• <b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cvičení</li> <li>• cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a pohybové obratnosti</li> <li>• cvičení dechová, kompenzační</li> <li>• cvičení pro správné držení těla v různých polohách</li> <li>• cvičení vyrovnávací - korektivní, psychomotorická cvičení</li> <li>• cvičení motivační, tvořivá, dobrodružná, napodobivá aj.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></li> <li>• <b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></li> <li>• <b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</b></li> <li>• <b>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</b></li> <li>• <b>posoudí provedení osvojované pohybové</b></li> </ul>	<p><b>ATLETIKA</b></p> <p><b>Běh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• speciální běžecká cvičení</li> <li>• rychlý běh do 100 m</li> <li>• vytrvalý běh</li> <li>• běh přes překážky</li> <li>• štafetové hry</li> </ul> <p><b>Hod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koulařská gymnastika, vrh z místa, sun, spojení sunu a vrhu</li> <li>• vrh koulí - D do 3 kg, CH do 5 kg</li> <li>• hod kriketovým míčkem</li> <li>• hod na cíl</li> </ul>	



činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></li> <li>• <b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti</b></li> <li>• <b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</b></li> <li>• <b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži,</b></li> </ul>	<p><b>SPORTOVNÍ HRY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základní pravidla sportovních her – přehazovaná, ringo, florbal, pálkovaná, odbíjená</li> <li>• přihrávka, nahrávka</li> </ul>	<p><b>OSV</b> <b>SSO</b> <b>KK</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></li> <li>• <b>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</b></li> <li>• <b>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly</b></li> <li>• <b>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</b></li> <li>• <b>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí</b></li> </ul>	<p><b>GYMNASTIKA</b> <b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rytmická gymnastika – rozvoj rychlosti síly, odrazové výbušnosti</li> </ul> <p><b>Kruhy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komíhání ve svisu</li> <li>• svis vznesmo, střemhlav</li> <li>• houpání s obraty u předhupu a záhupu, u záhupu seskok</li> </ul> <p><b>Šplh</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s přírazem, s obměnami</li> </ul> <p><b>Akrobacie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotoul letmo</li> <li>• kotoul vzad do zášvihu, stoje na ruce</li> <li>• stoj na lopatkách, stoj na ruce i s výdrží (samostatně)</li> <li>• přemet stranou (vlevo, vpravo)</li> <li>• rovnovážné polohy v postojích</li> <li>• skoky na místě a z místa (především D)</li> <li>• Přeskoky</li> <li>• skoky odrazem z trampolíny (prosté, s pohyby nohou, s obraty)</li> <li>• roznožka přes kozu (bednu)</li> </ul>	<p><b>OSV</b> <b>SS</b></p> <p><b>MV</b> <b>LV</b></p>

<p><b>sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</b></li> <li>• <b>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</b></li> <li>• <b>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu, naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu</b></li> <li>• <b>zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojené hry a soutěže</b></li> </ul>	<p>našíř, naděl i s oddáleným odrazem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skrčka přes kozu (bednu) našíř i s oddáleným odrazem</li> <li>• Hrazda po čelo</li> <li>• náskok do vzporu - zákmihem seskok, sešín</li> <li>• výmyk</li> </ul> <p><b>Kladina 1 m (převážně D)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty</li> <li>• rovnovážné polohy</li> <li>• náskoky, seskoky (na vhodnou podložku)</li> <li>• klus, poskoky</li> <li>• jednoduché vazby a sestavy</li> </ul>	
--	---	--

## DODATEK K ŠVP PLATNÝ OD 1.9. 2013

### 5.7.2. Výchova ke zdraví

#### **Charakteristika vyučovacího předmětu:**

Výchova ke zdraví je koncipována jako cílené upevňování a rozšiřování základních poznatků a dovedností v oblasti péče o zdraví, osobní hygieny, vztahů mezi lidmi a osobního bezpečí. Z hlediska nastupující prepuberty a začínajícího zájmu o druhé pohlaví se v tomto období klade zvýšený důraz na základy rodinné a sexuální výchovy a etiky dospívání.

#### Obsahové, organizační a časové vymezení předmětu:

Předmět je vyučován v 6.,8. a 9. ročníku s hodinovými dotacemi pro jednotlivé ročníky. Výuka je organizována zpravidla v budově školy a jejím areálu. Besedy a přednášky realizujeme i mimo budovu u pořádajících organizací. Obsah témat je pro dívky a chlapce společný. Při výuce některých specifických oblastí (intimní hygiena dívek a chlapců, antikoncepční metody apod.) je možné prezentovat učivo odděleně pro chlapce a dívky

#### Vzdělávání v předmětu Výchova ke zdraví:

- rozvíjí a prohlubuje témata o poznatky a dovednosti, které žákům umožňují lépe porozumět různým životním situacím a správně se rozhodovat v otázkách zdraví, partnerských vztahů, rodinného života, rodičovství a osobního bezpečí

Formy a metody práce podle charakteru učiva a cílů vzdělávání

- specifické didaktické formy s využitím netradičních metod - práce ve skupinách, situační hry, řízené a spontánní diskuse
- využívání videoprogramů, besedy s odborníky, peer programy, exkurze

Předmět výchova ke zdraví souvisí s předmětem vzdělávací oblasti člověk a příroda:

- přírodopis: biologie člověka

Předmětem prolínají průřezová témata:

- OSV – rozvoj schopností poznávání
  - o sebepoznání a sebepečení
  - o seberegulace a sebeorganizace
  - o psychohygiena
  - o poznávání lidí
  - o mezilidské vztahy
  - o komunikace
  - o řešení problémů a rozhodovací dovednosti
  - o hodnota, postoje, praktická etika
- MKV – lidské vztahy
- EV – vztah člověka k prostředí

#### Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví:

Kompetence k učení

- žák se aktivně zajímá o nové poznatky, které dokáže je využít a aplikovat v praxi
- své poznatky dává do souvislostí a vyvodí závěry
- zjistí příčiny neúspěchu a kriticky hodnotí své výsledky
- 

Kompetence k řešení problémů

- žák rozpozná a pochopí podstatu problému, přemýšlí o příčinách daného problému
- zvolí optimální řešení situace

- je trpělivý a vytrvalý, problémy řeší samostatně
- obhájí a vysvětluje svá rozhodnutí, uvědomuje si svou odpovědnost
- 

#### Kompetence komunikativní

- věcně a správně formuluje své myšlenky a názory
- vyjadřuje se výstižně, srozumitelně a kultivovaně, vhodně komunikuje s ostatními a aktivně se zapojuje do diskuze
- porozumí všem způsobům komunikace
- 

#### Kompetence sociální a personální

- aktivně a účinně spolupracuje ve skupině, přijímá přidělenou roli ve skupině
- upevňuje vztahy ve skupině, poskytuje pomoc v případě potřeby
- respektuje zkušenosti a názory ostatních, ušlechtilým způsobem si zvyšuje sebedůvěru
- kontroluje své jednání i chování

#### Kompetence občanské

- toleruje rasové, náboženské a jiné menšiny
- je schopen vcítit se do situace druhých, odmítá hrubosti a utlačování, staví se proti fyzickému i psychickému násilí
- je si vědom své odpovědnosti za své jednání, ctí mravní hodnoty, respektuje společenské normy
- v krizových situacích jedná uvědoměle a zodpovědně
- svým jednáním přispívá k trvale udržitelnému rozvoji
- 

#### Kompetence pracovní

- pracuje zodpovědně a pečlivě, úsilí vynakládá cíleně
- plní si své povinnosti a závazky
- rozvrhne si svůj čas, uvědomuje si vliv různých pracovních činností na lidské zdraví a životní prostředí
- získané znalosti a dovednosti využívá k vlastnímu rozvoji

<b>VÝCHOVA KE ZDRAVÍ – 6. ročník</b>		
<b>Dotace: 1, povinný</b>	<b>UČIVO</b>	<b>POZNÁMKY</b>
<b>VÝSTUPY</b>		<b>Průřezová témata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</li> <li>• dává do souvislosti složení</li> </ul>	<p><b>ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výživa a zdraví - zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy</li> <li>- vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</li> </ul>	<p><b>OSV</b> <b>ŘPRD</b> <b>EV</b> <b>VČP</b></p>

<p><b>potraviny a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>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</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- ochrana před přenosnými chorobami</li> <li>- 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</li> <li>- ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, preventivní léčebná péče</li> <li>- odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů – úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</b></li> <li>• <b>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</b></li> </ul>	<p><b>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztahy ve dvojici - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy</li> <li>- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek</li> </ul>	<p><b>MuV</b> LV <b>OSV</b> PL , MV</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií a sekt</b></li> <li>• <b>uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</b></li> <li>• <b>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</b></li> <li>• <b>uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</b></li> <li>• <b>charakterizuje rizika vzniku mimořádných událostí a jejich možné dopady na zdraví a životy lidí, životní prostředí a majetek</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- způsoby chování v krizových situacích – šikanování</li> <li>- způsoby chování při pobytu v různých prostředích</li> <li>- dětská krizová centra, linky důvěry</li> <li>- bezpečné prostředí ve škole</li> <li>- prevence zneužívání návykových látek (alkohol,kouření)</li> <li>- prevence agresivity (formy agrese, její zvládnání, dopady na duševní a fyzické zdraví agresora i oběti</li> <li>- pozitivní životní cíle a hodnoty</li> <li>- bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</li> <li>- klasifikace mimořádných událostí</li> <li>- varovné signály</li> <li>- evakuace</li> </ul>	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>rozpozná varovný signál „Všeobecná výstraha“, adekvátně reaguje, zná a prakticky uplatní postupy v případě nařízení evakuace, včetně zásad opuštění bytu</li> <li>poskytne první pomoc, včetně život zachraňujících úkonů, dbá na bezpečnost svoji i svého okolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stavy bezprostředně ohrožující život, výkony zachraňující život- polohování – protišoková poloha, autotransfuzní poloha, přenášení raněného, ošetření</li> <li>dopravní nehody – pomoc</li> <li>zásady první pomoci při úrazu elektrickým proudem, zlomeninách, otřesu mozku, astmatických a epileptických záchvatech</li> <li>prevence úrazů a nemocí spojených s běžnými činnostmi (práce/hry na PC, používání chemických látek v domácnosti, používání elektrického nářadí a přístrojů v domácnosti)</li> </ul>	
--	---	--

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ – 8. ročník		
Dotace: 1, povinný	POZNÁMKY	
VÝSTUPY	UČIVO	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</li> <li>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</li> <li>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a</li> </ul>	<p><b>HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie</li> <li>podpora zdraví a její formy - prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví,</li> </ul>	<p><b>OSV</b> RSP , ŘPRD , MV</p>

<p>diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastním dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</li> <li>• 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</li> </ul>	<p>podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</li> <li>• uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka</li> <li>• 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</li> </ul>	<p><b>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky</li> <li>- auto-destruktivní závislosti- psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty), násilné chování , těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu</li> <li>- skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí, formy sexuálního zneužívání dětí, kriminality mládeže, komunikace se službami</li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>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</b></li>   <li>• <b>uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</b></li>   <li>• <b>poskytne první pomoc, včetně život zachraňujících úkonů, dbá na bezpečnost svoji i svého okolí</b></li> </ul>	<p>odborné pomoci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí,</li>   <li>- nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení</li>   <li>- 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, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</li>   <li>- ochrana člověka za mimořádných událostí – integrovaný záchranný systém, krizové řízení, krizová situace, krizový stav, individuální ochrana, improvizovaná ochrana, havárie, antropogenní události</li>   <li>- praktický nácvik resuscitace a život zachraňujících úkonů, zajištění základních životních funkcí při zástavě dechu, krevního oběhu, masivním krvácení a poruchách vědomí, poranění páteře, tonutí,</li> </ul>	
---	--	--

	<p>zajištění intoxikací a křečových stavů, otravy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy poskytování psychosociální pomoci a občanského sdílení v době mimořádných událostí</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</b></li> <li>• <b>projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastními dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</b></li> <li>• <b>respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</b></li> </ul>	<p><b>ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dětství, puberta, dospívání - tělesné, duševní a společenské změny</li> <li>-</li> <li>- 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</li> </ul>	<p><b>MuV</b> <b>LV</b> <b>OSV</b> <b>ŘPRD, MV</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky a jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</b></li> </ul>	<p><b>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztahy ve dvojici - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy</li> </ul>	

**VÝCHOVA KE ZDRAVÍ – 9.ročník**

Dotace: 1, povinný

***POZNÁMKY***

VÝSTUPY	UČIVO	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>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</b></li> <li>• <b>uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka</b></li> <li>• <b>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</b></li> <li>• <b>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</b></li> <li>• <b>vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a</b></li> </ul>	<p><b>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</b></p> <p>auto-destruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- individuální násilí a zneužívání, sexuální kriminalita - šikana a jiné projevy násilí, formy sexuálního zneužívání, odborná pomoc</li> <li>- bezpečné chování - komunikace s neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích</li> <li>- dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví - bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě</li> <li>- manipulativní reklama a informace - reklamní vlivy, působení sekt</li> <li>- ochrana člověka za mimořádných událostí – živelní pohromy a terorismus</li> </ul>	<p><b>OSV</b> RSP , ŘPRD</p>

<p><b>agresi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</b></li> <li>• <b>poskytne první pomoc, včetně život zachraňujících úkonů, dbá na bezpečnost svoji i svého okolí</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- praktický nácvik resuscitace a život zachraňujících úkonů, dopravní nehody, zajištění bezpečnosti, první pomoc při úrazu elektrickým proudem, ztrátové poranění a poranění kostí, sval</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</b></li> </ul>	<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sebepoznání a sebepojetí - vztah k sobě samému, vztah k lidem, zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity</li> <li>- seberegulace a sebeorganizace činností a chování - sebekontrola, sebereflexe, zvládání problémových situací, osobní cíle a jejich dosažení, zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování</li> <li>- psychohygiena - předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech</li> <li>- mezilidské vztahy, komunikace, kooperace -</li> </ul>	<p><b>OSV</b> SaS , SRaSO , PH , Ko , HPPE</p>

	<p>respektování sebe sama i druhých, přijímání názorů druhých, empatie, dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace, kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky a jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</b></li> </ul>	<p><b>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztahy ve dvojici - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>respektuje změny v období dospívání , vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</b></li> <li>• <b>projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastními dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</b></li> <li>• <b>respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli , chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</b></li> </ul>	<p><b>ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sexuální dospívání a reprodukční zdraví - předčasná sexuální zkušenost; promiskuita, těhotenství, rodičovství mladistvých, rodičovství, poruchy pohlavní identity</li> <li>- bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitida);</li> </ul>	

