

V. 9. TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA (TZv)

CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Vyučovací předmět **tělesná a zdravotní výchova** vychází ze vzdělávacích oborů **tělesná výchova** a **výchova ke zdraví**, které spolu vytvářejí vzdělávací oblast **člověk a zdraví**. Obsahy obou vzdělávacích oborů se prolínají v jednom vyučovacím předmětu. Vzájemné propojení obou vzdělávacích oborů v jednom vyučovacím předmětu umožňuje žákům lépe si uvědomovat vliv pohybových aktivit na zdraví člověka.

Součástí vzdělávacího okruhu tělesná výchova je také **zdravotní tělesná výchova**.

■ OBSAHOVÉ, ČASOVÉ A ORGANIZAČNÍ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU

Tělesná výchova vede žáky od spontánního pohybového projevu k řízené pohybové aktivitě a vlastní pohybové realizaci s ohledem na jejich individuální možnosti dané charakterem a stupněm zdravotního postižení i aktuálním zdravotním stavem. Žáci jsou vedeni k pravidelnému provádění pohybových aktivit a jejich prostřednictvím ke kompenzování negativních dopadů současného způsobu života na zdraví.

Tělesná výchova vede žáky k pochopení, že sport je jedním z prostředků navazování sociálních kontaktů a odpovědného jednání podle zásad fair play.

Výchova ke zdraví obsahuje učivo důležité pro rozvoj a upevňování vědomostí a dovedností směřujících ke zdravému způsobu života a ochraně zdraví. Jejím cílem je rozšířit a upevnit dovednosti a znalosti potřebné k preventivní a aktivní péči o duševní i tělesné zdraví a formování odpovědnosti za ochranu svého zdraví i zdraví jiných.

Výchova ke zdraví zahrnuje i vytváření a upevňování dovedností potřebných při řešení krizových a život ohrožujících situací (havárie, požáry, povodně apod.), seznamuje žáky s negativními zdravotními i sociálními dopady zneužívání návykových látek a kladě důraz na výchovu proti závislostem (na návykových látkách, nevhodných doplňcích výživy, hracích automatech, internetu), proti médii vnucovanému ideálu tělesné krásy a na výchovu k odpovědnému přístupu k sexu.

Zdravotní tělesná výchova je formou povinné tělesné výchovy, která je zřizována pro žáky s trvale nebo dočasně změněným zdravotním stavem. Její obsah je uzpůsoben individuálním možnostem žáků podle charakteru a míry jejich zdravotního postižení či oslabení.

Zařazení žáků do **zdravotní tělesné výchovy** se provádí na základě doporučení lékaře.

Zdravotní tělesná výchova má ozdravný účinek. Jejím cílem je odstranění nebo zmírnění zdravotního oslabení, vyrovnávání pohybového deficitu a celkové zlepšení zdravotního stavu žáků.

Zdravotní tělesnou výchovu lze zařadit jako adekvátní náhradu tělesné výchovy nebo jako rozšíření nabídky pohybových aktivit. Korektivní a speciální vyrovnávací cvičení mohou být preventivně zařazována i do hodin tělesné výchovy všech žáků nebo mohou být využívána pro žáky se zdravotním oslabením místo pohybových činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení nebo zdravotního postižení

Vyučovací předmět **tělesná a zdravotní výchova ke zdraví** se vyučuje v 1. a 2. ročníku s hodinovými dotacemi podle školního učebního plánu:

	1. ročník	2. ročník
Počet hodin	3	3

V této časové dotaci jsou 2 hodiny týdně věnovány vzdělávacímu oboru **tělesná výchova** a 1 hodina týdně vzdělávacímu oboru **výchova ke zdraví**. Je však samozřejmě možné učivo obou vzdělávacích

oborů spojovat do bloků podle potřeby, pokud bude v součtu hodin určených oběma vzdělávacím oborům dodržen vzájemný poměr hodin tělesné výchovy a hodin výchovy ke zdraví.

Z kapitoly „Zařazení průřezových témat“ je zřejmé, ve kterém ročníku a jakou formou se ve vyučovacím předmětu **zdravotní a tělesná výchova** realizují jednotlivá **průřezová témata** (kapitola III. 5., str.20 – 44).

Škola má pro výuku tělesné výchovy velmi dobré **podmínky**. K dispozici je vlastní tělocvična, rehabilitační tělocvična s rotopedem a stepperem, rehabilitační bazén s posuvným dnem a protiproudem, místnost pro hydroterapii s vířivou vanou a nožní vířivou vanou, kde je umístěno i rehabilitační lůžko pro zdravotní cvičení imobilních žáků, místnost pro stolní tenis s vymezeným prostorem pro cvičení s boxovacím pytle. Nově disponuje škola motomedem – strojem umožňujícím pohyb i imobilním žákům a žákům s oslabením funkcí dolních a horních končetin.

Také poloha školy je výhodná pro realizaci různých pohybových aktivit - škola je v těsném sousedství cyklistické stezky a parku s několika hřišti pro spontánní pohybové aktivity žáků.

Výuka **kondičních a rytmických cvičení, gymnastiky a pohybových her** probíhá ve školní tělocvičně a rehabilitační tělocvičně. Za vhodného počasí probíhá sportovní výuka na blízkém hřišti.

Rehabilitační tělocvična je vhodná pro zařazování prvků **zdravotní tělesné výchovy**. Do hodin běžné tělesné výchovy jsou zařazovány formou cvičení zaměřených na správné držení těla a vyrovnávání svalových dysbalancí s využitím rehabilitačních míčů, overballů a balančních desek. Tato cvičení jsou prováděna buď s celou třídou nebo jen se žáky, kteří se nemohou zúčastnit běžné tělesné výchovy z důvodu svého zdravotního oslabení nebo postižení.

Pro všechny žáky naší školy je velmi vhodnou pohybovou aktivitou **cvičení a plavání ve školním bazénu s posuvným dnem**. Díky posuvnému dnu je umožněn vstup do bazénu i výstup z něj i žákům imobilním a těm, jejichž motorika je omezena tělesným handicapem.

Škola je vybavena dostatečným počtem jízdních kol i lopedů. Pro nácvik jízdy **na kolech a lopedech** často využíváme cesty v parku u školy

Výuka části vyučovacího předmětu **tělesná a zdravotní výchova** věnovaná **výchově ke zdraví**, může probíhat v kmenové třídě nebo univerzální učebně vybavené technikou pro DVD projekci, interaktivní tabulí a interaktivním displayem. Univerzální učebnu lze také využívat pro besedy a přednášky, jejichž tématem je ochrana zdraví, zdravý životní styl či podpora a propagace vhodných pohybových aktivit. Ve školní cvičné kuchyni mohou žáci připravovat zdravé pokrmy, a tak účinně propojovat obsah vyučovacích předmětů **příprava pokrmů a tělesná a zdravotní výchova**.

■ VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PŘEDMĚTU

Klíčové kompetence

● **Kompetence k učení**

- učíme žáky propojovat znalosti, dovednosti a postoje získané v různých vyučovacích předmětech
- připravujeme žáky na celoživotní učení, učíme je využívat různé zdroje informací z oblasti pohybových aktivit, ochrany a rozvoje zdraví (odborná literatura, časopisy a denní tisk, dokumentární pořady, internet)
- učíme žáky hodnotit věrohodnost poskytovaných informací (např. o účincích potravinových doplňků a přípravků na snižování váhy)
- žáky pozitivně motivujeme k osvojování nových pohybových a sociálních dovedností tak, že vědomě vytváříme situace, ve kterých může každý žák podle svých individuálních možností a schopností zažít pocit úspěchu, radosti a ocenění snahy, individuálního pokroku nebo přínosu pro skupinu
- oceňujeme individuální pokrok a snahu, ale učíme žáky přijímat také oprávněnou kritiku
- při výběru pohybové aktivity, její délky a intenzity přihlížíme k individuálním možnostem každého žáka
- žáky zásadně nenutíme do aktivit, které jsou jim nepříjemné nebo ze kterých mají strach
- rozvíjíme vytrvalost a schopnost překonávat překážky

• Kompetence k řešení problémů

- učíme žáky využívat sportovních a pohybových aktivit, kompenzačních, relaxačních a regeneračních technik k vlastní relaxaci a navození duševní pohody
- vedeme žáky k poznání, že problémy jsou běžnou součástí života všech lidí, že není třeba se jich obávat, ale je potřebné si osvojit základní způsoby jejich překonávání
- v praxi nacvičujeme řešení problémových situací
- vedeme žáky k poznání, že požádat o pomoc není ostuda
- učíme žáky požádat o pomoc vhodnou formou
- vytváříme pro žáky konkrétní problémové situace úzce spojené s jejich každodenním životem, jejichž řešením si upevňují a prohlubují osvojené znalosti (např. ošetření drobných poranění s využitím příruční lékárničky, přivolání pomoci v mimořádných a krizových situacích, žádost o pomoc)
- rozvíjíme sociální dovednosti potřebné pro řešení problémů v mezilidských vztazích
- vedeme žáky k sebeovládání a sebekontrolě při řešení krizových situací
- podporujeme skupinovou spolupráci při řešení problémů
- učíme žáky poznávat příčiny svých problémů
- učíme žáky nést odpovědnost za následky svých rozhodnutí při řešení problémů
- seznamujeme žáky s možnostmi odborné pomoci při řešení problémových situací

• Kompetence komunikativní

- učíme žáky přesně a srozumitelně formulovat své myšlenky při domlouvání pravidel her a soutěží
- rozšiřujeme slovní zásobu žáků používáním základů tělocvičné terminologie a termínů z oblasti péče o zdraví, racionálního stravování a zdravého životního stylu
- vedeme žáky k pochopení a správnému využití prostředků nonverbální komunikace; rozvíjíme nonverbální komunikaci používáním smluvených signálů a gest při pohybových aktivitách
- učíme žáky základním pravidlům rozhovoru (střídání rolí posluchače a mluvčího jako základ účinné komunikace)
- učíme žáky pravidlům komunikace při skupinové spolupráci, vyslechnout a respektovat názor druhého, obhajovat vlastní názory vhodnou formou
- připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích (přivolání pomoci, komunikace s pracovníky poskytující odbornou pomoc při řešení obtížných situací)

• Kompetence sociální a personální

- budujeme zdravé sebevědomí, rozvíjíme seberegulaci činností a chování žáků na základě jejich sebepoznání
- podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci navzájem potřebují
- rozvíjíme sociální dovednosti potřebné pro navazování a naplňování přátelských a partnerských vztahů
- rozvíjíme v žácích schopnost empatie (poznat, kdy druhý člověk potřebuje pomoc a vhodnou formou mu ji poskytnout, chápat a respektovat pocity a názory spolužáků i dospělých)
- netolerujeme nekomarádské chování a odmítnutí požadované pomoci
- vedeme žáky k pocitu radosti z poskytované pomoci a k ocenění poskytnuté pomoci
- učíme žáky ocenit přínos každého jedince pro práci družstva dle jeho individuálních možností
- vedeme žáky k sebeúctě a úctě k ostatním žákům a dospělým, učíme je respektovat odlišné pohybové možnosti a zdravotní oslabení
- seznamujeme žáky s nebezpečím psychického i fyzického zneužívání

• Kompetence občanské

- vedeme žáky k aktivní ochraně zdraví (seznamujeme žáky se zásadami bezpečnosti a hygieny pohybových činností, výběrem vhodného cvičebního úboru a prostředí pro pohybové aktivity, možnostmi prevence úrazů a nemocí, základy první pomoci, významem zdravého životního stylu a aktivního pohybu pro zdraví)
- vedeme žáky k odpovědnosti za své zdraví
- vedeme žáky k odpovědnému přístupu k sexu

- učíme žáky poznávat a respektovat své pohybové možnosti a zdravotní oslabení a respektovat je
- učíme žáky využívat vhodné pohybové aktivity jako prostředek k dosažení tělesné i duševní pohody
- vysvětlujeme žákům nebezpečí spojená s používáním návykových látek (alkohol, cigarety, drogy)
- učíme žáky jednoduchým technikám odmítání návykových látek
- seznamujeme žáky s nebezpečími vyplývajícími z poruch příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie, ortorexie)
- nabízíme pohybové a sportovní aktivity jako vhodné využití volného času, příležitost k navazování a naplňování přátelských vztahů a jako protipól sociálně patologických jevů
- učíme žáky tolerovat rozdílné pohybové možnosti a zdravotní oslabení spolužáků i dospělých
- učíme žáky citlivě hodnotit výkony spolužáků
- učíme žáky dodržovat pravidla her a chovat se podle zásad fair play
- rozvíjíme sebeovládání žáků
- vedeme žáky k odpovědnosti za ochranu životního prostředí při pohybových a sportovních aktivitách v přírodě
- upevňujeme žádoucí pozitivní formy chování ve škole i mimo ni

● **Kompetence pracovní**

- rozvíjíme jemnou i hrubou motoriku, koncentraci, tělesnou i psychickou odolnost vůči zátěži
- vedeme žáky k pochopení vzájemné souvislosti mezi tělesnou zdatností a pracovní výdrží
- pomáháme žákům s vlastní organizací denního režimu tak, aby v něm byl vyvážený poměr práce, odpočinku a pohybových aktivit
- vedeme žáky k pochopení významu udržování tělesné zdatnosti po celý jejich život
- učíme žáky zastávat ve skupině různé role (spoluhráč, protihráč, kapitán družstva)
- učíme žáky pravidlům spolupráce, respektovat ostatní členy týmu i dohodnutá pravidla

▣ **VÝSLEDKY VZDĚLÁVÁNÍ**

● **VÝCHOVA KE ZRAVÍ**

1. ZDRAVÍ A JEHO OCHRANA

Výsledky vzdělávání

žák by měl:

- 1.1.** dodržovat základní hygienické návyky
- 1.2.** objasnit, jak životní prostředí ovlivňuje zdraví lidí
- 1.3.** znát rizika nesprávných životních návyků – nedostatek pohybu, špatné stravovací návyky, nedostatek odpočinku, jednostranná zátěž
- 1.4.** vědět, jak aktivně chránit své zdraví
- 1.5.** znát projevy a příznaky běžných nemocí

Učivo:

- osobní hygiena, hygiena při pohybových aktivitách
- vzájemné vztahy „lidské aktivity → kvalita životního prostředí → zdraví a kvalita života lidí“
- nesprávné životní návyky a jejich zdravotní a sociální dopady na kvalitu života (konkrétní příklady: špatné stravovací návyky, nevyvážený režim dne, nedostatek pohybu a odpočinku, jednostranná zátěž, závislost na návykových látkách, používání nevhodných potravinových doplňků
- poruchy příjmu potravy, kritické hodnocení ideálu krásy prezentovaného médií
- ochrana zdraví: BESIP, prevence úrazů, bezpečnost práce, ochrana před infekčními chorobami, ochrana duševního zdraví
- běžné infekční choroby (nachlazení, rýma, angína, chřipka, viróza...) a jejich projevy, chování v době nemoci a rekonvalescence, základní péče o nemocného

2. VZTAHY MEZI LIDMI

Výsledky vzdělávání

žák by měl:

- 2.1.** respektovat pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery
- 2.2.** osvojit si pojmy z oblasti sexuality
- 2.3.** popsat rozdíl péče o nemocné dítě a starou osobu

Učivo:

- pravidla společenského chování, školní řád, vnitřní řád školy, pravidla třídy, praktický nácvik komunikace a řešení konfliktních situací, výchova k ohleduplnosti, toleranci a empatii
- odpovědnost v sexuálním životě, antikoncepce, ochrana před pohlavními chorobami, ochrana před fyzickým, psychickým i sexuálním zneužíváním
- základy péče o nemocného (konzultace s lékařem, respektování jeho pokynů, režim nemocného, udržování lůžka v čistotě, základní orientace v příbalovém letáku léků, pravidla pro užívání léků)
- péče o dítě, péče o nemocné dítě
- péče o starou osobu, srovnání péče o nemocné dítě a starou osobu
- pomáhající organizace zaměřené na péči o staré nebo nemocné osoby

3. RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ

Výsledky vzdělávání

žák by měl:

- 3.1.** přiměřeně reagovat v situacích osobního ohrožení i za mimořádných událostí (havárie, živelní pohromy, krizové situace)
- 3.2.** přiměřeně schopnost poskytnout první pomoc, případně přivolat pomoc v případě stavů ohrožujících život
- 3.3.** zvládnout ošetření drobných poranění a úrazů
- 3.4.** uplatňovat zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci

Učivo:

- hodnocení různých situací z hlediska možného nebezpečí a možnosti jejich řešení
- důležitá telefonní čísla pro nouzová volání, praktický nácvik přivolání pomoci
- pomáhající organizace, jejich činnost, kontakty
- vybavení příruční lékárničky a jeho využití, ošetření drobných poranění, základy první pomoci
- bezpečnost a ochrana zdraví při práci, prevence úrazů v domácnosti, ve škole, v přírodě a při sportu, ochranné pracovní pomůcky, pravidla práce v odborných učebnách

● TĚLESNÁ VÝCHOVA

4. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Výsledky vzdělávání

žák by měl:

- 4.1.** zvládat podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umět využívat cviky na odstranění únavy
- 4.2.** využívat kompenzační a relaxační cvičení k regeneraci v jednostranné zátěži při praktických pracovních činnostech
- 4.3.** zlepšovat tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla
- 4.4.** zdokonalovat základní pohybové dovednosti, zlepšovat a udržovat úroveň pohybových schopností
- 4.5.** dodržovat základní zásady bezpečnosti a hygienické návyky při pohybových aktivitách

Učivo:

- dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení
- příprava na cvičení, zklidnění po rušném cvičení, význam přípravy na cvičení a zklidnění po cvičení
- úprava denního režimu, zařazení cvičení vhodných ke kompenzaci jednostranné zátěže při pracovních činnostech
- rozvoj tělesné kondice, pohybového projevu a správného držení těla při rozličných pohybových aktivitách (základy atletiky, gymnastiky, plavání, turistiky, pohybových a sportovních her)
- bezpečnost a hygiena při pohybových aktivitách: výběr vhodného prostředí pro cvičení, výběr vhodné výstroje a vybavení pro konkrétní sporty, prevence úrazů, osobní hygiena

5. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**Výsledky vzdělávání**

žák by měl:

- 5.1.** usilovat o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti v souladu s individuálními předpoklady a možnostmi
- 5.2.** aplikovat osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- 5.3.** ovládat základní herní činnosti jednotlivce a dodržovat spolupráci v družstvu při kolektivních hrách
- 5.4.** dodržovat pravidla her a soutěží
- 5.5.** uplatňovat zásady ekologického chování v přírodě a bezpečného chování v silničním provozu

Učivo:

- kontrola správnosti cvičení, korekce provedení podle pokynů vyučujícího, snaha o kvalitní provedení cviků
- modifikovaná pravidla her, jednoduchá herní taktika, chování ke spoluhráčům, pravidla fair play (hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostorové orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry, štafetové soutěže, přehazovaná, základy kopané, košíkové a stolního tenisu)
- ochrana přírody při sportovních aktivitách
- bezpečnost silničního provozu pro chodce a cyklisty

6. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ**Výsledky vzdělávání**

žák by měl:

- 6.1.** reagovat na základní pokyny a povely
- 6.2.** znát zásady poskytování první pomoci při sportovních úrazech

Učivo:

- základní odborná tělocvičná terminologie, povely a pokyny (porozumění a aktivní používání)
- obsah a využití příruční lékárničky, ošetření drobných poranění, základy první pomoci

● ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA**7. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ****Výsledky vzdělávání**

žák by měl:

- 7.1.** uplatňovat správné držení těla ve všech polohách
- 7.2.** zaujímat správné základní cvičební polohy
- 7.3.** zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

Učivo:

- základní cvičební polohy, změny polohy těla podle pokynů
- správné držení těla ve všech polohách
- protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení s využitím gymnastických balónů a rehabilitačních pomůcek

8. SPECIÁLNÍ CVIČENÍ**Výsledky vzdělávání**

žák by měl:

- 8.1.** zvládat základní techniku speciálního cvičení, korigovat techniku cvičení podle cvičení v zrcadle, podle pokynů učitele
- 8.2.** uplatňovat odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
- 8.3.** zařazovat pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usilovat o jejich optimální provedení

Učivo:

- protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení
- kontrola správnosti cvičení podle zrcadla a pokynů vyučujících, respektování pokynů vyučujících
- spolupráce při výběru vhodných cvičení s ohledem na charakter a stupeň zdravotního postižení a aktuální zdravotní stav
- úprava denního režimu, zařazení vybraných cvičení do denního režimu

9. VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI**Výsledky vzdělávání**

žák by měl:

- 9.1.** vyhýbat se činností, které jsou kontraindikací zdravotního stavu

Učivo:

- individuální poznávání činností kontraindikovaných zdravotnímu stavu, poznávání významu neprovádění kontraindikovaných činností

