

ZDRAVOTNÍ A REHABILITAČNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy
<p>Žák by měl na konci 10. ročníku:</p> <p>1.1. , 3.1. získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám</p> <p>1.2. , 3.3. zvládat podle pokynu přípravu na pohybovou činnost</p> <p>1.3. reagovat na pokyny a povely k dané pohybové činnosti</p> <p>3.4. reagovat na pokyny k dané pohybové činnosti</p> <p>1.4. mít osvojeny základní pohybové činnosti, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - napodobuje podle vzoru vyučujícího jednoduchá cvičení a pohyb v prostoru - nacvičuje pohyb s doprovodem říkanek a hudebním doprovodem - při cvičení využívá tradiční náčiní a rehabilitační pomůcky (podle vzoru vyučujícího, s dopomocí) - snaží se pohybem vyjádřit rytmus hudby - orientuje se ve vizualizovaném časovém rozvrhu - rozumí fotografiím, obrázkům a piktogramům vyjadřujícím různé formy pohybové činnosti - nacvičuje převlékání a přezouvání do cvičebního úboru nebo vhodného oblečení pro pobyt v přírodě (podle vzoru vyučujícího, s dopomocí) - nacvičuje přechod do prostor školy určených k pohybovým aktivitám s využitím fotografií, obrázků a piktogramů) - porozumí pokynům k různým pohybovým činnostem (s využitím názoru) a nacvičuje správné reakce na tyto pokyny (podle vzoru vyučujícího, s dopomocí) - podle vzoru vyučujícího napodobuje změny polohy a pohyb v prostoru - provádí jednoduché cviky, zapojuje se do jednoduchých her (napodobou vzoru, s dopomocí) <ul style="list-style-type: none"> -cvičení pro rozvoj hybnosti -cvičení pro správné držení těla -cvičení s prvky jógy pro děti -cvičení s rehabilitačními pomůckami -jednoduchá koordinační cvičení -rytmická cvičení -základní manipulace s míčem a drobným náčiním -hry pro rozvoj prostorové orientace -pohyb v terénu, cvičení v přírodě -hry ve vodě, adaptace na vodní prostředí -předplavecký výcvik 	<p>Pohybová výchova, zdravotní tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - stimulace pohybu v prostoru a napodobivého cvičení - pohybové hry a cvičení s využitím hudby, říkanek, tradičního náčiní a barevných rehabilitačních pomůcek (rehabilitační balon a elipsa, overball, rehabilitační čochka, akupresurní míček, molitanový míček, barevný padák apod.) - nácvik pohybu v rytmu hudby - nácvik orientace ve vizualizovaném denním režimu - nácvik převlékání do cvičebního úboru, přezouvání (dle pokynu učitele, s dopomocí) - příprava na vycházku, na pobyt v přírodě - nácvik přechodu ze třídy do tělocvičny, rehabilitační tělocvičny a bazénu s využitím fotografií, obrázků, a piktogramů - opakováním nacvičovat reakce na pokyny k různým pohybovým činnostem (s využitím názoru) - stimulace pohybu v prostoru a změn polohy - nácvik rozvoje hybnosti napodobováním cvičení - cvičení pro správné držení těla - cvičení s prvky jógy pro děti - koordinační cvičení - cvičení s rehabilitačními pomůckami - rytmická cvičení - základní manipulace s míčem a drobným náčiním - nácvik prostorové orientace s využitím her - pohyb v přírodě – vycházky, pohyb v terénu - pobyt ve vodě – adaptace na vodní prostředí - hry ve vodě s využitím různých pomůcek - předplavecký výcvik 	

ZDRAVOTNÍ A REHABILITAČNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy
<p>Žák by měl na konci 10. ročníku:</p> <p>1.5. rozvíjet motoriku a koordinaci pohybů a poloh</p> <p>1.6. zvládnout uvolnění a zklidnění organismu</p> <p>2.1. uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách</p> <p>2.2. zaujímat správné základní cvičební polohy</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí svoji motoriku a koordinaci pohybů; nacvičuje změny poloh (nápodobou vzoru, s dopomocí) - k rozvoji motorických dovedností využívá tato cvičení: <ul style="list-style-type: none"> -dechová cvičení -polohování, otáčení a přetáčení trupu -masáže, míčkování -uvolňovací cvičení -lezení a plazení (volně v prostoru, daným směrem, mezi překážkami) -protahování a uvolňování kloubů -rozvoj jemné motoriky ruky (nácvič úchopu, manipulace s předměty) -koordinální cvičení -nácvič vertikalizace -chůze po schodech -střídání běhu s chůzí, běh (na krátké vzdálenosti) -poskoky, skoky, seskoky -pohybové hry -relaxační cvičení (s prvky jógy, s využitím rehabilitačních pomůcek, s hudebním doprovodem) -uvolnění a zklidnění organismu - nacvičuje správné držení těla v různých polohách pomocí těchto cvičení: <ul style="list-style-type: none"> -polohování -změny poloh -cvičení zaměřené na posílení, protažení a uvolnění jednotliv. svalových skupin, vyrovnávání svalových dysbalancí a zvýšení kloubní pohyblivosti (s prvky jógy pro děti a využitím rehabilitačních pomůcek) - nacvičuje zaujímání správných základních cvičebních poloh - sedu, vzporu klečmo, kleku, lehu, stoje (nápodobou, s dopomocí, pasivně) - nacvičuje správné polohy paží v sedu, stoji, lehu na zádech, lehu na břiše, kleku a vzporu klečmo (nápodobou vzoru) 	<ul style="list-style-type: none"> - dechová cvičení, stimulace dechu míčkováním - nácvič polohování, otáčení - masáže, míčkování horních končetin, dlaní, plosek nohou, zad a šíje, hlavy - uvolňování končetin, cvičení na podložce, přetáčení trupu, lezení a plazení volně v prostoru, daným směrem, mezi překážkami - rozvíjení jemné motoriky masážemi, protahováním procvičováním kloubů horní končetiny a ruky - nácvič různých druhů úchopu, manipulace s předměty - procvičování koordinace různých pohybů - nácvič vertikalizace (případně s využitím kompenzačních pomůcek) - chůze do schodů a ze schodů - střídání běhu s chůzí, běh na krátké vzdálenosti - poskoky, skoky snožmo, seskoky - jednoduché pohybové hry - relaxační cvičení s prvky jógy, s hudbou, s využitím rehabilitačního balónu a elipsy - uvolnění a zklidnění organismu polohováním - polohování - stimulace pohybu a změny polohy - cvičení zaměřené na správné držení těla v různých polohách - cvičení s prvky jógy pro děti zaměřené na správné držení těla, posílení, protažení a uvolnění jednotliv. svalových skupin a na zvýšení kloubní pohyblivosti - cvičení s rehabilitačním balónem pro zlepšení držení těla a vyrovnání svalových dysbalancí. - nácvič správného sedu, vzporu klečmo, kleku, lehu, stoje (nápodobou, s dopomocí, pasivně) - nácvič poloh paží v sedu, stoji, lehu na zádech, lehu na břiše, kleku a vzporu klečmo (nápodobou vzoru) 	

ZDRAVOTNÍ A REHABILITAČNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy
<u>Žák by měl na konci 10. ročníku:</u> 2.3. zvládat jednoduchá speciální cvičení 2.4. zvládat základní techniku speciálních cvičení podle pokynů	<u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u> - provádí jednoduchá speciální cvičení - snaží se zvládat základní techniku těchto speciálních cvičení: -dechová cvičení -relaxační cvičení -uvolňování kloubů a svalů (masáže, míčkování, hlazení) -uvolňovací cvičení -protahování zkrácených svalů celého těla -vyrovňování svalových dysbalancí -cvičení s rehabilitačními pomůckami (s fyzickou dopomocí, nápodobou, podle pokynů) -rozvoj cíleného pohybu horní končetiny a ruky -nácvik různých druhů úchopu -manipulace s předměty -rozvoj jemné motoriky ruky -koordinace pohybů -kondiční cvičení dle individuálních možností (plazení, lezení, chůze, běh, poskoky, cvičení na nářadí) -posilovací cvičení -cvičení s hudebním doprovodem -cvičení s prvky jógy pro děti -změny poloh, cvičení na rozvoj jemné i hrubé motoriky v různých cvičebních polohách -hry ve vodě a předplavecký výcvik s využitím nadlehčovacích pomůcek - s ohledem na charakter a stupeň zdravotního postižení provádí aktivní cvičení, cvičení s dopomocí, cvičení nápodobou nebo pasivní cvičení	- pohybový režim a pohybové činnosti s přihlédnutím ke specifice postižení (aktivní cvičení, cvičení s dopomocí, pasivní cvičení) - dechová cvičení (také s využitím rehabilitačních balónů a molitanových míčků) - relaxační cvičení (také s hudbou) - uvolňování horních a dolních končetin metodou masáže a hlazení - procvičování kloubů horní končetiny a ruky pomocí uvolňovacích cviků - protahování zkrácených svalových skupin na trupu, horních a dolních končetinách - cvičení s rehabilitačními pomůckami (s fyzickou dopomocí, nápodobou, podle pokynů) - rozvoj cíleného pohybu rukou, nácvik různých druhů úchopu, manipulace s předměty - cvičení jemné motoriky rukou - tvoření špetky, přebírání, trhání, úchop drobných předmětů, vkládání, navlékání, práce s modelovacími hmotami - koordinační cvičení (aktivní cvičení, s dopomocí) - kondiční cvičení dle individuálních možností žáků (plazení, lezení, chůze, běh, poskoky, cvičení na nářadí) - posilování jednotlivých svalových skupin - cvičení v rytmu hudby s rehabilitačními balóny - cvičení pro děti s prvky jógy - rozvíjení jemné i hrubé motoriky v různých polohách - cvičení ve vodě s využitím nadlehčovacích pomůcek - nácvik speciální pohybové činnosti s přihlédnutím ke specifice postižení (aktivní cvičení nápodobou, cvičení s dopomocí, pasivní cvičení se slovním vedením) - vnímání pocitů při cvičení	

ZDRAVOTNÍ A REHABILITAČNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy
<p><u>Žák by měl na konci 10. ročníku:</u></p> <p>3.1. získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám (=1.1.)</p> <p>3.2. rozvíjet motoriku a koordinaci poloh</p> <p>3.3. zvládat podle pokynu přípravu na pohybovou činnost (=1.2.)</p> <p>3.4. reagovat na pokyny k dané pohybové činnosti</p> <p>3.5. snažit se o samostatný pohyb</p>	<p><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></p> <p>(viz 1.1.)</p> <p>- rozvíjí vlastní motorické dovednosti pomocí těchto cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none"> -polohování -masáže -uvolňovací cvičení -změny poloh, stabilizace základních poloh -rozvoj jemné motoriky, nácvik různých druhů úchopu, manipulace s předměty -koordinační a rovnovážná cvičení s využitím rehabilitačních pomůcek <p>(viz 1.2.)</p> <p>(viz 1.3.)</p> <p>-snaží se rozvíjet schopnost samostatného pohybu pomocí těchto cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none"> -cvičení pro rozvoj samostatného aktivního pohybu s využitím různých motivačních pomůcek a fyzickou dopomocí -plazení, lezení -nácvik vertikalizace -nácvik stoje a chůze s chodítkem -adaptace na vodní prostředí, hry ve vodě -předplavecký výcvik s využitím nadlehčovacích pomůcek -rehabilitace a uvolňování ve vířivce -cvičení na motomeđu 	<p><u>Rehabilitační tělesná výchova</u></p> <p>(viz 1.1.)</p> <p>- rozvíjení motoriky stimulací pohybu v prostoru, změny polohy, polohování</p> <p>- masáž zad a končetin pro lepší prokrvení těla</p> <p>- uvolňovací cvičení kloubů a zkrácených svalových skupin</p> <p>- stabilizace sedu a vzporu klečmo</p> <p>- nácvik různých druhů úchopů, manipulace s předměty</p> <p>- koordinační a rovnovážná cvičení (s rehabilitačním balónem a elipsou, overballem apod.)</p> <p>(viz 1.2.)</p> <p>(viz 1.3.)</p> <p>- stimulace pohybu v prostoru s využitím různých barevných, kinetických či zvukových pomůcek</p> <p>- rozvíjení aktivního pohybu i s fyzickou dopomocí</p> <p>- samostatný pohyb dle individuálních možností – plazení, lezení, chůze</p> <p>- nácvik vertikalizace, stoj a chůze s dopomocí, s využitím chodítka</p> <p>- plavání ve školním bazénu – adaptace na vodní prostředí, hry ve vodě, plavání s využitím nadlehčovacích pomůcek</p> <p>- pohyb a uvolnění ve vířivé vaně</p> <p>- cvičení na motomeđu</p>	

Poznámka: Vymezené výstupy slouží jako podklad pro zpracování individuálního vzdělávacího plánu pro každého žáka (na základě jeho individuálních možností a doporučených podpůrných opatření)

