

▣ VZDĚLÁVACÍ OBSAH PŘEDMĚTU

TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA – 1. ročník

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
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	Žák by měl dosáhnout těchto výsledků: - osvojil si základní pravidla péče o osobní hygienu - udržuje v čistotě a pořádku osobní věci i třídu - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení - řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí a vybavu pro pohybové aktivity - přiřadí vhodnou výstroj a vybavu ke konkrétnímu sportu - s pomocí návodných otázek popíše vztah mezi kvalitou životního prostředí a zdravím člověka - uvede příklady, jak může nekvalitní životní prostředí poškodit zdraví člověka, jak kvalitní životní prostředí pomáhá k udržení zdraví člověka - uvede příklady, jak aktivně zlepšovat životní prostředí - uvede různé příklady nesprávných životních návyků - popíše zdravotní i sociální důsledky nesprávných životních návyků - rozumí pojmům mentální anorexie a bulimie - uvědomuje si, že médií prezentovaný ideál krásy neodpovídá realitě - rozumí pojmům „zdraví“, „nemoc“ - s pomocí sestaví vyvážený režim dne - dodržuje zásady bezpečnosti práce a prevence úrazů - zná základní pravidla BESIP - uvede zákl. zásady ochrany před infekčními nemocemi - ví, jak se chovat v případě nemoci (režim dne, respektování pokynů lékaře, pravidla užívání léků)	Výchova ke zdraví - osobní hygiena - sebeorganizace, péče o osobní věci a školní prostředí - hygiena a bezpečnost při pohybových aktivitách (pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity, vhodné prostředí, výstroj a vybava pro různé pohybové aktivity) - vzájemné vztahy: lidské aktivity → kvalita životního prostředí → zdraví a kvalita života - péče o životní prostředí (příklady) - nesprávné životní návyky a jejich zdravotní i sociální dopad na kvalitu života: - 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 médii - pojmy „zdraví“, „nemoc“ - režim dne - prevence úrazů, bezpečnost práce - BESIP - ochrana před infekčními nemocemi - ochrana duševního zdraví (význam volnočasových aktivit, relaxační techniky) - chování v době nemoci a rekonvalescence	<u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace <u>PT člověk a životní prostředí</u> vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví <u>PT člověk a životní prostředí</u> vztah člověka k prostředí: prostředí a zdraví <u>rodina a domácnost – 1. ročník</u> <u>PT člověk a životní prostředí</u> vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví <u>rodina a domácnost – 1. ročník</u> <u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - osob. rozvoj: psychohygiena <u>PT člověk a životní prostředí</u> vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA – 1. ročník

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl: 1.5. znát projevy a příznaky běžných nemocí</p> <p>2.1. respektovat pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery</p> <p>3.1. přiměřeně reagovat v situacích osobního ohrožení i za mimořádných událostí (havárie, živelní pohromy, krizové situace)</p> <p>3.2. přiměřeně schopnostem poskytnout první pomoc, případně přivolat pomoc v případě stavů ohrožujících život</p> <p>3.3. zvládnout ošetření drobných poranění a úrazů</p> <p>3.4. uplatňovat zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci</p>	<p>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</p> <ul style="list-style-type: none"> - popíše příznaky běžných onemocnění - ví, jak se chovat, pokud se objeví příznaky nemoci - uvede příklady, kdy je nutné navštívit lékaře - je seznámen se základy péče o nemocného - respektuje pravidla společenského chování - respektuje pravidla daná školním řádem - podílí se na vytvoření pravidel třídy a řídí se jimi - respektuje autority - v každodenním životě prakticky nacvičuje komunikaci a řešení konfliktních situací s blízkými i neznámými osobami - hledá vhodné způsoby naplnění svých potřeb, přání a cílů, učí se sebeovládání - je ohleduplný, tolerantní a empatický - zaujímá odmítavý postoj k nevhodnému chování - zná důležitá telefonní čísla pro nouzová volání - přivolá pomoc, stručně a srozumitelně popíše obtíže - identifikuje hrozící nebezpečí - vyhledá pomoc při omezování a porušování svých práv druhou osobou - je seznámen se službami pomáhajících organizací - nacvičuje komunikaci s pomáhajícími organizacemi - pojmenuje základní vybavení lékárničky a jeho využití - poskytne základní první pomoc (podle vlastních možností) - ošetří drobná poranění s využitím příruční lékárničky (podle vlastních možností) - důsledně respektuje všechna pravidla BOZP, řídí se zásadami prevence úrazů, respektuje pokyny zodpovědných osob - používá předepsané ochranné pomůcky 	<p>Výchova ke zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - běžná onemocnění, jejich projevy a příznaky (nachlazení, rýma, viróza, chřipka, angína....) - chování v případě propuknutí choroby - zdravotní stavy vyžadující ošetření lékařem - základní péče o nemocného - pravidla společenského chování - školní řád, vnitřní řád školy - pravidla třídy - praktický nácvik komunikace a řešení konfliktních situací - výchova k ohleduplnosti, toleranci a empatii - důležitá telefonní čísla pro nouzová volání - praktický nácvik přivolání pomoci - hodnocení různých situací z hlediska možného nebezpečí - možnosti vyhledání pomoci v krizových situacích - pomáhající organizace, jejich činnost, kontakty - praktický nácvik komunikace s pomáhajícími organizacemi - vybavení příruční lékárničky a jeho využití - základy první pomoci - ošetření drobných poranění s využitím příruční lékárničky - pravidla BOZP - prevence úrazů v domácnosti, ve škole, v přírodě, při sportu - ochranné pomůcky pro odborné činnosti, využití 	<p>PT člověk a životní prostředí vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p>PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p> <p>PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace</p> <p>- morální rozvoj: řešení problémů</p> <p>PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p> <p>PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: poznávací schopnosti</p> <p>PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace</p> <p>ruční práce – 1. a 2. ročník</p> <p>přírodopis – 2. ročník</p> <p>příprava pokrmů – 1. a 2. ročník</p> <p>PT člověk a životní prostředí vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p>PT výchova k práci a zaměstnanosti – svět práce</p>

TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA – 1. ročník

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>4.1. zvládat podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umět využívat cviky na odstranění únavy</p> <p>4.2. využívat kompenzační a relaxační cvičení k regeneraci v jednostranné zátěži při praktických pracovních činnostech</p> <p>4.3. zlepšovat tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</p> <p>4.4. zdokonalovat základní pohybové dovednosti, zlepšovat a udržovat úroveň pohybových schopností</p>	<p>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</p> <ul style="list-style-type: none"> - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - kontroluje správnost cvičení, snaží se o správné provedení a vytrvalost při cvičení - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity, relaxačních a regeneračních cvičení vhodných ke kompenzaci jednostranné zátěže při praktických pracovních činnostech - podle pokynů vyučujících pravidelně zařazuje pohybové aktivity do denního režimu - je seznámen s možnostmi zapojení do aktivit přispívajících ke zlepšení tělesné kondice, je seznámen s nabídkou sportovních a pohybových aktivit v regionu - přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze - mění polohy těla bez opory rukou - přelézá, přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky - provádí posilovací cvičení na žebřinách - vyskočí či vyleze na švédskou bednu, seskočí - cvičí s tradičními i netradičními pomůckami - houpe se na kruzích, seskočí, provádí vis na kruzích - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - k rytmickému cvičení používá drobné náčiní - nacvičuje poskočný krok a přísuvný krok stranou - tančí mazurku, disco tance, osvojuje si základní kroky polky - osvojené cviky spojuje do krátké sestavy (nápodobou, podle pokynů) 	<p>Tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - příprava na cvičení a její význam, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení a jeho význam - kontrola správnosti cvičení, snaha o správné provedení cviků podle pokynů vyučujících a zrcadla - trénink vytrvalosti (dle individuálních možností) - výběr pohybových aktivit, relaxačních a regeneračních cvičení vhodných ke kompenzaci jednostranné zátěže při praktických pracovních činnostech - úprava režimu, zařazení pohybových aktivit <p>gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze po lavičce s doprovodnými pohyby paží - rovnovážné polohy s výdrží - změny poloh bez opory rukou - cvičení na lavičkách a s lavičkami - cvičení na žebřinách: vis, přitahování - cvičení se švédskou bednou (výskok, seskok) - cvičení s tradičními i netradičními pomůckami - houpání na kruzích, vis, seskok - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - rytmické cvičení s drobným náčiním - poskočný krok a přísuvný krok stranou - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, mazurka, disco tance, nácvik polky - jednoduchá pohybová sestava 	<p>PT osobnostní a sociální vých.</p> <ul style="list-style-type: none"> - osobnostní rozvoj: psychohygiena PT osobnostní a sociální vých. - osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace

TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA – 1. ročník

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>4.4. zdokonalovat základní pohybové dovednosti, zlepšovat a udržovat úroveň pohybových schopností</p> <p>5.5. uplatňovat zásady ekologického chování v přírodě a bezpečného chování v silničním provozu</p> <p>5.2. aplikovat osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>5.3. ovládat základní herní činnosti jednotlivce a dodržovat spolupráci v družstvu při kolektivních hrách</p>	<p><u>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - běhá s vysokým a polovysokým startem - běhá sprinty a vytrvalostní běh dle individuálních schopností a možností, střídá běh s chůzí - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho s rozběhem (z břevna, z nataženého pásma) - hází míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - přeskakuje překážky - řídí se pravidly bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě i v bazénu (respektuje pokyny vyučujících) - dýchá do vody, splývá s plaveckými pomůckami, cvičí ve vodě, potápí se - koordinuje pohyby paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - seskočí do vody z nízké polohy - chrání přírodu při všech pohybových aktivitách - ujde přiměřeně náročnou trasu (podle tělesné zdatnosti, zdravotního stavu, typu terénu a časového limitu) - orientuje se v centru města - překonává překážky - jezdí na lopedu po cyklistické stezce - řídí se základními pravidly BESIP (s dozorem) - je seznámen s povinnou výbavou kola a cyklisty - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách - spolupracuje se spoluhráči při hrách a štafetových soutěžích - osvojuje si základní herní činnosti jednotlivce modifikovaných her (přehazovaná, kopaná, košíková, stolní tenis) 	<p><u>Tělesná výchova</u></p> <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint, vytrvalostní běh, střídání běhu a chůze - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho, doskok do písku - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání s plaveckými pomůckami, cvičení ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - seskok do vody z nízkých poloh (podle ind. možností) <p><u>turistika a pobyt v přírodě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace v obci - jízda na lopedu po cyklistické stezce - základní pravidla BESIP - povinná výbava kola a cyklisty <p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - překážkové dráhy - štafetové soutěže, nácvik spolupráce se spoluhráči - přehazovaná: přihrávka, chytání, vybíjení - kopaná: zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - základy košíkové: driblink, střelba na koš, přihrávka - stolní tenis: odpal míčku přes síťku 	<p>PT člověk a životní prostředí vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>

TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA – 1. ročník

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>5.3. ovládat základní herní činnosti jednotlivce a dodržovat spolupráci v družstvu při kolektivních hrách</p> <p>5.4. dodržovat pravidla her a soutěží</p> <p>5.1. usilovat o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti v souladu s individuálními předpoklady a možnostmi</p> <p>4.5. dodržovat základní zásady bezpečnosti a hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>6.1. reagovat na základní pokyny a povely</p> <p>6.2. znát zásady poskytování první pomoci při sportovních úrazech</p>	<p><u>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chová se ohleduplně ke spoluhráčům - respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů - pomáhá slabším a handicapovaným spoluhráčům - jedná podle zásad fair play - řídí se smluvnými signály, gesty a povely - spolupracuje při naplnění předem domluvené taktiky - zná a respektuje domluvená pravidla her a soutěží - při všech pohybových aktivitách se snaží o co nejsprávnější provedení cviků - respektuje pokyny vyučujících zaměřené na nápravu chybného provedení cvičení - kontroluje správnost provedení cviků podle zrcadla - s pomocí vyučujícího hodnotí správnost vlastního provedení cviků - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení - řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí a vybavu pro pohybové aktivity - přiřadí vhodnou výstroj a vybavu ke konkrétnímu sportu - cvičí s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů vyučujících) - správně reaguje na základní pokyny a povely s použitím odborné tělocvičné terminologie - pojmenuje základní vybavení lékárničky a jeho využití - poskytne základní první pomoc (podle vlastních možností) při sportovních úrazech - ošetří drobná poranění s využitím příruční lékárničky (podle vlastních možností) - zná důležitá telefonní čísla pro nouzová volání - přivolá pomoc, stručně a srozumitelně popíše obtíže 	<p><u>Tělesná výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - respektování spoluhráčů – „Sláva vítězům, čest poraženým!“ - tolerantní chování ke spoluhráčům - pomoc handicapovaným spoluhráčům - zásady fair play - jednoduchá herní taktika u kolektivních her (reakce na smluvené signály, gesta a povely) - jednoduchá (modifikovaná) pravidla her a soutěží - motivace ke správnému provedení cviků - respektování pokynů vyučujících zaměřených na nápravu chybného provedení cviků - kontrola a hodnocení vlastních pohybových aktivit (s pomocí vyučujícího) - hygiena a bezpečnost při pohybových aktivitách (pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity, vhodné prostředí, výstroj a vybava pro různé pohybové aktivity) - základní odborná tělocvičná terminologie (cvičení, reakce na pokyny a povely s využitím odborné tělocvičné terminologie) - nástup na začátku a na konci hodiny - vybavení příruční lékárničky a jeho využití - základy první pomoci - ošetření drobných poranění s využitím příruční lékárničky - důležitá telefonní čísla pro nouzová volání - praktický nácvik přivolání pomoci 	<p>PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: spolupráce</p> <p>PT člověk a životní prostředí vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p>PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace</p> <p>ruční práce – 1. a 2. ročník přírodopis – 2. ročník příprava pokrmů – 1. a 2. ročník</p> <p>PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace</p>

TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA – 1. ročník

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>7.2. zaujímat správné základní cvičební polohy</p> <p>7.1. uplatňovat správné držení těla ve všech polohách</p> <p>7.3. zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</p> <p>8.1. zvládat základní techniku speciálního cvičení, korigovat techniku cvičení podle cvičení v zrcadle, podle pokynů učitele</p> <p>8.2. uplatňovat odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</p> <p>8.3. zařazovat pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usilovat o jejich optimální provedení</p> <p>9.1. vyhýbat se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního stavu</p>	<p><u>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zaujímá správné základní cvičební polohy (lež, sed, klek, stoj) - mění polohy těla podle pokynů - zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách - provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení - ke cvičení využívá gymnastické balóny a rehabilitační pomůcky - kontroluje správnost provedení cviků podle zrcadla - s pomocí vyučujícího hodnotí správnost vlastního provedení cviků - respektuje pokyny vyučujících zaměřené na nápravu chybného provedení cvičení - při všech pohybových aktivitách se snaží o co nejsprávnější provedení cviků - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity, relaxačních a regeneračních cvičení vhodných ke kompenzaci individuálních zdravotních postižení a oslabení - pravidelně zařazuje speciální cvičení do denního režimu (s pomocí) - překonává překážky - pozná činnosti, které jsou kontraindikovány jeho zdravotnímu stavu a těchto činností se nezúčastňuje - uvědomuje si význam neprovádění kontraindikovaných činností pro zdraví 	<p><u>Zdravotní tělesná výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - kontrola a hodnocení vlastních pohybových aktivit (s pomocí vyučujícího) - respektování pokynů vyučujících zaměřených na nápravu chybného provedení cviků - motivace ke správnému provedení cviků - výběr vhodné pohybové aktivity (protahovacích, vyrovnávacích, dechových a relaxačních cvičení) vhodných ke kompenzaci individuálních zdravotních postižení a oslabení - denní režim - metody překonávání překážek - individuální poznávání kontraindikovaných činností - význam neprovádění kontraindikovaných činností 	<p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - osobnostní rozvoj: psychohygiena</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace</p> <p><u>PT člověk a životní prostředí</u> vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>

TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA – 2. ročník

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
1.1. dodržovat základní hygienické návyky	<u>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</u> - osvojil si základní pravidla péče o osobní hygienu - udržuje v čistotě a pořádku osobní věci i třídu - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení - řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí a výbavu pro pohybové aktivity - přiřadí vhodnou výstroj a výbavu ke konkrétnímu sportu	<u>Výchova ke zdraví</u> - osobní hygiena - sebeorganizace, péče o osobní věci a školní prostředí - hygiena a bezpečnost při pohybových aktivitách (pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity, vhodné prostředí, výstroj a výbava pro různé pohybové aktivity)	PT osobnostní a sociální vých. - osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace
2.1. respektovat pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery	- respektuje pravidla společenského chování - respektuje pravidla daná školním řádem - podílí se na vytvoření pravidel třídy a řídí se jimi - respektuje autority - v každodenním životě prakticky nacvičuje komunikaci řešení konfliktních situací s blízkými i neznámými osobami - hledá vhodné způsoby naplnění svých potřeb, přání a cílů, učí se sebeovládání - je ohleduplný, tolerantní a empatický - zaujímá odmítavý postoj k nevhodnému chování	- pravidla společenského chování - školní řád, vnitřní řád školy - pravidla třídy - praktický nácvik komunikace a řešení konfliktních situací - výchova k ohleduplnosti, toleranci a empatii	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: mezilidské vztahy PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace - morální rozvoj: řešení problémů PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: mezilidské vztahy
2.2. osvojit si pojmy z oblasti sexuality	- ví, že sex je přirozenou součástí života, ale že je třeba dodržovat při jeho provozování určitá pravidla - zná a respektuje pravidla sexuálního soužití - vhodným způsobem vyjádří své pocity, potřeby, nelibost - dodržuje pravidla intimní hygieny - ví, jak vzniká nový život; uvědomuje si odpovědnost za vznik nového života - rozumí pojmům „antikoncepce, plánované rodičovství“ - je seznámen s různými antikoncepčními metodami - ví, jak se chránit před pohlavními nemocemi - respektuje intimní zónu při komunikaci s vrstevníky i učiteli, respektuje právo svých blízkých na soukromí - osvojuje si základní techniky ochrany před fyzickým, psychickým a sexuálním zneužíváním	- sexuální život - pravidla sexuálního soužití - intimní hygiena - zodpovědnost v sexuálním životě - vznik nového života, těhotenství, mateřství - antikoncepce - bezpečný sex - psychické, fyzické, tělesné a sexuální zneužívání - ochrana před zneužíváním	rodina a domácnost – 1. ročník PT člověk a životní prostředí vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA – 2. ročník

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
2.3. popsat rozdíl péče o nemocné dítě a starou osobu	Žák by měl dosáhnout těchto výsledků: <ul style="list-style-type: none"> - zná a v praxi nacvičuje základy péče o nemocného - nacvičuje komunikaci s lékařem, rozumí základním pojmům z oblasti péče o nemocného - převlékne povlečení - vyhledá základní informace v příbalovém letáku léků (s pomocí) - chápe nutnost zodpovědného užívání i podávání léků - nacvičuje péči o dítě: krmení, hygiena, oblékání - popíše péči o nemocné dítě a péči o starou osobu - ví, jak pomáhat i neznámým starým osobám v běžném životě (na přechodu přes vozovku, pomoc s donáškou, společně trávený volný čas apod.) - ví, kde vyhledat pomoc s péčí o starou nebo nemocnou osobu - srovná péči o nemocné dítě a starou osobu (s pomocí návodných otázek uvede shody a rozdíly) 	Výchova ke zdraví <ul style="list-style-type: none"> - základy péče o nemocného <ul style="list-style-type: none"> - konzultace s lékařem, respektování jeho pokynů - režim nemocného - udržování lůžka v čistotě - základní orientace v příbalovém letáku léků (s pomocí) - pravidla pro užívání léků - péče o dítě - péče o nemocné dítě - péče o starou osobu - pomáhající organizace zaměřené na péči o staré nebo nemocné osoby - srovnání péče o nemocné dítě a starou osobu 	PT člověk a životní prostředí vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví PT osobnostní a sociální vých. - osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání přírodopis – 2. ročník PT člověk a životní prostředí vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
3.1. přiměřeně reagovat v situacích osobního ohrožení i za mimořádných událostí (havárie, živelní pohromy, krizové situace)	<ul style="list-style-type: none"> - zná důležitá telefonní čísla pro nouzová volání - přivolá pomoc, stručně a srozumitelně popíše obtíže - identifikuje hrozící nebezpečí - vyhledá pomoc při omezování a porušování svých práv druhou osobou - je seznámen se službami pomáhajících organizací - nacvičuje komunikaci s pomáhajícími organizacemi 	<ul style="list-style-type: none"> - důležitá telefonní čísla pro nouzová volání - praktický nácvik přivolání pomoci - hodnocení různých situací z hlediska možného nebezpečí - možnosti vyhledání pomoci v krizových situacích - pomáhající organizace, jejich činnost, kontakty - praktický nácvik komunikace s pomáhajícími organizacemi 	PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: poznávací schopnosti PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace
3.2. přiměřeně schopnostem poskytnout první pomoc, případně přivolat pomoc v případě stavů ohrožujících život	<ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje základní vybavení lékárničky a jeho využití - poskytne základní první pomoc (podle vlastních možností) 	<ul style="list-style-type: none"> - vybavení příruční lékárničky a jeho využití - základy první pomoci (praktický nácvik) 	PT člověk a životní prostředí vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví
3.3. zvládnout ošetření drobných poranění a úrazů	<ul style="list-style-type: none"> - ošetří drobná poranění s využitím příruční lékárničky (podle vlastních možností) 	<ul style="list-style-type: none"> - ošetření drobných poranění s využitím příruční lékárničky 	
3.4. uplatňovat zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci	<ul style="list-style-type: none"> - důsledně respektuje všechna pravidla BOZP, řídí se zásadami prevence úrazů, respektuje pokyny zodpovědných osob - používá předepsané ochranné pomůcky 	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla BOZP - prevence úrazů v domácnosti, ve škole, v přírodě, při sportu - ochranné pomůcky pro odborné činnosti, využití 	PT výchova k práci a zaměstnanosti – svět práce

TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA – 2. ročník

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>4.1. zvládat podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umět využívat cviky na odstranění únavy</p> <p>4.2. využívat kompenzační a relaxační cvičení k regeneraci v jednostranné zátěži při praktických pracovních činnostech</p> <p>4.3. zlepšovat tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</p> <p>4.4. zdokonalovat základní pohybové dovednosti, zlepšovat a udržovat úroveň pohybových schopností</p>	<p>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</p> <ul style="list-style-type: none"> - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - kontroluje správnost cvičení, snaží se o správné provedení a vytrvalost při cvičení - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity, relaxačních a regeneračních cvičení vhodných ke kompenzaci jednostranné zátěže při praktických pracovních činnostech - podle pokynů vyučujících pravidelně zařazuje pohybové aktivity do denního režimu - je seznámen s možnostmi zapojení do aktivit přispívajících ke zlepšení tělesné kondice, je seznámen s nabídkou sportovních a pohybových aktivit v regionu - přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze - mění polohy těla bez opory rukou - přelézá, přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky - provádí posilovací cvičení na žebřinách - vyskočí či vyleze na švédskou bednu, seskočí - cvičí s tradičními i netradičními pomůckami - houpe se na kruzích, seskočí, provádí vis na kruzích - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - k rytmickému cvičení používá drobné náčiní - nacvičuje poskočný krok a přísuvný krok stranou - tančí mazurku, disco tance, osvojuje si základní kroky polky - osvojené cviky spojuje do krátké sestavy (nápodobou, podle pokynů) 	<p>Tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - příprava na cvičení a její význam, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení a jeho význam - kontrola správnosti cvičení, snaha o správné provedení cviků podle pokynů vyučujících a zrcadla - trénink vytrvalosti (dle individuálních možností) - výběr pohybových aktivit, relaxačních a regeneračních cvičení vhodných ke kompenzaci jednostranné zátěže při praktických pracovních činnostech - úprava režimu, zařazení pohybových aktivit <p>gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze po lavičce s doprovodnými pohyby paží - rovnovážné polohy s výdrží - změny poloh bez opory rukou - cvičení na lavičkách a s lavičkami - cvičení na žebřinách: vis, přitahování - cvičení se švédskou bednou (výskok, seskok) - cvičení s tradičními i netradičními pomůckami - houpání na kruzích, vis, seskok - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - rytmické cvičení s drobným náčiním - poskočný krok a přísuvný krok stranou - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, mazurka, disco tance, nácvik polky - jednoduchá pohybová sestava 	<p>PT osobnostní a sociální vých.</p> <ul style="list-style-type: none"> - osobnostní rozvoj: psychohygienu rodinu a domácnost – 1. ročník PT osobnostní a sociální vých. - osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace

TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA – 2. ročník

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák by měl:	Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:	Tělesná výchova	
4.4. zdokonalovat základní pohybové dovednosti, zlepšovat a udržovat úroveň pohybových schopností	<ul style="list-style-type: none"> - provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - běhá s vysokým a polovysokým startem - běhá sprinty a vytrvalostní běh dle individuálních schopností a možností, střídá běh s chůzí - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho s rozběhem (z břevna, z nataženého pásma) - hází míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - přeskakuje překážky 	atletika <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint, vytrvalostní běh, střídání běhu a chůze - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho, doskok do písku - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho 	
5.5. uplatňovat zásady ekologického chování v přírodě a bezpečného chování v silničním provozu	<ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě i v bazénu (respektuje pokyny vyučujících) - dýchá do vody, splývá s plaveckými pomůckami, cvičí ve vodě, potápí se - koordinuje pohyby paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - seskočí do vody z nízké polohy 	plavání <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání s plaveckými pomůckami, cvičení ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - seskok do vody z nízkých poloh (podle ind. možností) 	
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	<ul style="list-style-type: none"> - chrání přírodu při všech pohybových aktivitách - ujde přiměřeně náročnou trasu (podle tělesné zdatnosti, zdravotního stavu, typu terénu a časového limitu) - orientuje se podle turistických značek - překonává překážky - jezdí na lopedu po cyklistické stezce - řídí se základními pravidly BESIP (s dozorem) - je seznámen s povinnou výbavou kola a cyklisty 	turistika a pobyt v přírodě <ul style="list-style-type: none"> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - orientace podle turistických značek - jízda na lopedu po cyklistické stezce - základní pravidla BESIP - povinná výbava kola a cyklisty 	
	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách - spolupracuje se spoluhráči při hrách a štafetových soutěžích - osvojuje si základní herní činnosti jednotlivce modifikovaných her (přehazovaná, kopaná, košíková, stolní tenis) 	pohybové a sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - překážkové dráhy - štafetové soutěže, nácvik spolupráce se spoluhráči - přehazovaná: přihrávka, chytání, vybíjení - kopaná: zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - základy košíkové: driblíng, střelba na koš, přihrávka - stolní tenis: odpal míčku přes síťku 	PT člověk a životní prostředí vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví

TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA – 2. ročník

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>5.3. ovládat základní herní činnosti jednotlivce a dodržovat spolupráci v družstvu při kolektivních hrách</p> <p>5.4. dodržovat pravidla her a soutěží</p> <p>5.1. usilovat o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti v souladu s individuálními předpoklady a možnostmi</p> <p>4.5. dodržovat základní zásady bezpečnosti a hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>6.1. reagovat na základní pokyny a povely</p> <p>6.2. znát zásady poskytování první pomoci při sportovních úrazech</p>	<p><u>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chová se ohleduplně ke spoluhráčům - respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů - pomáhá slabším a handicapovaným spoluhráčům - jedná podle zásad fair play - řídí se smluvnými signály, gesty a povely - spolupracuje při naplnění předem domluvené taktiky - zná a respektuje domluvená pravidla her a soutěží - při všech pohybových aktivitách se snaží o co nejsprávnější provedení cviků - respektuje pokyny vyučujících zaměřené na nápravu chybného provedení cvičení - kontroluje správnost provedení cviků podle zrcadla - s pomocí vyučujícího hodnotí správnost vlastního provedení cviků - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení - řídí se pravidly práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity - rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí a vybavu pro pohybové aktivity - přiřadí vhodnou výstroj a vybavu ke konkrétnímu sportu - cvičí s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů vyučujících) - správně reaguje na základní pokyny a povely s použitím odborné tělocvičné terminologie - vede nástup na začátku a na konci hodiny - pojmenuje základní vybavení lékárničky a jeho využití - poskytne základní první pomoc (podle vlastních možností) při sportovních úrazech - ošetří drobná poranění s využitím příruční lékárničky (podle vlastních možností) - zná důležitá telefonní čísla pro nouzová volání - přivolá pomoc, stručně a srozumitelně popíše obtíže 	<p><u>Tělesná výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - respektování spoluhráčů – „Sláva vítězům, čest poraženým!“ - toleranční chování ke spoluhráčům - pomoc handicapovaným spoluhráčům - zásady fair play - jednoduchá herní taktika u kolektivních her (reakce na smluvené signály, gesta a povely) - jednoduchá (modifikovaná) pravidla her a soutěží - motivace ke správnému provedení cviků - respektování pokynů vyučujících zaměřených na nápravu chybného provedení cviků - kontrola a hodnocení vlastních pohybových aktivit (s pomocí vyučujícího) - hygiena a bezpečnost při pohybových aktivitách (pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity, vhodné prostředí, výstroj a vybava pro různé pohybové aktivity) - základní odborná tělocvičná terminologie (cvičení, reakce na pokyny a povely s využitím odborné tělocvičné terminologie) - nástup na začátku a na konci hodiny - vybavení příruční lékárničky a jeho využití - základy první pomoci - ošetření drobných poranění s využitím příruční lékárničky - důležitá telefonní čísla pro nouzová volání - praktický nácvik přivolání pomoci 	<p>PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: spolupráce</p> <p>PT člověk a životní prostředí vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p>PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace</p> <p>PT člověk a životní prostředí vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p>PT osobnostní a sociální vých. - sociální rozvoj: komunikace</p>

TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA – 2. ročník

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>7.2. zaujímat správné základní cvičební polohy</p> <p>7.1. uplatňovat správné držení těla ve všech polohách</p> <p>7.3. zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</p> <p>8.1. zvládat základní techniku speciálního cvičení, korigovat techniku cvičení podle cvičení v zrcadle, podle pokynů učitele</p> <p>8.2. uplatňovat odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</p> <p>8.3. zařazovat pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usilovat o jejich optimální provedení</p> <p>9.1. vyhýbat se činností, které jsou kontraindikací zdravotního stavu</p>	<p><u>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zaujímá správné základní cvičební polohy (lež, sed, klek, stoj) - mění polohy těla podle pokynů - zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách - provádí podle pokynů protahovací, vyrovnávací, dechová, kompenzační a relaxační cvičení - ke cvičení využívá gymnastické balóny a rehabilitační pomůcky - kontroluje správnost provedení cviků podle zrcadla - s pomocí vyučujícího hodnotí správnost vlastního provedení cviků - respektuje pokyny vyučujících zaměřené na nápravu chybného provedení cvičení - při všech pohybových aktivitách se snaží o co nejsprávnější provedení cviků - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity, relaxačních a regeneračních cvičení vhodných ke kompenzaci individuálních zdravotních postižení a oslabení - pravidelně zařazuje speciální cvičení do denního režimu (s pomocí) - překonává překážky - pozná činnosti, které jsou kontraindikovány jeho zdravotnímu stavu a těchto činností se nezúčastňuje - uvědomuje si význam neprovádění kontraindikovaných činností pro zdraví 	<p><u>Zdravotní tělesná výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - kontrola a hodnocení vlastních pohybových aktivit (s pomocí vyučujícího) - respektování pokynů vyučujících zaměřených na nápravu chybného provedení cviků - motivace ke správnému provedení cviků - výběr vhodné pohybové aktivity (protahovacích, vyrovnávacích, dechových a relaxačních cvičení) vhodných ke kompenzaci individuálních zdravotních postižení a oslabení - denní režim - metody překonávání překážek - individuální poznávání kontraindikovaných činností - význam neprovádění kontraindikovaných činností 	<p>PT osobnostní a sociální vých. - osobnostní rozvoj: psychohygiena</p> <p>PT osobnostní a sociální vých. - osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace</p> <p>PT člověk a životní prostředí vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>

