

V. 6. TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA (TZv)

CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Vyučovací předmět **tělesná a zdravotní výchova** vychází ze vzdělávací oblasti **člověk a zdraví**.

Vzdělávací oblast **člověk a zdraví** učí žáky chápat zdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Respektuje celistvost osobnosti žáků, rovnoměrně rozvíjí fyzické i psychické schopnosti, pohybové dovednosti a sociální adaptaci. Žáci by si měli uvědomit povinnost preventivní péče o své zdraví v míře přiměřené věku a vlastním schopnostem.

Tato vzdělávací oblast prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které ji doplňují, rozšiřují a využívají. Žáci si osvojují dovednosti a návyky z oblasti zdravého životního stylu, osobní a duševní hygieny, výživy a pohybových aktivit, které vedou k zachování a posílení zdraví.

Vzdělávací oblast **člověk a zdraví** tvoří dva vzdělávací okruhy - **výchova ke zdraví** a **tělesná výchova**. Obsahy obou vzdělávacích oborů se prolínají v jednom vyučovacím předmětu **tělesná a zdravotní výchova**. 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

Vyučovací předmět **tělesná a zdravotní výchova** je spojením vzdělávacích okruhů **výchova ke zdraví** a **tělesná výchova**.

Vzdělávací okruh **výchova ke zdraví** poskytuje žákům základní informace o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jejich zdraví a osobní bezpečnosti, seznamuje je s různým nebezpečím, které ohrožuje jejich zdraví v běžných i mimořádných situacích. Vede žáky ke zdravému způsobu života, k péči o své zdraví, jeho zlepšení a posílení. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky a rozvíjejí sociální dovednosti a komunikaci.

Vzdělávací okruh **tělesná výchova** umožňuje žákům aktivně poznávat, využívat a ovlivňovat vlastní pohybové schopnosti. 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 také vede žáky k pochopení, že sport je jedním z prostředků navazování sociálních kontaktů a odpovědného jednání podle zásad fair play.

Pro pohybové vzdělávání žáků je důležité nejen rozvíjení pohybového nadání, ale zároveň i korekce zdravotních oslabení, a to buď v hodinách povinné tělesné výchovy nebo ve **zdravotní tělesné výchově**.

V hodinách **tělesné výchovy** mohou být korektivní a speciální vyrovnávací cvičení preventivně zařazována pro všechny žáky nebo jen pro žáky se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení. Ve **zdravotní tělesné výchově** je plně respektován individuální přístup ke každému žákovi. Výběr speciálních cvičení je přizpůsoben charakteru a stupni zdravotního oslabení i aktuálnímu zdravotnímu stavu každého žáka. Cvičení je zaměřeno na zmírnění, případně odstranění zdravotního oslabení a celkové zlepšení zdravotního stavu.

Podle charakteru a stupně zdravotního oslabení i aktuálního zdravotního stavu může zdravotní tělesná výchova u některých žáků zcela nahradit tělesnou výchovu.



Podle školního učebního plánu jsou vyučovacímu předmětu **tělesná a zdravotní výchova** věnovány **3 vyučovací hodiny týdně**.

Z kapitoly „Zařazení průřezových témat“ je zřejmé, jakou formou se v předmětu **tělesná a zdravotní výchova** realizují jednotlivá **průřezová témata** (kapitola III.5., strana 20 - 44).

Škola má pro výuku tělesné výchovy velmi dobré **podmínky**. Je tu tělocvična, rehabilitační tělocvična s rotopedem a stepperem, rehabilitační bazén s posuvným dnem a protiproudem, místnost pro hydroterapii s vířivou vanou a nožní vířivou vanou, místnost pro stolní tenis s vymezeným prostorem pro cvičení s boxovacím pytle.

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** s atletickou dráhou.

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.

Žáci mohou využívat také **motomed** (stroj umožňující pohyb i imobilním žákům a žákům s oslabením funkcí dolních a horních končetin) a **rehabilitační lůžko** pro zdravotní cvičení imobilních žáků.

Pro všechny žáky naší školy je velmi vhodnou pohybovou aktivitou cvičení a plavání ve **školním bazénu s posuvným dnem a protiproudem**. Díky posuvnému dnu je umožněn vstup do bazénu i žákům imobilním i žákům, 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

Žákům nabízíme možnost relaxace ve finské sauně a infrasauně. (se souhlasem lékaře)

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. Univerzální učebnu lze také využívat pro besedy a přednášky, jejichž tématem je ochrana zdraví, zdravý životní styl či podpora a propagace vhodných pohybových aktivit.

K výuce výchovy ke zdraví lze využívat také interaktivní tabule a interaktivní display.

Ve školní cvičné kuchyni mohou žáci připravovat zdravé pokrmy, a tak účinně propojovat obsah vyučovacích předmětů **práce v domácnosti 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
- žáky pozitivně motivujeme k osvojování nových pohybových a sociálních dovedností tím, 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
- 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
- oceňujeme individuální pokrok a snahu, ale učíme žáky přijímat také oprávněnou kritiku



• **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)
- vedeme žáky k sebeovládání a sebekontrolě při řešení krizových situací
- podporujeme skupinovou spolupráci při řešení problémů

• **Kompetence komunikativní**

- rozšiřujeme slovní zásobu žáků používáním jednoduchých základů tělocvičné terminologie a termínů z oblasti péče o zdraví, racionálního stravování a zdravého životního stylu
- učíme žáky přesně a srozumitelně popsat své zdravotní obtíže
- 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 poskytujícími odbornou pomoc při řešení obtížných situací)

• **Kompetence sociální a personální**

- 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 nekamarádské 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
- budujeme zdravé sebevědomí, rozvíjíme seberegulaci činností a chování žáků na základě jejich sebezpoznaní
- seznamujeme žáky s nebezpečím psychického i fyzického zneužívání

• **Kompetence občanské**

- upevňujeme žádoucí pozitivní formy chování ve škole i mimo ni
- 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
- 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 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

● **Kompetence pracovní**

- rozvíjíme jemnou i hrubou motoriku
- rozvíjíme 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 určité míry tělesné zdatnosti po celý jejich život
- učíme žáky pravidlům spolupráce, respektovat ostatní členy týmu i dohodnutá pravidla, zastávat v týmu různé role (toho, kdo rozhoduje, i toho, kdo respektuje rozhodnutí jiných)

■ **VÝSLEDKY VZDĚLÁVÁNÍ**

● **VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

1. ZDRAVÍ A JEHO OCHRANA

Výsledky vzdělávání

žák by měl:

- 1.1.** chránit své zdraví, uplatňovat základní hygienické a jiné zdravotně preventivní návyky
- 1.2.** dodržovat zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví svoje ani druhých
- 1.3.** objasnit vliv životního prostředí na zdraví lidí
- 1.4.** znát negativní důsledky sociálně patologických jevů a chránit se před nimi
- 1.5.** předvést v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek

Učivo:

- činitelé ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, výživa a stravovací návyky, pohybové aktivity
- zásady bezpečného chování a ochrany zdraví (v dopravě, ve škole, při zájmových činnostech)
- ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, prevence úrazů, prevence rizikového sexuálního chování
- rizika ohrožující zdraví
- praktický nácvik základních technik odmítání návykových látek v modelových situacích

2. VZTAHY MEZI LIDMI

Výsledky vzdělávání

žák by měl:

- 2.1.** uplatňovat osvojené dovednosti komunikativní obrany proti manipulaci, šikaně, agresi a sexuálnímu zneužívání
- 2.2.** chápat význam vytváření společných mravních zásad a pravidel chování pro dobré soužití v rodině

Učivo:

- pravidla soužití mezi lidmi; chování podporující dobré vztahy; respektování sebe sama i druhých
- mezilidské vztahy a komunikace
- bezpečné chování v sociálním kontaktu s vrstevníky a s cizími lidmi; formy sexuálního zneužívání, šikana, násilí

3. ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA**Výsledky vzdělávání**

žák by měl:

- 3.1.** využívat osvojené relaxační a kompenzační techniky a sociální dovednosti k překonání únavy a regeneraci organismu
- 3.2.** dodržovat zdravé stravovací návyky a podle možností uplatňovat zásady zdravé výživy

Učivo:

- režim dne, dovednosti pro zvládnutí únavy a stresu (relaxace, kompenzační techniky, význam pohybu a sportu)
- zásady správného stravování, výživa, specifické druhy výživy

4. PODPORA ZDRAVÍ**Výsledky vzdělávání**

žák by měl:

- 4.1.** správně pojmenovat základní části lidského těla
- 4.2.** specifikovat zdravotní obtíže v rámci svých možností
- 4.3.** vědět, jak se chovat u lékaře, v nemocnici, v lékárně
- 4.4.** ošetřit drobné poranění, umět přivolat první pomoc

Učivo:

- základní anatomie lidského těla (popis částí těla), jednotlivé orgánové soustavy, základní funkce orgánů v těle- preventivní a lékařská péče o zdraví
 - prevence onemocnění
 - návštěva lékaře: praktický nácvik komunikace v ordinaci, lékárně a nemocnici (model. situace)
- nemoci a jejich příznaky; ošetřování nemocných, podávání léků a jejich zneužívání
- základy první pomoci, ošetření drobných poranění s využitím příruční lékárníčky

5. RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ**Výsledky vzdělávání**

žák by měl:

- 5.1.** řídit se pokyny odpovědných osob v případě mimořádných událostí
- 5.2.** použít důležitá telefonní čísla
- 5.3.** uplatňovat zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci

Učivo:

- mimořádné události: živelní pohromy, krizové situace, evakuace osob, chování při úrazu
- telefonní čísla pro tísňová volání, činnost integrovaného záchranného systému
- bezpečnost a ochrana zdraví na pracovištích a při práci v domácnosti



• TĚLESNÁ VÝCHOVA

6. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Výsledky vzdělávání

žák by měl:

- 6.1. zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost
- 6.2. zlepšovat svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla
- 6.3. zdokonalovat základní pohybové dovednosti, zlepšovat a udržovat úroveň pohybových schopností
- 6.4. dodržovat základní zásady bezpečnosti a hygienické návyky při pohybových aktivitách
- 6.5. využívat základní kompenzační techniky a uplatňovat osvojené způsoby relaxace

Učivo:

- **význam pohybu pro zdraví:** zařazení pohybových aktivit do denního režimu, vhodné pohybové aktivity, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** na pohybovou aktivitu, uklidnění po skončení pohybové činnosti, protahovací cvičení
- **zdravotně zaměřené činnosti:** průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, psychomotorická, dechová cvičení; cvičení zaměřená na správné držení těla
- **hygiena a bezpečnost při pohybových aktivitách:** výběr vhodného prostředí pro pohybové aktivity, prevence úrazů, osobní hygiena při pohybových aktivitách

7. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Výsledky vzdělávání

žák by měl:

- 7.1. usilovat o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti v souladu s individuálními předpoklady a možnostmi
- 7.2. aplikovat osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- 7.3. ovládat základní herní činnosti jednotlivce a dodržovat spolupráci v družstvu při kolektivních hrách
- 7.4. dodržovat pravidla her a soutěží
- 7.5. 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
- základy gymnastiky: průpravná cvičení, cvičení s náčiním a na náradí
- rytmická a kondiční cvičení: vyjádření rytmu pohybem, jednoduché tanečky
- základy atletiky: průpravná cvičení, běh, skok do dálky, hod míčkem
- modifikovaná pravidla her, jednoduchá herní taktika
- hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostorové orientace, svalové koordinace a postřehu, štafetové hry
- turistika a pohyb v přírodě, ochrana přírody při sportovních aktivitách
- bezpečnost silničního provozu pro chodce a cyklisty

8. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Výsledky vzdělávání

žák by měl:

- 8.1. reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti
- 8.2. rozlišit nesportovní chování
- 8.3. znát zásady poskytování první pomoci

Učivo:

- základní odborná tělocvičná terminologie, povely a pokyny (porozumění a aktivní používání) smluvené povely a signály
- chování ke spoluhráčům, pravidla fair play
- obsah a využití příruční lékárničky, ošetření drobných poranění, základy první pomoci při úrazech

• ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA**9. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ****Výsledky vzdělávání**

žák by měl:

- 9.1.** uplatňovat správné držení těla v různých polohách a při pracovních činnostech
- 9.2.** dodržovat správné základní cvičební polohy
- 9.3.** zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením
- 9.4.** osvojit si základní techniku speciálních cvičení
- 9.5.** zařazovat kompenzační cvičení do svého pohybového režimu

Učivo:**1. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ**

- 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
- pohybový režim podle konkrétního zdravotního oslabení

2. SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

- 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

3. VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

- pohybové činnosti v návaznosti na obsah tělesné výchovy s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni zdravotního oslabení; individuální poznávání činností kontraindikovaných zdravotnímu stavu, poznávání významu neprovádění kontraindikovaných činností