

## TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizované (školní) výsledky vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>1.1.</b> chránit své zdraví, uplatňovat základní hygienické a jiné zdravotně preventivní návyky</p> <p><b>1.2.</b> dodržovat zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví svoje ani druhých</p>	<p><b>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumí pojmům „zdraví“, „nemoc“</li> <li>- s pomocí sestaví vyvážený režim dne</li> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti práce a prevence úrazů</li> <li>- zná základní pravidla BESIP</li> <li>- při vyučování, praktických činnostech podle zaměření školy i sportovních aktivitách respektuje pokyny vyučujících tak, aby neohrožil zdraví svoje ani druhých</li> </ul>	<p><b>Výchova ke zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmy „zdraví“, „nemoc“</li> <li>- režim dne</li> <li>- ochrana duševního zdraví (význam volnočasových aktivit, relaxační techniky)</li> <li>- prevence úrazů, bezpečnost práce</li> <li>- BESIP</li> </ul>	<p><a href="#">PT osobnostní a sociální vých.</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osob. rozvoj: sebeorganizace a seberegulace, psychohygiena</li> <li><a href="#">PT člověk a životní prostředí</a></li> <li>- životní prostředí a zdraví: ochrana zdraví</li> </ul>
<p><b>1.1.</b> chránit své zdraví, uplatňovat základní hygienické a jiné zdravotně preventivní návyky</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvede zákl. zásady ochrany před infekčními nemocemi</li> <li>- ví, jak se chovat v případě nemoci</li> <li>- s pomocí návodných otázek zhodnotí důsledky rizikového sexuálního chování</li> <li>- je seznámen se zásadami bezpečného sexuálního chování a metodami ochrany před pohlavními nemocemi a nechtěným početím</li> <li>- osvojil si základní pravidla péče o osobní hygienu</li> <li>- udržuje v čistotě a pořádku osobní věci i třídu</li> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení</li> <li>- řídí se pravidly práce v odborných učebnách</li> <li>- rozlišuje vhodné a nevhodné prostředí a výbavu pro pohybové aktivity</li> <li>- přiřadí vhodnou výstroj a výbavu ke konkrétnímu sportu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ochrana před infekčními nemocemi</li> <li>- chování v době nemoci a rekonvalescence (režim dne, respektování pokynů lékaře, pravidla užívání léků)</li> <li>- rizikové sexuální chování a jeho důsledky</li> <li>- antikoncepce</li> <li>- ochrana před sexuálně přenosnými chorobami</li> <li>- osobní hygiena</li> <li>- sebeorganizace, péče o osobní věci a školní prostředí</li> <li>- hygiena a bezpečnost při pohybových aktivitách (pravidla práce v odborných učebnách pro pohybové aktivity, vhodné prostředí, výstroj a výbava pro různé pohybové aktivity)</li> </ul>	<p><a href="#">PT člověk a životní prostředí</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- životní prostředí a zdraví: ochrana zdraví</li> </ul>
<p><b>1.3.</b> objasnit vliv životního prostředí na zdraví lidí</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- s pomocí návodných otázek popíše vztah mezi kvalitou životního prostředí a zdravím člověka</li> <li>- uvede příklady, jak může nekvalitní životní prostředí poškodit zdraví člověka, jak kvalitní životní prostředí pomáhá k udržení zdraví člověka</li> <li>- uvede příklady, jak aktivně zlepšovat životní prostředí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vzájemné vztahy: lidské aktivity → kvalita životního prostředí → zdraví a kvalita života</li> </ul>	<p><a href="#">PT člověk a životní prostředí</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- životní prostředí a zdraví: podmínky života</li> </ul>
<p><b>1.4.</b> znát negativní důsledky sociálně patologických jevů a chránit se před nimi</p> <p><b>1.5.</b> předvést v model. situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvede příklady sociálně patologických jevů</li> <li>- s pomocí návodných otázek zhodnotí dopad těchto sociálně patologických jevů na kvalitu života</li> <li>- v modelových situacích nacvičuje asertivní komunikaci, obranu před zneužíváním (fyzickým, psychickým, sexuálním) a odmítání návykových látek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- péče o životní prostředí (příklady)</li> <li>- sociálně patologické jevy (příklady)</li> <li>- dopad sociálně patologických jevů na kvalitu života každého jedince</li> <li>- nácvik obrany proti sociálně patologickým jevům a odmítání návykových látek (řešení modelových situací)</li> </ul>	<p><a href="#">PT člověk a životní prostředí</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztah člověka k prostředí: ochrana přírody</li> </ul> <p><a href="#">PT člověk a životní prostředí</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- životní prostředí a zdraví: ochrana zdraví</li> </ul>

## TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<b>Žák by měl:</b> <b>2.1.</b> uplatňovat osvojené dovednosti komunikativní obrany proti manipulaci, šikaně, agresi a sexuálnímu zneužívání  <b>2.2.</b> chápat význam vytváření společných mravních zásad a pravidel chování pro dobré soužití v rodině  <b>3.1.</b> využívat osvojené relaxační a kompenzační techniky a sociální dovednosti k překonání únavy a regeneraci organismu  <b>3.2.</b> dodržovat zdravé stravovací návyky a podle možností uplatňovat zásady zdravé výživy	<b>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</b> - na praktických příkladech jednání rozlišuje projevy manipulace, šikany, agrese a různých forem zneužívání  - v modelových situacích nacvičuje asertivní komunikaci a obranu před zneužíváním (fyzickým, psychickým, sexuálním)  - ví, kde vyhledat pomoc, pokud sám nedovede vyřešit uvedené situace  - chápe nutnost stanovení a respektování pravidel chování pro dobré vztahy v rodině, ve škole, na pracovišti i v soukromých vztazích - 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  - uvědomuje si nutnost správného režimu dne pro fyzické i psychické zdraví - s pomocí sestaví vlastní režim dne s ohledem na svůj zdravotní stav a osobní zájmy - v praxi nacvičuje relaxační a kompenzační techniky  - s pomocí návodných otázek zhodnotí význam zdravého stravování - potraviny a suroviny pro přípravu pokrmů vybírá podle zásad zdravého stravování i svého zdravotního stavu (respektuje vlastní dietní omezení) - s pomocí sestaví zdravý jídelníček (s využitím obrázků)	<b>Výchova ke zdraví</b> - manipulace, šikana, fyzické, psychické a sexuální zneužívání (charakteristika těchto jevů, praktické příklady) - asertivní komunikace (praktický nácvik v modelových situacích) - obrana před manipulací, šikanou a zneužíváním (praktický nácvik v modelových situacích) - vyhledání pomoci (u vyučujících, vých. poradce, metodika prevence sociálně-patologických jevů, na Policii ČR, odboru sociálně právní ochrany dětí...)  - nutnost stanovení a respektování pravidel chování pro dobré sociální vztahy - pravidla společenského chování - školní řád, vnitřní řád školy - pravidla třídy  - praktický nácvik komunikace a řešení konfliktních situací  - výchova k ohleduplnosti, toleranci a empatii  - režim dne s vyváženým poměrem práce, odpočinku a spánku, význam pohybu v režimu dne - sestavení individuálního režimu dne - relaxační a kompenzační techniky k překonání únavy a regeneraci organismu (praktický nácvik)  - zásady zdravé výživy a význam jejich respektování  - zdravý jídelníček, vlastní dietní omezení	<b>PT osobnostní a sociální vých.</b> - sociální rozvoj: mezilidské vztahy <b>PT osobnostní a sociální vých.</b> - sociální rozvoj: komunikace <b>PT osobnostní a sociální vých.</b> - osobnostní rozvoj: psychohygiena <b>PT člověk a životní prostředí</b> - životní prostředí a zdraví: ochrana zdraví  <b>PT osobnostní a sociální vých.</b> - sociální rozvoj: mezilidské vztahy  <b>PT osobnostní a sociální vých.</b> - sociální rozvoj: mezilidské vztahy  <b>PT osobnostní a sociální vých.</b> osobnostní rozvoj - sebeorganizace a seberegulace - psychohygiena  <b>PT člověk a životní prostředí</b> - životní prostředí a zdraví: ochrana zdraví

## TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<b><u>Žák by měl:</u></b> <b>4.1.</b> správně pojmenovat základní části lidského těla  <b>4.2.</b> specifikovat zdravotní obtíže v rámci svých možností  <b>4.3.</b> vědět, jak se chovat u lékaře, v nemocnici, v lékárně  <b>4.4.</b> ošetřit drobné poranění, umět přivolat první pomoc  <b>5.2.</b> použít důležitá telefonní čísla  <b>5.1.</b> řídit se pokyny odpovědných osob v případě mimořádných událostí  <b>5.3.</b> uplatňovat zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci	<b><u>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</u></b> - ukáže na sobě i na obrázku části těla (rozumí názvům jednotlivých částí těla) - pojmenuje části těla (sám aktivně užívá správné názvy pro části těla)  - vyhledá pomoc při zdravotních obtížích ve škole (u vyučujících) i doma (u rodičů, starších sourozenců) - jednoduchým způsobem srozumitelně popíše vlastní aktuální zdravotní potíže, popř. ukáže část těla, která ho bolí  - v modelových situacích nacvičuje chování u lékaře a v nemocnici (chování v čekárně i v ordinaci, popis zdravotních obtíží) - v modelových situacích nacvičuje chování v lékárně (nákup volně prodejných léků i léků na předpis, komunikace s lékárníkem, sdělení důležitých informací pro volbu správného volně prodejného léku)  - pojmenuje základní vybavení příruční lékárníčky - s pomocí ošetří drobná poranění, k ošetření využije příruční lékárníčku - v krizových situacích přivolá odbornou pomoc; v modelových situacích nacvičuje přivolání pomoci v případě dopravní nehody, požáru, vážnějšího úrazu) - zná telefonní čísla pro tísňová volání (používá obrázkovou tabulku se symboly pro jednotlivé složky integrovaného záchranného systému) - uvědomuje si, že zneužívání tísňového volání je trestné - v kriz. situacích respektuje pokyny kompetentních osob  - při práci v odborných učebnách pro pohybové aktivity i odborné činnosti podle zaměření školy respektuje pokyny vyučujících, řídí se pravidly práce v odborných učebnách a BOZP - používá předepsané ochranné pomůcky - aktivně chrání zdraví své i zdraví spolužáků	<b><u>Výchova ke zdraví</u></b> - části těla a jejich pojmenování  - popis vlastních aktuálních zdravotních obtíží (návlek stručné, výstižné a srozumitelné komunikace, odpovědi na cílené otázky)  - chování u lékaře, v nemocnici a v lékárně (praktický návlek chování a komunikace v modelových situacích)  - ošetření drobných poranění s využitím příruční lékárníčky  - řešení krizových situací (dopravní nehody, požáru, vážného úrazu, vážných zdravotních komplikací)  - přivolání pomoci - tísňová volání  - pravidla práce v odborných učebnách - bezpečnost a ochrana zdraví při práci  - prevence úrazů, ochranné pomůcky - odpovědnost za své zdraví i zdraví spolužáků	<b><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></b> osobnostní rozvoj: - sebepoznání a sebepečení  <b><u>PT člověk a životní prostředí -</u></b> životní prostředí a zdraví: ochrana zdraví  <b><u>PT člověk a životní prostředí</u></b> - životní prostředí a zdraví: ochrana zdraví  <b><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></b> - sociální rozvoj: komunikace  <b><u>PT člověk a životní prostředí</u></b> - životní prostředí a zdraví: ochrana zdraví <b><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></b> - osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace

## TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>8.1.</b> reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p> <p><b>6.1.</b> zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p><b>7.1.</b> usilovat o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti v souladu s individuálními předpoklady a možnostmi</p> <p><b>6.2.</b> zlepšovat svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</p> <p><b>6.5.</b> využívat základní kompenzační techniky a uplatňovat osvojené způsoby relaxace</p> <p><b>7.2.</b> aplikovat osvojené pohybové dovednosti při rekreačních činnostech</p> <p><b>6.3.</b> zdokonalovat základní pohybové dovednosti, zlepšovat a udržovat úroveň pohybových schopností</p>	<p><b>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- správně reaguje na pokyny a povely</li> <li>- provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení</li> <li>- kontroluje držení těla a správnost cvičení</li> <li>- snaží se o správné provedení cviků a vytrvalost při cvičení</li> <li>- spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity, relaxačních a regeneračních cvičení vhodných ke kompenzaci jednostranné zátěže při praktických pracovních činnostech</li> <li>- podle pokynů vyučujících pravidelně zařazuje pohybové aktivity, kompenzační a relaxační cvičení do denního režimu</li> <li>- osvojené pohybové dovednosti využívá při rekreačních činnostech</li> <li>- je seznámen s možnostmi zapojení do aktivit přispívajících ke zlepšení tělesné kondice, je seznámen s nabídkou sportovních a pohybových aktivit v regionu</li> <li>- mění polohy těla (dle ind. možností bez opory rukou)</li> <li>- udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s oporou)</li> <li>- přejde lavičku (s pomocí)</li> <li>- přelézá, přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky</li> <li>- provádí posilovací cvičení na žebřinách</li> <li>- vyskočí či vyleze na švédskou bednu, seskočí</li> <li>- cvičí s tradičními i netradičními pomůckami</li> <li>- houpe se na kruzích, seskočí, provádí vis na kruzích</li> <li>- cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby</li> <li>- k rytmickému cvičení používá drobné náčiní</li> <li>- nacvičuje jednoduché taneční kroky, spontánním tancem vyjádří tempo a rytmus skladby</li> <li>- osvojené cviky spojuje do krátké sestavy</li> </ul>	<p><b>Tělesná výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy tělocvičné terminologie, pokyny a povely</li> <li>- dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- příprava na cvičení a její význam, zahřátí organismu</li> <li>- zklidnění po rušném cvičení a jeho význam</li> <li>- správné držení těla</li> <li>- kontrola držení těla a správnosti cvičení</li> <li>- snaha o správné provedení cviků podle pokynů vyučujících a zrcadla</li> <li>- trénink vytrvalosti (dle individuálních možností)</li> <li>- výběr pohybových aktivit, relaxačních a regeneračních cvičení vhodných ke kompenzaci jednostranné zátěže při praktických pracovních činnostech</li> <li>- denní režim</li> <li>- zařazení pohybových aktivit, kompenzačních a relaxačních cvičení do denního režimu</li> </ul> <p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- změny poloh</li> <li>- rovnovážné polohy (s oporou)</li> <li>- chůze po lavičce (s pomocí)</li> <li>- cvičení na lavičkách a s lavičkami</li> <li>- cvičení na žebřinách: vis, přitahování</li> <li>- cvičení se švédskou bednou</li> <li>- cvičení s tradičními i netradičními pomůckami</li> <li>- houpání na kruzích, vis, seskok</li> <li>- vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla</li> <li>- rytmická a kondiční cvičení s hudeb. doprovodem</li> <li>- rytmické cvičení s drobným náčiním</li> <li>- tanec: jednoduché taneční kroky, spontánní tanec</li> <li>- jednoduchá pohybová sestava (spojování pohybových prvků nápodobou vzoru)</li> </ul>	<p><a href="#">PT osobnostní a sociální vých.</a></p> <p>- sociální rozvoj: komunikace</p> <p><a href="#">PT člověk a životní prostředí</a></p> <p>- životní prostředí a zdraví: ochrana zdraví</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální vých.</a></p> <p>- osobnostní rozvoj: psychohygiena</p>

## **TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA**

[illegible]

## **TĚLESNÁ A ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA**

výsledky vzdělávání podle RVP	Konkretizovaný (školní) výsledek vzdělávání	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b>  <b>6.4.</b> dodržovat základní zásady bezpečnosti a hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p><b>8.3.</b> znát zásady poskytování první pomoci</p>	<p><b>Žák by měl dosáhnout těchto výsledků:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pro pohybové aktivity používá vhodné oblečení a obuv</li> <li>- dbá o osobní hygienu, čistotu oblečení a obuvi</li> <li>- vybírá si bezpečné prostředí pro pohybové aktivity</li> <li>- respektuje pravidla bezpečného pobytu v přírodě</li> <li>- pojmenuje základní vybavení příruční lékárničky</li> <li>- s pomocí ošetří drobná poranění, k ošetření využije příruční lékárničku</li> <li>- v krizových situacích přivolá odbornou pomoc (zná telefonní čísla pro tísňová volání) a respektuje pokyny kompetentních osob</li> <li>- uvědomuje si význam speciálních cvičení pro zlepšení vlastního zdravotního stavu</li> </ul>	<p><b>Tělesná výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost a ochrana zdraví při pohybových aktivitách (vhodné oblečení a obuv, osobní hygiena při sportu, bezpečné prostředí pro pohybové aktivity, zásady bezpečného pobytu v přírodě)</li> <li>- ošetření drobných poranění s využitím příruční lékárničky</li> <li>- řešení krizových situací, přivolání pomoci v případě dopravní nehody, požáru, vážného úrazu, vážných zdravotních komplikací)</li> <li>- tísňová volání</li> </ul> <p><b>Zdravotní tělesná výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- význam zdravotní tělesné výchovy, motivace k provádění speciálních cviků</li> <li>- základní cvičební polohy</li> <li>- změny polohy těla podle pokynů</li> <li>- správné držení těla ve všech polohách</li> <li>- vědomá kontrola a oprava držení těla a cvičebních poloh</li> </ul>	<p><a href="#">PT člověk a životní prostředí</a>  - životní prostředí a zdraví: ochrana zdraví</p>
<p><b>9.2.</b> dodržovat správné základní cvičební polohy</p> <p><b>9.1.</b> uplatňovat správné držení těla v různých polohách a při pracovních činnostech</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zaujímá správné základní cvičební polohy, mění polohy těla podle pokynů (leh, sed, klek, stoj)</li> <li>- zaměřuje se na správné držení těla ve všech polohách</li> <li>- držení těla a cvičební polohy kontroluje podle zrcadla a opravuje je podle pokynů vyučujících</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dechová, protahovací, posilovací, kompenzační a relaxační cvičení vybraná s ohledem na charakter a stupeň zdravotního postižení a aktuální zdravotní stav</li> <li>- vědomá kontrola a oprava správnosti cvičení</li> </ul>	<p><a href="#">PT člověk a životní prostředí</a>  - životní prostředí a zdraví: ochrana zdraví</p>
<p><b>9.3.</b> zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</p> <p><b>9.4.</b> osvojit si základní techniku speciálních cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- provádí podle pokynů dechová, protahovací, posilovací, kompenzační a relaxační cvičení vybraná s ohledem na charakter a stupeň zdravotního postižení a aktuální zdravotní stav</li> <li>- kontroluje správnost cvičení, správně reaguje na pokyny směřující k správnému provedení cviků</li> <li>- snaží se o vytrvalost při cvičení, překonává překážky</li> <li>- pravidelně zařazuje speciální cvičení vhodná ke kompenzaci individuálních zdravotních postižení a oslabení do denního režimu (s pomocí)</li> <li>- podle individuálních možností spolupracuje při výběru vhodných cviků</li> <li>- vyhýbá se kontraindikovaným pohybovým aktivitám (respektuje pokyny vyučujících)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dechová, protahovací, posilovací, kompenzační a relaxační cvičení vybraná s ohledem na charakter a stupeň zdravotního postižení a aktuální zdravotní stav</li> <li>- vědomá kontrola a oprava správnosti cvičení</li> </ul>	<p><a href="#">PT osobnostní a sociální vých.</a>  - osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace</p>
<p><b>9.5.</b> zařazovat kompenzační cvičení do svého pohybového režimu</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- trénink vytrvalosti při cvičení, metody překonávání překážek</li> <li>- denní režim, zařazení speciálních cvičení do denního režimu</li> <li>- výběr vhodných cviků</li> <li>- individuální poznávání kontraindikovaných činností</li> <li>- význam neprovádění kontraindikovaných činností</li> </ul>	<p><a href="#">PT člověk a životní prostředí</a>  - životní prostředí a zdraví: ochrana zdraví</p>

