

V. 20. TĚLESNÁ VÝCHOVA

CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Vyučovací předmět **tělesná výchova** vychází ze vzdělávacího oboru **tělesná výchova**, který je součástí vzdělávací oblasti **člověk a zdraví**.

■ OBSAHOVÉ, ČASOVÉ A ORGANIZAČNÍ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU

Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně i k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky. Ve výuce **tělesné výchovy** si zvykají na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků.

Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, porozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo v jiné pohybové aktivitě.

Důležitou podmínkou pro vytvoření kladného vztahu žáků k pohybovým aktivitám a sportu je **motivační hodnocení žáků** v hodinách tělesné výchovy, které vychází ze somatotypu žáka, je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování (bez porovnávání žáků podle výkonových norem, které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků).

Jen pokud se pohybové aktivity a sport stanou pro žáka zdrojem radosti a pohody, vyplývající ze splnitelnosti zadaných úkolů a ocenění každého projevu snahy a individuálního pokroku, budou naši žáci vyhledávat pohybové a sportovní aktivity i po ukončení povinné školní docházky a naučí se je aktivně využívat k pozitivnímu ovlivňování svého zdraví v jeho tělesné, psychické i sociální rovině.

Vyučovací předmět **tělesná výchova** se vyučuje v 1.– 5. ročníku s hodinovými dotacemi podle školního učebního plánu:

	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
Počet hodin	2	2	2	2	2
Z toho DČD*	0	0	0	0	0

*DČD = disponibilní časová dotace

Z kapitoly „Zařazení průřezových témat“ je zřejmé, v kterém ročníku a jakou formou se v předmětu **tělesná výchova** realizují jednotlivá **průřezová témata** (kapitola III. 5., strana 24 – 54)

Na 1. stupni základních škol probíhá výuka tělesné výchovy chlapců a dívek společně.

To však neznamená, že vyučující nemůže respektovat individuální zájmy a fyzickou zdatnost chlapců a dívek. Cvičení se mohou lišit nejen intenzitou, ale i obsahovou náplní. Dívky se se mohou více zaměřit na gymnastická a rytmická cvičení, chlapci se mohou věnovat spíše sportovním hrám. Společné pohybové aktivity se naopak mohou stát vhodnou příležitostí k výchově ke vzájemné spolupráci a respektování opačného pohlaví.

Škola má pro výuku **tělesné výchovy** velmi dobré podmínky. K dispozici je vlastní tělocvična, rehabilitační tělocvična, rehabilitační bazén s posuvným dnem a protiproudem a místnost pro stolní tenis



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

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

Rehabilitační tělocvična je vhodná pro zdravotní tělesnou výchovu, která je podle potřeby zařazována do běžných hodin povinné tělesné výchovy formou cvičení zaměřených na správné držení těla a vyrovnávání svalových dysbalancí pro všechny žáky nebo jsou úkoly z oblasti zdravotní tělesné výchovy zadávány žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Rehabilitační tělocvična je vybavena zrcadly, takže žáci mohou kontrolovat provedení nápravných cvičení nejen podle pokynů učitele, ale i podle svého obrazu v zrcadle.

Plavecký výcvik probíhá buď ve školním rehabilitačním bazénu nebo v bazénu plavecké školy, která dosud poskytovala škole své služby za velmi výhodných podmínek. Pokud se situace změní a žáci nebudou schopni za služby plavecké školy platit, bude výuka plavání probíhat v omezené míře jen ve školním rehabilitačním bazénu. Omezení výuky jsou dána rozměry školního bazénu.

Škola se snaží pořádat zimní turistické kurzy s lyžařským výcvikem a letní turistické kurzy. Zimní turistický kurz je zaměřený na osvojování zásad pobytu v zimní přírodě a výcvik základů sjezdového lyžování, běžeckého lyžování a snowboardingu. Letní turistický kurz se věnuje osvojování základů turistiky a orientace v terénu. Oba kurzy bývají spojeny s činnostmi věnovanými environmentální výchově nebo prevenci nežádoucího chování nebo. Oba kurzy se daří pořádat pouze díky zapojení školy do různých projektů a grantů. Proto nelze zajistit, že se kurzy vůbec budou konat, a pokud se uskuteční, nelze zajistit, že se jich zúčastní všichni žáci alespoň jednou v průběhu celé školní docházky. Zatím situace vypadá tak, že někteří žáci jezdí na kurzy opakovaně a jiní se nezúčastní vůbec, protože jim to sociální zázemí neumožňuje.

Naši žáci mohou trénovat i jízdu na kole, protože škola je vybavena takovým počtem jízdních kol, aby si celá třída mohla vyjet na cyklistický výlet. Znalost dopravních předpisů si naši žáci pravidelně ověřují na dopravním hřišti a účasti v dopravních soutěžích.

Úspěšně spolupracujeme i s vedením zimního stadionu, které nám umožňuje navštěvovat jeho ledovou plochu za symbolický poplatek. Pokud rodiče tímto poplatkem přispějí, je možné uskutečnit s ohledem na zdravotní stav a pohybové schopnosti žáků také výuku bruslení. Brusle jsou součástí vybavení školy.

■ VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PŘEDMĚTU

◦ Kompetence k učení

- žáky motivujeme k osvojování nových pohybových dovedností tím, že vědomě vytváříme situace, ve kterých může každý žák podle svých individuálních možností a schopností zažít pocit úspěchu, radosti a ocenění snahy nebo individuálního pokroku
- při výběru pohybové aktivity, její délky a intenzity přihlížíme k individuálním možnostem každého žáka
- vedeme žáky k tomu, aby si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti
- učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti
- žáky zásadně nenutíme do aktivit, které jsou jim nepříjemné nebo ze kterých mají strach
- připravujeme žáky na celoživotní učení, učíme je využívat různé zdroje informací z oblasti sportu, ochrany a rozvoje zdraví (odborná literatura, časopisy, dokumentární pořady, internet)

◦ Kompetence k řešení problémů

- 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
- učíme žáky poznávat příčiny svých problémů
- 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. orientace v terénu podle plánu a mapy, improvizované ošetření a odsun raněného apod.)
- podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů
- učíme žáky využívat možností sportovních a pohybových aktivit k vlastní relaxaci a navození duševní pohody

◦ **Kompetence komunikativní**

- rozvíjíme slovní zásobu žáků osvojováním základů odborné tělocvičné terminologie
- rozvíjíme nonverbální komunikaci používáním smluvených signálů a gest
- učíme žáky respektovat základní komunikační pravidla rozhovoru (střídání role posluchače a mluvčího jako základ účinné komunikace)
- učíme žáky pravidlům komunikace při týmové spolupráci, vyslechnout a respektovat názor druhého, obhajovat svůj názor pomocí klidné a rozumné argumentace
- učíme žáky přesně a srozumitelně formulovat své myšlenky při domlouvání pravidel her a soutěží
- podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky různých věkových kategorií
- připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích

◦ **Kompetence sociální a personální**

- rozvíjíme sociální vztahy formou her vyžadujících spolupráci hráčů
- vedeme žáky k tomu, aby sociální dovednosti a přátelské vztahy vytvořené při sportu a pohybových aktivitách dovedli přenést i do svého osobního života
- rozvíjíme v žácích schopnost empatie (poznat, kdy druhý člověk potřebuje pomoc a vhodnou formou mu ji poskytnout, chápat a respektovat pocity a názory spolužáků i dospělých)
- netolerujeme nekomarádské chování a odmítnutí požadované pomoci
- vedeme žáky k pocitu radosti z poskytované pomoci a k ocenění poskytnuté pomoci
- učíme žáky ocenit přínos každého jedince pro práci družstva dle jeho individuálních možností
- rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role
- vedeme žáky k sebeúctě a úctě k ostatním žákům a dospělým, učíme je respektovat odlišné pohybové možnosti a zdravotní oslabení

◦ **Kompetence občanské**

- vedeme žáky k aktivní ochraně zdraví (bezpečnost a hygiena pohybových činností, výběr vhodné výstroje, výzbroje a prostředí pro pohybové aktivity, bezpečnost silničního provozu, první pomoc, vybavení lékárničky)
- učíme žáky poznávat a respektovat své pohybové možnosti a zdravotní oslabení a respektovat je při výběru vhodné formy pohybových a sportovních aktivit, jejich intenzity a délky
- učíme žáky využívat vhodné pohybové aktivity jako prostředek k dosažení tělesné i duševní pohody
- vysvětlujeme žákům nebezpečí spojená s používáním zakázaných dopingových 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 hodnotit výkony spolužáků citlivou a kultivovanou formou a s respektem k jejich individuálním možnostem
- učíme žáky spoluvytvářet pravidla her a jednání a dohodnutá pravidla dodržovat a respektovat
- učíme žáky chovat se podle zásad fair play
- rozvíjíme sebeovládání žáků
- vedeme žáky k odpovědnosti za ochranu životního prostředí při pohybových a sportovních aktivitách v přírodě
- při sledování úspěchů sportovců celého světa a vysvětlování ideálů olympijského hnutí vedeme žáky k sebeúctě a k úctě k druhým lidem bez ohledu na rasu, barvu pleti, pohlaví, kulturní a náboženské přesvědčení
- upevňujeme žádoucí pozitivní formy chování ve škole i mimo ni

◦ **Kompetence pracovní**

- rozvíjíme jemnou i hrubou motoriku, koncentraci, tělesnou i psychickou odolnost vůči zátěži
- vedeme žáky k pochopení vzájemné souvislosti mezi tělesnou zdatností a pracovní výdrží
- vedeme žáky k pochopení významu tělesné zdatnosti pro výkon některých povolání
- učíme žáky plánovat, organizovat a hodnotit vlastní práci i práci týmu
- učíme žáky zastávat v týmu různé role (spoluhráč, kapitán družstva, rozhodčí)
- učíme žáky pravidlům spolupráce, respektovat ostatní členy týmu i dohodnutá pravidla
- kvalitně odvedenou práci vždy pochválím
(přihlížíme k individuálním možnostem žáka, oceňujeme snahu)
- seznamujeme žáky s náplní práce profesí spojených s pohybovými aktivitami a sportem
(trenér, rozhodčí, kapitán družstva, sportovní lékař, rehabilitační pracovník, masér apod.)

■ **OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (OVO) VZDĚLÁVACÍHO OBORU ČLOVĚK A ZDRAVÍ**

Očekávané výstupy – 1. období (1.-3. ročník)

žák

- TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

Očekávané výstupy – 2. období (4.-5. ročník)

žák

- TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
- TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

Učivo:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

význam pohybu pro zdraví - význam sportu pro zdraví člověka, doporučený pohybový režim, doporučená délka a intenzita pohybu s ohledem na zdravotní a pohybovou zdatnost



příprava organismu na pohybovou činnost - zásady přípravy organismu na pohybovou činnost a uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení

zdravotně zaměřené činnosti - cvičení zaměřená na správné držení těla; průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, psychomotorická, dechová a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití

rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu

hygiena při TV - osobní hygiena, hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity

bezpečnost při pohybových činnostech - bezpečnost v šatnách a umývárkách, organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

pohybové hry - pohybové činnosti jednotlivce, dvojic a skupin; pohybové hry s různým zaměřením, hry s využitím tradičního i netradičního náčiní i bez náčiní; vytváření vlastních modifikací pohybových her (např. zjednodušení pravidel her s ohledem na individuální dovednosti žáků), pohybová tvořivost

základy gymnastiky - průpravná cvičení; jednoduchá akrobatická cvičení, cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti

rytmická a kondiční cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo hudebním doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření rytmu a melodie pohybem, jednoduché tance

průpravné úpoly - přetahy a přetlaky

základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem

základy sportovních her - manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů

turistika a pobyt v přírodě - přesun do terénu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody

plavání - (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika)

lyžování, bruslení (podle podmínek školy) - hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na saních, bobech, lyžích a bruslích

další pohybové činnosti - nácvik jízdy na kole, základní jízdní dovednosti; povinná výbava cyklisty a kola

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

kommunikace v TV - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály

organizace při TV - základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí

zásady jednání a chování - fair play, olympijské ideály a symboly

pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží

měření a posuzování pohybových dovedností - měření výkonů, základní pohybové testy

zdroje informací o pohybových činnostech

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

Očekávané výstupy – 1. období (1.-3. ročník)

žák

TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost

TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách

TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti

- projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám
- zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů



Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření: **Očekávané výstupy – 2. období (4.-5. ročník)**

žák

TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu

TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením

TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností

TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti

TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti

TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play

- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla
- zvládá podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy

Učivo:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

význam pohybu pro zdraví - význam sportu pro zdraví člověka, doporučený pohybový režim, doporučená délka a intenzita pohybu s ohledem na zdravotní a pohybovou zdatnost

příprava organismu na pohybovou činnost - zásady přípravy organismu na pohybovou činnost a uklidnění po zátěži, protahovací cvičení

zdravotně zaměřené činnosti - cvičení zaměřená na správné držení těla; průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační, psychomotorická, dechová a jiná zdravotně zaměřená cvičení

rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností

hygiena při TV - osobní hygiena, hygiena cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí

bezpečnost při pohybových činnostech v různém prostředí, základy první pomoci

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

pohybové hry - pohybové činnosti jednotlivce, dvojic a skupin; pohybové hry s různým zaměřením, hry s využitím tradičního i netradičního náčiní i bez náčiní; vytváření vlastních modifikací pohybových her (např. zjednodušení pravidel her s ohledem na individuální dovednosti žáků)

základy gymnastiky - průpravná a jednoduchá akrobatická cvičení, cvičení na náradí a s náčiním

rytmická a kondiční cvičení - vyjádření rytmu pohybem, jednoduché tanečky sladěné s hudbou,

základy atletiky - průpravné atletické činnosti; běhy: rychlostní běh na krátké vzdálenosti, vytrvalostní běh podle možností žáků; skok do dálky; hod míčkem

základy sportovních her - průpravné hry; základní činnosti s míčem a pálkou odpovídající velikosti a hmotnosti; základní herní činnosti jednotlivce; hry se zjednodušenými pravidly

turistika a pobyt v přírodě - ochrana přírody, vhodné vybavení pro turistiku, chůze v terénu

plavání - základy hygieny při plaveckém výcviku; adaptace na vodní prostředí; hry ve vodě; základní plavecké dovednosti; jeden plavecký způsob (podle podmínek školy)

pobyt v zimní přírodě - hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu a bezpečnosti při jízdě na sánkách, bobech a bruslích, bruslení (podle podmínek školy)

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

organizace při TV - základní organizační činnosti

kommunikace v TV - základní odborná terminologie; smluvené povely a signály

pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností - hry a soutěže s domluvenými nebo zjednodušenými pravidly

zásady jednání a chování - zásady fair play, olympijské ideály

měření a posuzování pohybových dovedností - měření výkonů, sledování individuálních pokroků žáka

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

Zdravotní tělesná výchova je formou povinné tělesné výchovy, která se zřizuje pro žáky s trvale nebo přechodně změněným zdravotním stavem (III. zdravotní skupina). Zařazení do zdravotní tělesné výchovy se provádí na doporučení lékaře.

Cílem zdravotní tělesné výchovy je zmírnění nebo odstranění zdravotního oslabení žáků a celkové zlepšení zdravotního stavu.

Zdravotní tělesnou výchovu lze v naší škole realizovat těmito formami:

a/ zařazováním prvků zdravotní tělesné výchovy do hodin běžné tělesné výchovy

(viz zařazení dechových, protahovacích, kompenzačních a relaxačních cvičení, cvičení k vyrovnávání svalových dysbalancí s využitím krátkých švihadel, posilovacích gum, gymnastických míčů, overballů a balančních desek v hodinách běžné tělesné výchovy). Tato cvičení provádějí všechny děti současně.

b/ v hodinách běžné tělesné výchovy provádějí děti zařazené do zdravotní výchovy jiná cvičení než ostatní děti – s pomocí asistenta.

Taková hodina může vypadat např. tak, že na dechová, protahovací, vyrovnávací a kompenzační cvičení (prováděná se všemi dětmi jako příprava organismu na pohybovou aktivitu) navazují rozdílné aktivity žáků podle jejich zdravotního stavu. Hodinu lze opět zakončit společným relaxačním cvičením vedoucím ke zklidnění organismu.

Obsah zdravotní tělesné výchovy tvoří především cvičení vhodná k nápravě různých typů zdravotního oslabení. Vhodný výběr cvičení vychází z konkrétního typu a stupně zdravotního oslabení každého žáka, a proto nelze dopředu naplánovat konkrétní obsah zdravotní tělesné výchovy.

Ostatní učivo zdravotní tělesné výchovy je zároveň i učivem běžné tělesné výchovy (jeho realizace je vyznačena v tabulkách vzdělávacího obsahu předmětu tělesná výchova).

■ OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (OVO) TEMATICKÉHO OKRUHU ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávané výstupy – 1. období (1.-3. ročník)

žák

ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy

ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

Očekávané výstupy – 2. období (4.-5. ročník)

žák

ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování

ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle a podle pokynů učitele

ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

Učivo:

ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ

zdravotní oslabení - konkrétní zdravotní oslabení žáka, pohybový režim, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

základy speciálních cvičení – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení (dle konkrétního zdravotního oslabení) a jeho zařazení do denního režimu

speciální cvičení jsou rozdělena do skupin podle typu zdravotního oslabení:



A/ oslabení podpůrného pohybového systému

- a1/ poruchy funkce svalových skupin
- a2/ poruchy páteře - odchylky předozadního zakřivení
- a3/ poruchy páteře - vybočení páteře do strany
- a4/ poruchy stavby dolních končetin

cvičení zaměřená na:

- správné držení hlavy, pletence ramenního, postavení pánve
- protažení šíjových, prsních, bederních svalů a vzpřimovačů páteře, zkrácených ohybačů kyčle a svalstva na zadní straně stehen
- zlepšení fyziologického rozsahu pletence ramenního, kolenního, kyčelního a hlezenního kloubu a páteře ve všech směrech, spinální cvičení
- posílení oslabených svalů šíjových, mezilopatkových, břišních, hýžd'ových, stehenních, lýtkových a vzpřimovačů trupu

B/ oslabení vnitřních orgánů

- b1/ oslabení oběhového a dýchacího systému
- b2/ oslabení endokrinního systému
- b3/ obezita
- b4/ oslabení vnitřních orgánů

cvičení zaměřená na:

- protažení a posílení svalstva - viz skupina A
- rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů, zlepšení hrudního i bráničního dýchání při větší tělesné zátěži
- koordinace srdečního, dýchacího a pohybového rytmu
- rovnovážná a koordinační cvičení

C/ oslabení smyslových a nervových funkcí

- c1/ oslabení zraku
- c2/ oslabení sluchu
- c3/ neuropsychická onemocnění

cvičení zaměřená na:

- vyrovnávání svalové nerovnováhy - viz skupina A
- vyrovnávání funkční adaptability pohybového, srdečně-cévního a dýchacího systému
- rozvíjení pohybové koordinace a rovnovážných postojů
- rozvíjení prostorové orientace a zrakové lokalizace
- sluchové, zrakové a taktilní vnímání rytmu

VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení (viz učivo tělesné výchovy)

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

Očekávané výstupy – 1. období (1.-3. ročník)

žák

- ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné cvičební polohy
- ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

Očekávané výstupy – 2. období (4.-5. ročník)

žák

- ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování
- ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle a podle pokynů učitele
- ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením



Učivo:

ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ

seznámení žáka s jeho konkrétním zdravotním oslabením a s důsledky tohoto oslabení pro **výběr pohybových aktivit**, vhodná a nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení), přiměřená intenzita a délka cvičení, zařazení pohybových aktivit do denního režimu
bezpečnost a hygiena v hodinách zdravotní tělesné výchovy - osobní hygiena, hygiena cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro zdravotní tělesnou výchovu
zásady správného držení těla - vnímání pocitů při cvičení, dechová cvičení

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení a jeho zařazení do denního režimu, celková a lokální relaxační cvičení, dechová cvičení zaměřená na osvojení správného dechového stereotypu

speciální cvičení jsou rozdělena do skupin podle typu zdravotního oslabení:

A/ oslabení podpůrného pohybového systému

- a1/ poruchy funkce svalových skupin
- a2/ poruchy páteře - odchylky předozadního zakřivení
- a3/ poruchy páteře - vybočení páteře do strany
- a4/ poruchy stavby dolních končetin

cvičení zaměřená na:

- správné držení hlavy, pletence ramenního, postavení pánve
- protažení šíjových, prsních, bederních svalů a vzpřimovačů páteře, zkrácených ohybačů kyčle a svalstva na zadní straně stehen
- zlepšení fyziologického rozsahu pletence ramenního, kolenního, kyčelního a hlezenního kloubu a páteře ve všech směrech, spinální cvičení
- posílení oslabených svalů šíjových, mezilopatkových, břišních, hýžd'ových, stehenních, lýtkových a vzpřimovačů trupu

B/ oslabení vnitřních orgánů

- b1/ oslabení oběhového a dýchacího systému
- b2/ oslabení endokrinního systému
- b3/ obezita
- b4/ oslabení vnitřních orgánů

cvičení zaměřená na:

- protažení a posílení svalstva - viz skupina A
- rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů, zlepšení hrudního i bráničního dýchání při větší tělesné zátěži
- koordinace srdečního, dýchacího a pohybového rytmu
- rovnovážná a koordinační cvičení

C/ oslabení smyslových a nervových funkcí

- c1/ oslabení zraku
- c2/ oslabení sluchu
- c3/ neuropsychická onemocnění

cvičení zaměřená na:

- vyrovnávání svalové nerovnováhy - viz skupina A
- vyrovnávání funkční adaptability pohybového, srdečně-cévního a dýchacího systému
- rozvíjení pohybové koordinace a rovnovážných postojů
- rozvíjení prostorové orientace a zrakové lokalizace
- sluchové, zrakové a taktilní vnímání rytmu

VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení (viz učivo tělesné výchovy)

