

## ▣ VZDĚLÁVACÍ OBSAH PŘEDMĚTU

### TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>20.</b> vhodně reagovat na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobit pohybové aktivity</p> <p><b>4.</b> respektovat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usilovat o aktivní podporu zdraví <b>ZdrTV OVO 7.,8.</b></p> <p><b>17.</b> cíleně se připravit na pohyb. činnost a její ukončení</p> <p><b>18.</b> využívat základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy <b>ZdrTV OVO 7. a 8.</b></p> <p><b>ZdrTV OVO 9.</b></p> <p><b>15.</b> pochopit zásady zatěžování</p> <p><b>25.</b> užívat osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</p> <p><b>28.</b> rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</p> <p><b>15.</b> změřit úroveň své těl. zdatnosti jednoduchými zadanými testy</p> <p><b>24.</b> posoudit provedení osvojované pohybové činnosti, označit příčiny nedostatků</p> <p><b>29.</b> sledovat určité prvky pohybové činnosti a výkony a hodnotit je</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity</li> <li>- vybírá si vhodné prostředí a vybavu pro pohyb. aktivity</li> <li>- přizpůsobí typ, délku a intenzitu pohybové aktivity aktuálnímu stavu ovzduší a zdravotnímu stavu svému i spolužáků</li> <li>- provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relax. cvičení jako přípravu na pohyb. činnost a zklidnění po rušném cvičení</li> <li>- spolupracuje při výběru vhodné pohyb. aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy; vybraná cvičení začlení do denního režimu</li> <li>- vytrvale a cílevědomě pracuje na korekci zdravotního oslabení, vědomě kontroluje správnost cvičení</li> <li>- vyhýbá se kontraindikovaným činnostem</li> <li>- ke cvičení využívá gymn. balóny, plné míče, overbally, balanční desky, krátká švihadla a posilovací gumy</li> <li>- je seznámen s nabídkou sport. aktivit ve škole i mimo ni</li> <li>- zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení</li> <li>- cvičí podle pokynů s využitím odborné terminologie</li> <li>- aktivně používá osvojenou tělocvičnou terminologii</li> <li>- rozlišuje roli cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka, své chování přizpůsobí dané roli</li> <li>- rozlišuje a vhodným způsobem uplatňuje práva a respektuje povinnosti vyplývající z role cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka</li> <li>- správně reaguje na základní povely pořadových cvičení</li> <li>- s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků a měří úroveň vlastní tělesné zdatnosti</li> <li>- k hodnocení tělesné zdatnosti používá jednoduché testy</li> <li>- zhodnotí individuální pokrok, hledá příčiny nedostatků ve vlastním výkonu, citlivě hodnotí výkony spolužáků, respektuje rozdílnou úroveň tělesné zdatnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti při cvičení v různ. prostředí, pravidla práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity</li> <li>- vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity</li> <li>- zdroje informací o kvalitě ovzduší a jejich využití</li> <li>- výběr typu, délky a intenzity pohyb. aktivity podle aktuálního stavu ovzduší a zdravotního stavu</li> <li>- dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, úprava režimu</li> <li>- kontrola správnosti cv. dle pokynů učitele a zrcadla</li> <li>- cvičení s gymn. balóny, plnými míči, overbally, balanč. deskami, krátkými švihadly a posil. gumou</li> <li>- nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu</li> <li>- význam přípravy organismu na cvičení a zklidnění</li> <li>- cvičení podle pokynů s využitím odbor. terminologie</li> <li>- práva a povinnosti cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka</li> <li>- asertivní uplatňování práv, zodpovědnost a zásady fair play při plnění povinností</li> <li>- pořadová cvičení (nástup, hlášení, obraty, útvary)</li> <li>- jednoduché testy tělesné zdatnosti (zadání, zápis měření, vyhodnocení)</li> <li>- hodnocení vlastních výkonů</li> <li>- hledání příčin nedostatků</li> <li>- citlivě hodnocení výkonů spolužáků</li> </ul>	<p><a href="#">PT environmentální výchova</a> - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální vých.</a> - osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace</p> <p><a href="#">matematika 8</a> - desetinná čísla, zápis čísel do tabulky, sčítání a odčítání desetinných čísel; výpočet výsledků; práce s kalkulátorem porovnávání čísel; jednotky délky a času</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>19.</b> odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem</p> <p><b>9.</b> dát do souvislosti zdravotní a psychosoc. rizika spojená se zneužíváním návyk. látek a provozováním hazardních her</p> <p><b>21.</b> znát základní zásady poskytování první pomoci a zvládat zajištění odsunu raněného</p> <p><b>12.</b> chovat se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívat základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatelstva</p> <p><b>26.</b> naplňovat ve škol. podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p><b>22.</b> uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zhodnotí rizika spojená s užíváním drog a škodlivin a jejich vliv na zdravotní stav a a kvalitu sport. výkonu</li> <li>- zhodnotí zdravotní, ekonomický a sociální dopad zneužívání návyk. látek a provozování hazardních her</li> <li>- vysvětlí pojmy psychická a fyzická závislost</li> <li>- osvojuje si základní techniky odmítání návykových látek, ví jak se bránit před různými formami hazard. her</li> <li>- poskytne základní první pomoc s využitím příruční lékárničky i improvizovaných prostředků (úrazy v domácnosti, ve škole, při sportu, v přírodě)</li> <li>- přenáší raněné, ukládá je do stabilizované polohy</li> <li>- ví, jak se chovat při dopravní nehodě a vyhlášeném poplachu</li> <li>- zná důležitá telefonní čísla, umí přivolat pomoc v krizových a život ohrožujících situacích</li> <li>- chová se ohleduplně ke spoluhráčům, respektuje jejich práva</li> <li>- dodržuje pravidla her, jedná podle zásad fair play</li> <li>- respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů</li> <li>- s empatií pomáhá slabším a handicapovaným</li> <li>- chrání přírodu při všech pohyb. aktivitách v přírodě</li> <li>- ujde trasu přiměřenou tělesné zdatnosti a zdravot. stavu žáků, typu terénu a časovému rozvrhu</li> <li>- orientuje se v terénu podle turistické mapy a značek</li> <li>- bezpečně jezdí na kole po cyklistické stezce i v terénu, provádí základní údržbu kola</li> <li>- zná pravidla BESIP (ověřuje na dopravním hřišti)</li> <li>- provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení</li> <li>- osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým, polovysokým a nízkým startem</li> <li>- skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho s rozběhem (z břevna nebo odraz. pásma)</li> <li>- hází kriket. míčkem horním obloukem do dálky a na cíl</li> <li>- nacvičuje vrh koulí</li> <li>- skáče do výšky s odrazem jednoho s rozběhem, přeskakuje překážky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rizika spojená s užíváním drog a návyk. látek, vliv těchto látek na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu</li> <li>- ekonom. a sociální dopad zneužívání návyk. látek a provozování hazardních her (herní automaty, sázky)</li> <li>- pojmy psychická a fyzická závislost</li> <li>- základní techniky odmítání drog a návykových látek, ochrana před provozováním hazardních her</li> <li>- základní dovednosti při poskytování první pomoci</li> <li>- vybavení lékárničky a improvizované prostředky</li> <li>- přenášení raněného, stabilizovaná poloha</li> <li>- chování při dopravní nehodě a vyhlášeném poplachu (návuk evakuace školy)</li> <li>- důležitá telefonní čísla</li> <li>- praktický návuk přivolání pomoci</li> <li>- olympijské myšlenky</li> <li>- zásady fair play</li> <li><u>turistika a pobyt v přírodě</u></li> <li>- ochrana přírody při masových sportovních akcích</li> <li>- chůze v terénu, překonávání přírodních překážek</li> <li>- orientace v terénu podle turistické mapy a značek</li> <li>- jízda na kole, údržba kola (jízda v terénu, jízda zručnosti)</li> <li>- povinná výbava kola a cyklisty</li> <li>- zásady BESIP, dopravní hřiště</li> <li><u>atletika</u></li> <li>- průpravná cvičení, atletická abeceda</li> <li>- běh: sprint na 100 m (dívky na 60 m), vytrvalostní běh do 12 minut (nebo 1500m), štafetový běh</li> <li>- skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho s rozběhem, doskok do písku</li> <li>- hod kriket. míčkem (chlapci granátem) horním obloukem do dálky a na cíl, hod s rozběhem</li> <li>- vrh koulí (dívky 3 kg, chlapci 4 kg)</li> <li>- skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho s rozběhem</li> </ul>	<p>fyzika 8 - první pomoc při zasažení elektrickým proudem</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u> - sociální rozvoj: komunikace</p> <p><u>PT environmentální výchova</u> - ochrana přírody při masových sportovních akcích</p> <p>zeměpis 6 - místní region, práce s turistickou mapou kult., hist. a přír. zajímavosti</p> <p>pracovní vyuč. 8 - údržba kola</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>16.</b> usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohyb. schopností a rozvoj pohyb. dovedností základních sport. odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p><b>23.</b> zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních sportech ve volné přírodě a na horách, volí vhodnou výstroj a výzbroj</li> <li>- osvojil si základy bruslení, sjezdového a běžeckého lyžování (podle podmínek školy a žáků)</li> <li>- provádí průpravná cvičení pro lední hokej (příhrávka a střelba na branku - jen chlapci)</li> <li>- přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží</li> <li>- udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží)</li> <li>- provádí kotoul vpřed i vzad a jejich modifikace</li> <li>- provádí přemet stranou</li> <li>- provádí průpravná cvičení pro stoj na rukou</li> <li>- přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky</li> <li>- provádí posilovací cvičení na žebřinách</li> <li>- skáče roznožku přes kozu s odrazem z můstku</li> <li>- vyskočí do dřepu na šv. bednu s odrazem z můstku</li> <li>- přeskakuje švihadlo (s modifikacemi), protahuje svaly</li> <li>- vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu, seskočí</li> <li>- houpe se na kruzích, vyskočí, seskočí, provádí překoty</li> <li>- šplhá s přírazem na tyči a na laně (se smyčkou)</li> <li>- cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby</li> <li>- osvojil si poskočný krok a přísun stranou, tančí mazurku, disco tance, základní kroky polky a valčíku</li> <li>- k rytmickému cvičení používá náčiní a osvojené cviky</li> <li>- spojuje do krátké gymnastické sestavy (jen dívky)</li> <li>- osvojují si základní kroky a cviky aerobiku (jen dívky)</li> <li>- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě</li> <li>- dýchá do vody, splývá, cvičí ve vodě</li> <li>- koordinuje pohyby paží a nohou u plavce. způsobu znak</li> <li>- koordinuje pohyby paží a nohou u plavce. způsobu prsa</li> <li>- skáče do vody z nízkých poloh, potápí se</li> </ul>	<p><b>hry na sněhu a na ledu</b> (podle podmínek školy a žáků)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při zimních sportech, výzbroj a výstroj</li> <li>- základy bruslení <ul style="list-style-type: none"> <li>- jízda vpřed a vzad bez opory, brzdění a zatáčení</li> <li>- základy ledního hokeje (jen chlapci)</li> </ul> </li> <li>- základy lyžování <ul style="list-style-type: none"> <li>-sjezd: obraty, výstupy, jízda na vleku, jízda šikmo vahem, odšlapování, brzdění (na upraveném svahu)</li> </ul> </li> <li>-běžky: chůze, obraty, jízda v nenáročném terénu, výstupy, brzdění, zastavení</li> </ul> <p><b>gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze po úzké straně lavičky (kladině) s doprovod. pohyby paží; obraty; rovnovážné polohy s výdrží</li> <li>- kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace</li> <li>- přemet stranou</li> <li>- průpravná cvičení pro stoj na rukou</li> <li>- cvičení na lavičkách a s lavičkami</li> <li>- cvičení na žebřinách: vis, přitahování</li> <li>- roznožka přes kozu s odrazem z můstku</li> <li>- průprava pro skrčku přes švédskou bednu a kozu</li> <li>- cvičení s krát. švihadlem (protah. cvičení, přeskoky)</li> <li>- cvičení na hrazdě: výskok, ručkování ve visu, seskok</li> <li>- houpání na kruzích, výskok, vis, seskok, překoty</li> <li>- šplh s přírazem na tyči i na laně, nácvik smyčky</li> <li>- rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem</li> <li>- tanec: volný tanec, poskoč. a přísun stranou, mazurka, disco a country tance, nácvik polky a valčíku</li> <li>- rytmické cvičení s obručí, tyčí a šátkem (jen dívky)</li> <li>- jednoduchá gymnastická sestava (jen dívky)</li> <li>- základy aerobiku (jen dívky)</li> </ul> <p><b>plavání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě</li> <li>- dýchání do vody, splývání, hry a cvičení ve vodě</li> <li>- koordinace pohybů paží a nohou plavce. stylu znak</li> <li>- průpravná cvičení pro plavecký styl prsa</li> <li>- skoky do vody z nízkých poloh, potápění</li> </ul>	

## TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 8. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b>  <b>23.</b> zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p> <p><b>27.</b> dohodnout se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržovat ji</p> <p><b>30.</b> spolurozhodovat osvojené hry a soutěže</p> <p><b>1.</b> chápat význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny</p> <p><b>8.</b> zaujímat odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí</p> <p><b>3.</b> projevovat zdravé sebevědomí a preferovat ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy</p> <p><b>2.</b> uvědomovat si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím</p> <p><b>5.</b> dodržovat správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňovat zásady správné výživy a zdravého stravování</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohyb. hrách</li> <li>- překonává různé typy překážek</li> <li>- hází a chytá létající talíř a ringo kroužky</li> <li>- osvojil si základní dovednosti pro přehazovanou, vybíjenou, kopanou (jen chlapci), košíkovou, stolní tenis, softtenis a florbal</li> <li>- srozumitelně vyjádří své názory při stanovení pravidel a herní taktiky, respektuje názory spoluhráčů</li> <li>- dodržuje domluvená pravidla podle zásad fair play</li> <li>- spolupracuje při naplňování domluvené taktiky</li> <li>- plní povinnosti vyplývající z role pomoc. rozhodčího</li> <li>- respektuje pravidla chování daná školním řádem a vnitřním řádem školy</li> <li>- chová se ohleduplně ke spolužákům, s empatií nabízí pomoc, respektuje rozdílné možnosti, zájmy a zdravotní stav, odmítá všechny formy brutality a násilí</li> <li>- respektuje základní pravidla rozhovoru, respektuje názory druhých a obhajuje vlastní názory pomocí klidné a rozumné argumentace</li> <li>- vysvětlí význam a funkci rodiny, popíše její strukturu</li> <li>- respektuje rovnoprávné postavení členů rodiny</li> <li>- osvojuje si základy péče o dítě</li> <li>- učí se rozeznávat příznaky dětských infekčních chorob</li> <li>- pomocí her, rozhovorů a diskusí si ujasňuje svůj hodnotový žebříček, cíle, zájmy a vztahy k vrstevníkům, rodičům, učitelům a ostatním lidem</li> <li>- vysvětlí změny ve svém životě v době dospívání</li> <li>- hledá vhodné způsoby naplňování svých cílů a zájmů</li> <li>- sestaví si individuální režim dne podle svých povinností, zájmů a cílů a snaží se ho dodržovat</li> <li>- sestaví jídelníček podle zásad racionálního stravování</li> <li>- je seznámen s nebezpečími poruch příjmu potravin, příčinami jejich vzniku, následky a možnostmi léčby</li> <li>- připraví pokrm podle zásad racionálního stravování</li> </ul>	<p>pohybové a sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry</li> <li>- štafetové soutěže, překážk. dráhy, kruhový trénink</li> <li>- házení a chytání létajícího talíře a ringo kroužků</li> <li>- přehazovaná a vybíjená: přihrávka, chytání, vybíjení</li> <li>- kopaná (jen chlapci) <ul style="list-style-type: none"> <li>- zpracování míče, přihrávka, střelba na branku</li> </ul> </li> <li>- základy košíkové: driblink, střelba na koš, přihrávka</li> <li>- stolní tenis a softtenis: odpal míčku přes síťku</li> <li>- florbal: přihrávka, zpracování míčku, střelba</li> <li>- dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů</li> <li>- jednoduchá herní taktika u kolektivních her</li> <li>- role pomocného rozhodčího (např. čarový rozhodčí)</li> <li>- kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy</li> <li>- pravidla soužití ve škole, v rodině, s vrstevníky</li> <li>- chování podporující dobré vztahy (ohleduplnost, respekt, empatie...)</li> <li>- komunikace: umění naslouchat, obhajovat svůj názor a respektovat názory ostatních, neverbální komunikace</li> <li>- manželství a rodičovství: význam, funkce a struktura rodiny, vztahy v rodině, výchova dětí</li> <li>- péče o dítě: zákl. výbava, režim dne a strava novorozence a batolete, dětské infekční choroby, péče o nemocného sourozence</li> <li>- sebepoznání a sebepojetí - vztah k sobě samému i k druhým lidem, hodnotový žebříček, cíle, zájmy</li> <li>- reflexe změn v životě - dětství, puberta, dospívání (tělesné, duševní a společenské změny)</li> <li>- vhodné způsoby naplňování životních cílů a zájmů</li> <li>- nabídka volnočasových aktivit ve škole i mimo školu</li> <li>- zařazení zájmových a pohybových aktivit do režimu dne, rovnováha práce a odpočinku</li> <li>- zásady racionálního stravování, sestavení jídelníčku</li> <li>- poruchy příjmu potravy: mentální anorexie, bulimie (příčiny vzniku, zdravotní následky, způsoby léčby)</li> <li>- příprava pokrmů podle zásad zdravého stravování</li> </ul>	<p><a href="#">PT osobnostní a sociální vých.</a>  - soc. rozvoj: mezilidské vztahy</p> <p><a href="#">matematika 8</a> - desetinná čísla, zápis čísel do tabulky, výpočet výsledků; práce s kalkulátorem porovnávání čísel; jednotky délky a času</p> <p><a href="#">PT multikulturní výchova</a>  - mezilidské vztahy</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální vých.</a>  - sociální rozvoj: mezilidské vztahy, komunikace</p> <p><a href="#">český jazyk</a> - pravidla dialogu</p> <p><a href="#">občanská výchova 8</a> - význam, funkce a struktura rodiny; jaký jsem (osobní vlastnosti, schopnosti, zájmy a cíle), formulování osobních plánů; dospívání – přátelství, láska, partnerské vztahy</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální vých.</a>  - osobnostní rozvoj: sebepoznání a sebepojetí</p> <p>- osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace</p> <p><a href="#">PT environmentální výchova</a>  - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b><u>Žák by měl:</u></b></p> <p><b>20.</b> vhodně reagovat na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobit pohybové aktivity</p> <p><b>4.</b> respektovat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usilovat o aktivní podporu zdraví <b>ZdrTV OVO 7., 8.</b></p> <p><b>17.</b> cíleně se připravit na pohyb. činnost a její ukončení</p> <p><b>18.</b> využívat základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy <b>ZdrTV OVO 7. a 8.</b></p> <p><b>ZdrTV OVO 9.</b></p> <p><b>15.</b> pochopit zásady zatěžování</p> <p><b>25.</b> užívat osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</p> <p><b>28.</b> rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka</p> <p><b>15.</b> změřit úroveň své těl. zdatnosti jednoduchými zadanými testy</p> <p><b>24.</b> posoudit provedení osvojevané pohybové činnosti, označit příčiny nedostatků</p> <p><b>29.</b> sledovat určité prvky pohybové činnosti a výkony a hodnotit je</p>	<p><b><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity</li> <li>- vybírá si vhodné prostředí a vybavu pro pohyb. aktivity</li> <li>- přizpůsobí typ, délku a intenzitu pohybové aktivity aktuálnímu stavu ovzduší a zdravotnímu stavu svému i spolužáků</li> <li>- provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relax. cvičení jako přípravu na pohyb. činnost a zklidnění po rušném cvičení</li> <li>- spolupracuje při výběru vhodné pohyb. aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy; vybraná cvičení začlení do denního režimu</li> <li>- vytrvale a cílevědomě pracuje na korekci zdravotního oslabení, vědomě kontroluje správnost cvičení</li> <li>- vyhýbá se kontraindikovaným činnostem</li> <li>- ke cvičení využívá gymn. balóny, plné míče, overbally, balanční desky, krátká švihadla a posilovací gumy</li> <li>- je seznámen s nabídkou sport. aktivit ve škole i mimo ni</li> <li>- zhodnotí význam přípravy organismu na zátěž a zklidnění organismu po rušném cvičení</li> <li>- cvičí podle pokynů s využitím odborné terminologie</li> <li>- aktivně používá osvojenou tělocvičnou terminologii</li> <li>- rozlišuje roli cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka, své chování přizpůsobí dané roli</li> <li>- rozlišuje a vhodným způsobem uplatňuje práva a respektuje povinnosti vyplývající z role cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka</li> <li>- správně reaguje na základní povely pořadových cvičení</li> <li>- s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků a měří úroveň vlastní tělesné zdatnosti</li> <li>- k hodnocení tělesné zdatnosti používá jednoduché testy</li> <li>- zhodnotí individuální pokrok, hledá příčiny nedostatků ve vlastním výkonu, citlivě hodnotí výkony spolužáků, respektuje rozdílnou úroveň tělesné zdatnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti při cvičení v různých prostředích, pravidla práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity ve cvičné kuchyni, dílně, ve škole i mimo školu</li> <li>- vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity</li> <li>- zdroje informací o kvalitě ovzduší a jejich využití,</li> <li>- výběr typu, délky a intenzity pohyb. aktivity podle aktuálního stavu ovzduší a zdravotního stavu</li> <li>- dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, aerobní, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy, úprava režimu</li> <li>- kontroluje správnost cv. dle pokynů učitele a zrcadla</li> <li>- cvičení s gymn. balóny, plnými míči, overbally, balanč. deskami, krátk. švihadly a posilovací gumou</li> <li>- nabídka sportovních aktivit ve škole i mimo školu</li> <li>- význam přípravy organismu na cvičení a zklidnění</li> <li>- cvičení podle pokynů s využitím odbor. terminologie</li> <li>- práva a povinnosti cvičence, závodníka, spoluhráče, rozhodčího a diváka</li> <li>- asertivní uplatňování práv, zodpovědnost a zásady fair play při plnění povinností</li> <li>- pořad. cvičení (nástup, hlášení, obraty, útvary)</li> <li>- jednoduché testy tělesné zdatnosti (zadání, zápis měření, vyhodnocení)</li> <li>- hodnocení vlastních výkonů</li> <li>- hledání příčin nedostatků</li> <li>- citlivě hodnocení výkonů spolužáků</li> </ul>	<p><a href="#">PT environmentální výchova</a> - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální vých.</a> - osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace</p> <p><a href="#">PT výchova demokrat. občana</a> - práva a povinnosti občana, aktivní uplatňování práv</p> <p><a href="#">matematika 9</a> - desetinná čísla, zápis čísel do tabulky, sčítání a odčítání desetinných čísel, výpočet výsledků; práce s kalkulátorem; porovnávání čísel; jednotky délky a času</p>

## TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b>  <b>19.</b> odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem  <b>9.</b> dát do souvislosti zdravotní a psychosoc. rizika spojená se zneužíváním návyk. látek a provozováním hazardních her</p> <p><b>21.</b> znát základní zásady poskytování první pomoci a zvládat zajištění odsunu raněného  <b>12.</b> chovat se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívat základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatelstva  <b>26.</b> naplňovat ve škol. podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p><b>22.</b> uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zhodnotí rizika spojená s užíváním drog a škodlivin a jejich vliv na zdravotní stav a a kvalitu sport. výkonu</li> <li>- vysvětlí ekonomický dopad zneužívání návykových látek a provozování hazardních her</li> <li>- vysvětlí pojmy psychická a fyzická závislost</li> <li>- osvojuje si základní techniky odmítání návykových látek, ví jak se bránit před různými formami hazard. her</li> <li>- poskytne základní první pomoc s využitím příruční lékárničky i improvizovaných prostředků (úrazy v domácnosti, ve škole, při sportu, v přírodě)</li> <li>- přenáší raněného, ukládá ho do stabilizované polohy</li> <li>- ví, jak se chovat při dopravní nehodě a vyhlášeném poplachu</li> <li>- zná důležitá telefonní čísla, umí přivolat pomoc v krizových a život ohrožujících situacích</li> <li>- chová se ohleduplně ke spoluhráčům, respektuje jejich práva</li> <li>- dodržuje pravidla her, jedná podle zásad fair play</li> <li>- respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů</li> <li>- s empatií pomáhá slabším a handicapovaným</li> <li>- chrání přírodu při všech pohyb. aktivitách v přírodě</li> <li>- ujde trasu přiměřenou tělesné zdatnosti a zdravot. stavu žáků, typu terénu a časovému rozvrhu</li> <li>- orientuje se v terénu podle turistické mapy a značek</li> <li>- bezpečně jezdí na kole po cyklistické stezce i v terénu, provádí základní údržbu kola</li> <li>- zná pravidla BESIP (ověřuje na dopravním hřišti)</li> <li>- provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení</li> <li>- osvojil si správnou techniku sprintu a vytrvalostního běhu s vysokým, polo vysokým a nízkým startem</li> <li>- skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho s rozběhem (z břevna nebo odraz. pásma)</li> <li>- hází kriket. míčkem horním obloukem do dálky a na cíl</li> <li>- nacvičuje vrh koulí</li> <li>- skáče do výšky s odrazem jednoho s rozběhem, přeskakuje překážky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rizika spojená s užíváním drog a návyk. látek, vliv těchto látek na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu</li> <li>- ekonomický dopad zneužívání návyk. látek a provozování hazardních her (herní automaty, sázky)</li> <li>- pojmy psychická a fyzická závislost</li> <li>- základní techniky odmítání drog a návykových látek, ochrana před provozováním hazardních her</li> <li>- základní dovednosti při poskytování první pomoci</li> <li>- vybavení lékárničky a improvizované prostředky</li> <li>- přenášení raněného, stabilizovaná poloha</li> <li>- chování při dopravní nehodě a vyhlášeném poplachu (návěv evakuace školy)</li> <li>- důležitá telefonní čísla</li> <li>- praktický nácvik přivolání pomoci</li> <li>- olympijské myšlenky</li> <li>- zásady fair play</li> <li><u>turistika a pobyt v přírodě</u></li> <li>- ochrana přírody při masových sportovních akcích</li> <li>- chůze v terénu, překonávání přírodních překážek</li> <li>- orientace v terénu podle turistické mapy a značek</li> <li>- jízda na kole, údržba kola (jízda v terénu, jízda zručnosti)</li> <li>- povinná výbava kola a cyklisty</li> <li>- zásady BESIP, dopravní hřiště</li> <li><u>atletika</u></li> <li>- průpravná cvičení, atletická abeceda</li> <li>- běh: sprint na 100 m (dívky na 60 m), vytrvalostní běh do 12 minut (nebo 1500 m), štafetový běh</li> <li>- skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho s rozběhem, doskok do písku</li> <li>- hod kriket. míčkem (chlapci granátem) horním obloukem do dálky a na cíl, hod s rozběhem</li> <li>- vrh koulí (dívky 3 kg, chlapci 4 kg)</li> <li>- skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho s rozběhem</li> </ul>	<p><u>přírodopis 7</u> - drogy, ochrana před zneužíváním drog</p> <p><u>občanská výchova 9</u> - základ. techniky odmítání drog a návykových látek</p> <p><u>fyzika 8</u> - první pomoc při zasažení elektrickým proudem</p> <p><u>chemie 9</u> - první pomoc při popálení a poleptání</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u>  - sociální rozvoj: komunikace</p> <p><u>PT environmentální výchova</u>  - ochrana přírody při masových sportovních akcích</p> <p><u>zeměpis 6</u> - místní region, práce s turistickou mapou kult., hist. a přír. zajímavosti</p> <p><u>pracovní vyuč. 9</u> - údržba kola</p>



## TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>16.</b> usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohyb. schopností a rozvoj pohyb. dovedností základních sport. odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí</p> <p><b>23.</b> zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- řídí se pravidly bezpečnosti při zimních sportech ve volné přírodě a na horách, volí vhodnou výstroj a výzbroj</li> <li>- osvojuje si základy bruslení, sjezdového a běžecského lyžování (podle podmínek školy a žáků)</li> <li>- provádí průpravná cvičení pro lední hokej (příhrávka a střelba na branku - jen chlapci)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží</li> <li>- udrží rovnováhu v rovnovážné poloze (s výdrží)</li> <li>- provádí kotoul vpřed i vzad a jejich modifikace</li> <li>- provádí přemet stranou</li> <li>- provádí průpravná cvičení pro stoj na rukou</li> <li>- přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky</li> <li>- provádí posilovací cvičení na žebřinách</li> <li>- skáče roznožku přes kozu s odrazem z můstku</li> <li>- vyskočí do dřepu na šv. bednu s odrazem z můstku</li> <li>- přeskakuje švihadlo (s modifikacemi), protahuje svaly</li> <li>- vyskočí na hrazdu, ručkuje ve visu, seskočí</li> <li>- houpe se na kruzích, vyskočí, seskočí, provádí překoty</li> <li>- šplhá s přírazem na tyči a na laně (se smyčkou)</li> <li>- cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby</li> <li>- osvojil si poskočný krok a přísun stranou, tančí mazurku, disco tance, základní kroky polky a valčíku</li> <li>- k rytmickému cvičení používá náčiní a osvojené cviky spojuje do krátké gymnastické sestavy (jen dívky)</li> <li>- osvojil si základní kroky a cviky aerobiku (jen dívky)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- v praxi se řídí pravidly bezpečnosti a hygieny při plaveckém výcviku v bazénu i při plavání v přírodě</li> <li>- dýchá do vody, splývá, cvičí ve vodě, potápí se,</li> <li>- koordinuje pohyby paží a nohou u plavce. způsob znak</li> <li>- koordinuje pohyby paží a nohou u plavce. způsob prsa</li> <li>- skáče do vody z nízkých poloh</li> </ul>	<p><u>hry na sněhu a na ledu</u> (podle podmínek školy a žáků)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečnost při zimních sportech, výzbroj a výstroj</li> <li>- základy bruslení <ul style="list-style-type: none"> <li>- jízda vpřed a vzad bez opory, brzdění a zatačení</li> </ul> </li> <li>- základy ledního hokeje (jen chlapci)</li> <li>- základy lyžování <ul style="list-style-type: none"> <li>- sjezd: obraty, výstupy, jízda na vleku, jízda šikmo svahem, odšlapování, brzdění (na upraveném svahu)</li> <li>- běžky: chůze, obraty, jízda v nenáročném terénu, výstupy, brzdění, zastavení</li> </ul> </li> </ul> <p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze po úzké straně lavičky (kladině) s doprovod. pohyby paží; obraty; rovnovážné polohy s výdrží</li> <li>- kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace</li> <li>- přemet stranou</li> <li>- průpravná cvičení pro stoj na rukou</li> <li>- cvičení na lavičkách a s lavičkami</li> <li>- cvičení na žebřinách: vis, přitahování</li> <li>- roznožka přes kozu s odrazem z můstku</li> <li>- průprava pro skrčku přes švédskou bednu a kozu</li> <li>- cvičení s krát. švihadlem (protah. cvičení, přeskoky)</li> <li>- cvičení na hrazdě: výskok, ručkování ve visu, seskok</li> <li>- houpání na kruzích, výskok, vis, seskok, překoty</li> <li>- šplh s přírazem na tyči i na laně, nácvik smyčky</li> <li>- rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem</li> <li>- tanec: volný tanec, poskočný krok, přísun stranou, mazurka, disco a country tance, nácvik polky a valčíku</li> <li>- rytmické cvičení s obručí, tyčí a šátkem (jen dívky)</li> <li>- jednoduchá gymnastická sestava (jen dívky)</li> <li>- základy aerobiku (jen dívky)</li> </ul> <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě</li> <li>- dýchání do vody, splývání, cvičení ve vodě, potápění</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koordinace pohybů paží a nohou plavec. stylu znak</li> <li>- průpravná cvičení pro plavecký styl prsa</li> <li>- skoky do vody z nízkých poloh</li> </ul>	

## TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>23.</b> zvládat v souladu s individuál. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p> <p><b>27.</b> dohodnout se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržovat ji</p> <p><b>30.</b> spolurozhodovat osvojené hry a soutěže</p> <p><b>5.</b> dodržovat správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňovat zásady správné výživy a zdravého stravování</p> <p><b>4.</b> v rámci svých možností usilovat o aktivní podporu zdraví</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, soc. vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohyb. hrách</li> <li>- překonává různé typy překážek</li> <li>- hází a chytá létající talíř a ringo kroužky</li> <li>- osvojil si základní dovednosti pro přehazovanou, vybíjenou, kopanou (jen chlapci), košíkovou, stolní tenis, softtenis a florbal</li> <li>- srozumitelně vyjádří své názory při stanovení pravidel a herní taktiky, respektuje názory spoluhráčů</li> <li>- dodržuje domluvená pravidla podle zásad fair play</li> <li>- spolupracuje při naplňování domluvené taktiky</li> <li>- plní povinnosti vyplývající z role pomocného rozhodčí</li> <li>- sestaví jídelníček podle zásad racionálního stravování</li> <li>- je seznámen s nebezpečími poruch příjmu potravin, příčinami jejich vzniku, následky a možnostmi léčby</li> <li>- připraví pokrm podle zásad racionálního stravování</li> <li>- dodržuje zásady osobní a intimní hygieny</li> <li>- osvojuje si techniky k předcházení stresu, zvládání obtížných situací a zvyšování psychické odolnosti</li> <li>- rozlišuje přenosné a neprenosné choroby</li> <li>- vysvětlí pojem civilizační choroby, určí příčiny vzniku a zdravotní rizika civilizačních chorob</li> <li>- zdůvodní nutnost úprav režimu při chron. onemocnění</li> <li>- ví, jak se chránit před pohlavně přenosnými nemocemi</li> <li>- popíše systém preventivní a lékařské péče v ČR</li> <li>- zhodnotí význam povinného i nepovinného očkování</li> <li>- aktivně chrání své zdraví</li> <li>- aktivně pečuje o kvalitu životního prostředí jako základ. podmínku zdravého života</li> </ul>	<p>pohybové a sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry</li> <li>- štafetové soutěže, překážkové dráhy, kruhový trénink</li> <li>- házení a chytání létajícího talíře a ringo kroužků</li> <li>- přehazovaná a vybíjená: přihrávka, chytání, vybíjení</li> <li>- kopaná (jen chlapci) <ul style="list-style-type: none"> <li>- zpracování míče, přihrávka, střelba na branku</li> </ul> </li> <li>- základy košíkové: driblink, střelba na koš, přihrávka</li> <li>- stolní tenis a softtenis: odpal míčku přes síťku</li> <li>- florbal: přihrávka, zpracování míčku, střelba</li> <li>- dodržování pravidel her, respektování spoluhráčů</li> <li>- jednoduchá herní taktika u kolektivních her</li> <li>- role pomocného rozhodčího (např. čárový rozhodčí, měření a zápis výsledků)</li> <li>- zásady racionálního stravování, sestavení jídelníčku</li> <li>- poruchy příjmu potravy: anorexie, bulimie, ortorexie (příčiny vzniku, zdravotní následky, způsoby léčby)</li> <li>- civilizační choroby, příčiny vzniku, léčba a prevence</li> <li>- příprava pokrmů podle zásad zdravého stravování</li> <li>- zásady stravování při různých onemocněních (alergie, cukrovka, obezita, bezlepková dieta)</li> <li>- stravování a pitný režim během sportovního výkonu</li> <li>- zásady osobní a intimní hygieny</li> <li>- duševní hygiena - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k předcházení stresu, zvládání obtížných situací a zvyšování psychické odolnosti</li> <li>- přenosné a neprenosné choroby, civilizační choroby</li> <li>- chování při chronickém onemocnění (úprava režimu)</li> <li>- ochrana před nemocemi přenosnými pohl. stykem</li> <li>- preventivní a lékařská péče</li> <li>- systém povinného a nepovinného očkování</li> <li>- odpovědnost jedince za své zdraví (prevence zdravotních problémů, význam racionální stravy, otužování a aktivního pohybu, bezpečnost práce)</li> <li>- ochrana životního prostředí</li> </ul>	<p><a href="#">PT osobnostní a sociální vých.</a> - soc. rozvoj: mezilidské vztahy</p> <p><a href="#">matematika 9</a> - desetinná čísla, zápis čísel do tabulky, výpočet výsledků; práce s kalkulátorem porovnávání čísel; jednotky délky a času</p> <p><a href="#">PT - environmentální výchova</a> - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p><a href="#">PT osobnostní a sociální vých.</a> - osobnostní rozvoj: psychohygiena</p> <p><a href="#">PT - environmentální výchova</a> - ochrana zdraví, zdravý způsob života</p> <p><a href="#">pracovní vyuč. 9</a> - ochrana před pohl. nemocemi, antikoncepce; lékařská péče, očkování; příprava pokrmů podle zásad racionální stravy a dietních opatření; péče o nemocného</p> <p><a href="#">obč. výchova 9, přírodopis 9</a> - ochrana životního prostředí</p>



## TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><b>Žák by měl:</b></p> <p><b>3.</b> projevovat zdravé sebevědomí a preferovat ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy</p> <p><b>6.</b> uplatňovat způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc</p> <p><b>7.</b> uplatňovat osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy</p> <p><b>10.</b> pochopit souvislosti mezi konzumací návykových psychoaktivních látek a poškozením zdraví a životního stylu</p> <p><b>11.</b> vědět o centrech odborné pomoci, vyhledat a použít jejich telefonní čísla</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prostřednictvím her poznává sám sebe i ostatní lidi, zamýšlí se nad svým hodnot. žebříčkem, cíli a zájmy</li> <li>- zamýšlí se nad rozdíly v hodnotových žebříčcích, cílech a zájmech různých lidí, snaží se hodnotit problém z různých úhlů pohledu, respektuje názory ostatních, diskutuje s nimi a rozumnými argumenty obhájí své názory</li> <li>- vysvětlí změny ve svém životě související s dospíváním</li> <li>- je informován o problematice poruch pohlavní identity</li> <li>- volí společensky vhodné způsoby uspokojování potřeb</li> <li>- kriticky hodnotí vliv médií a reklamy</li> <li>- aktivně využívá volný čas</li> <li>- sestaví si individuální režim dne podle svých povinností, zájmů a cílů a snaží se ho dodržovat</li> <li>- řídí se zásadami bezpečného kontaktu s ostatními lidmi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ví, jak se chránit před agresivními jedinci, šikanou, psychickým, fyzickým a sexuálním zneužíváním</li> <li>- je si vědom nebezpečí zneužití náboženskou sektou</li> <li>- je seznámen s problematikou dětské pornografie</li> <li>- uvědomuje si možné následky předčasné sexuální zkušenosti a rizikového sexuálního chování</li> <li>- je seznámen s problematikou manželství a rodičovství mladistvých</li> <li>- je seznámen s nabídkou antikoncepčních metod</li> <li>- v každodenní praxi nacvičuje komunikaci s vrstevníky a neznámými lidmi, techniky řešení konfliktních a krizových situací a odmítání návykových látek</li> <li>- učí se sebeovládání, hledá vhodné způsoby naplňování svých potřeb, přání a cílů; ví jak se bránit před různými formami hazardních her</li> </ul> </li> <li>- zhodnotí rizika spojená s užíváním drog a návyk. látek</li> <li>- vysvětlí ekonomický dopad zneužívání návykových látek a provozování hazardních her</li> <li>- vysvětlí pojmy psychická a fyzická závislost</li> <li>- vyhledá na internetu pomáhající organizace, informace o jejich činnosti</li> <li>- kontakty na pomáhající organizace vyhledá na internetu a v telefonním seznamu</li> <li>- v praxi nacvičuje komunikaci s pomáhajícími organizacemi a komunikaci v krizových situacích</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sebepoznání a sebepojetí - vztah k sobě samému i druhým lidem, rozvoj sebekontroly a sebeovládání; hodnotový žebříček, cíle, zájmy <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry pro rozvoj sebepoznání i poznání ostatních, rozvoj sociálních vztahů, empatie a sebekontroly</li> </ul> </li> <li>- situační scénky, rozbor konkrétních situací</li> <li>- reflexe změn v životě - dětství, puberta, dospívání (tělesné, duševní a společenské změny)</li> <li>- poruchy pohlavní identity; možnosti řešení</li> <li>- vhodné způsoby naplňování životních cílů a zájmů</li> <li>- manipulativní vlivy médií, klamavá reklama</li> <li>- nabídka volnočasových aktivit ve škole i mimo školu</li> <li>- zařazení zájmových a pohybových aktivit do režimu dne, rovnováha práce a odpočinku</li> <li>- bezpečný kontakt s vrstevníky a neznámými lidmi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ochrana před agresivními jedinci</li> <li>- ochrana před psychickým a fyzickým zneužíváním</li> <li>- nebezpečí zneužití náboženskou sektou</li> <li>- ochrana před sexuálním zneužíváním</li> <li>- problematika dětské pornografie</li> <li>- předčasná sexuální zkušenost</li> <li>- rizikové sexuální chování a jeho možné následky</li> <li>- problematika manželství a rodičovství mladistvých</li> <li>- antikoncepce</li> <li>- šikana a jiné projevy násilí</li> <li>- komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi</li> <li>- techniky řešení konfliktních a krizových situací</li> <li>- techniky odmítání návykových látek</li> <li>- ochrana před provozováním hazardních her</li> </ul> </li> <li>- rizika spojená s užíváním drog a návyk. látek, vliv těchto látek na zdravotní stav a kvalitu sport. výkonu</li> <li>- ekonomický dopad zneužívání návyk. látek a provozování hazardních her (herní automaty, sázky)</li> <li>- pojmy psychická a fyzická závislost</li> <li>- pomáhající organizace a kontakty na ně</li> <li>- práce s telefonním seznamem</li> <li>- vyhledávání informací o činnosti pomáhajících organizací a kontaktech s nimi na internetu</li> <li>- praktický nácvik komunikace s pomáhajícími organizacemi, komunikace v krizových situacích</li> </ul>	<p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osobnostní rozvoj: sebepoznání a sebepojetí</li> <li>- soc. rozvoj: mezilidské vztahy</li> </ul> <p><u>občanská výchova 8</u> - dospívání; přátelství, láska, partner. vztahy</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osobnostní rozvoj: seberegulace a sebeorganizace</li> </ul> <p><u>obč. výchova 9</u> - volný čas</p> <p><u>PT environmentální výchova</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ochrana zdraví, zdravý způsob života</li> </ul> <p><u>občanská výchova 9</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní techniky obrany před různými formami násilí a zneužívání</li> <li>- nebezpečí spojená s činností náboženských sekt</li> <li>- základ. techniky odmítání drog a návykových látek</li> <li>- obrana před patologickým hráčstvím</li> <li>- trestní odpovědnost dětí a mladistvých</li> <li>- vandalismus, šikana,</li> <li>- organizace pomáhající v případě ohrožení sociálně patologickými jevy a jejich služby; kontakty</li> <li>- komunikace s pomáhajícími organizacemi</li> </ul> <p><u>pracovní vyuč. 9</u> – ochrana před násilím, zneužíváním a pohlavními chorobami</p> <p><u>PT osobnostní a sociální vých.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sociální rozvoj: komunikace</li> </ul>

