

## V. 14. TĚLESNÁ VÝCHOVA (Tv)

### CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

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

Tělesná výchova umožňuje žákům poznávat vlastní pohybové možnosti a omezení, uvědomovat si je a respektovat je při výběru pohybových aktivit, délky i intenzity cvičení. V hodinách tělesné výchovy učitel vede žáky ve shodě s jejich věkem, mentálním postižením a pohybovými možnostmi od spontánního a hrového pojetí pohybu k řízené pohybové aktivitě a soutěžím, případně až k vlastní pohybové seberealizaci v některé pohybové aktivitě nebo sportu.

**Tělesná výchova na základní škole praktické plní několik funkcí:**

- a/ *diagnostickou* - při poznávání pohybových možností a potřeb jednotlivých žáků
- b/ *zdravotně preventivní* - individuálním výběrem vhodného druhu pohybové aktivity, její délky a intenzity v souladu s pohybovými možnostmi a zdravotními oslabeními žáků (s cílem aktivně ovlivňovat zdravotní stav žáků, např. korekcí svalových dysbalancí)
- c/ *kompenzační* – zmírňováním tělesné i psychické zátěže vyplývající z výuky ostatních vyučovacích předmětů
- d/ *socializační* - při vytváření a naplňování nových vztahů a rolí ve skupině, které se v prostředí sportovních a pohybových aktivit vyskytují
- e/ *vzdělávací a rozvojovou* - při formování nových pohybových dovedností, při utváření organizačních a režimových návyků, při předávání poznatků o tělesné výchově a sportu, při hledání vazeb mezi pohybovými aktivitami a jinými činnostmi (např. hudbou, tancem, zpěvem apod.)
- f/ *ochrannou* - při navykání na bezpečnou a zdravou pohybovou činnost ve vhodném prostředí a podmínkách
- g/ *informační* - při poskytování vhodných podnětů a námětů pro pohybové činnosti ve škole i mimo školu
- h/ *propagační* – při zdůrazňování aktuálního a celoživotního zdraví a individuálního stavu psychické pohody v souvislosti s pohybovými činnostmi

Jsmo přesvědčeni, že při výuce nestačí jen naplňovat všechny tyto funkce. Přinejmenším stejně důležité je, aby se tělesná výchova odehrávala v atmosféře porozumění, spolupráce a radostného prožitku vyplývajícího ze splnitelnosti zadaných úkolů a ocenění každého projevu snahy a individuálního pokroku. Nestačí, aby žák měl dost informací o možnostech vhodného pohybového a sportovního vyžití, je nezbytné, aby se pohybové aktivity pro naše žáky staly zdrojem radosti, pohody, příležitostí, jak dosáhnout ocenění a uznání, i cestou k navazování přátelských vztahů. Jen pokud se toto podaří, budou naši žáci vyhledávat pohybové a sportovní aktivity i po ukončení povinné školní docházky a naučí se je aktivně využívat k pozitivnímu ovlivňování svého tělesného i duševního zdraví.

### ■ **OBSAHOVÉ, ČASOVÉ A ORGANIZAČNÍ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU**

V hodinách **tělesné výchovy** se žáci učí poznávat vlastní pohybové možnosti a omezení, uvědomovat si je a respektovat je při výběru pohybových aktivit, délky i intenzity cvičení. Nedílnou součástí tělesné výchovy je zařazování pohybových aktivit do denního režimu nejen ve škole, ale i mimo školu. Žáci poznávají význam **relaxačních pohybových chviliek v ostatních vyučovacích hodinách**, nabídku sportovních aktivit formou školních nepovinných předmětů a zájmových aktivit mimo školu, učí se tuto nabídku využívat a ovlivňovat své zdravotní oslabení pravidelným zařazováním korekčních a kompenzačních cvičení do denního režimu doma i ve škole.

Učitel vede žáky ve shodě s jejich věkem, mentálním postižením a pohybovými možnostmi od spontánního a hrového pojetí pohybu k řízené pohybové aktivitě a soutěžím. Tím se žáci učí respektovat domluvená pravidla chování, rozdílnou úroveň pohybových dovedností spolužáků i zásady fair play.

Osvojení pohybových aktivit běžných ve skupině vrstevníků usnadňuje našim žákům zapojení do volnočasových aktivit a navazování přátelských vztahů i mimo školu. Díky tomu se s větší pravděpodobností budou věnovat pohybovým aktivitám i po ukončení povinné školní docházky.

Vyučovací předmět **tělesná výchova** se vyučuje v 1. až 7. ročníku s hodinovými dotacemi podle školního učebního plánu:

	6. ročník	7. ročník
Počet hodin	3	3

V 8. a 9. ročníku je tělesná výchova součástí integrovaného předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví**.

Z kapitoly „Zařazení průřezových témat“ je zřejmé, ve kterém ročníku a jakou formou se ve vyučovacím předmětu **tělesná výchova** realizují jednotlivá **průřezová témata** (kapitola III. 5., strana 19-55).

Od 6. ročníku probíhá výuka tělesné výchovy chlapců a dívek odděleně. Obsah tělesné výchovy chlapců a dívek se však příliš neliší; rozdílný je spíše počet hodin věnovaný jednotlivým činnostem (dívky se zaměřují více na gymnastická a rytmická cvičení, chlapci se více věnují sportovním hrám) a také intenzita cvičení. Neznamená to však, že chlapci a dívky nemohou cvičit společně na atletickém stadionu nebo společně hrát některé pohybové a sportovní hry. 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 s rotopedem a stepperem, 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. Školní tělocvična má nevyhovující rozměry pro některé *sportovní hry* (kopaná, košíková, florbal apod.), proto si škola po dohodě Střední zemědělskou školou v Rakovníku pronajímá velkou tělocvičnu v budově této školy (vzdálené asi 300m). Za vhodného počasí probíhá výuka sportovních her a atletiky na blízkém hřišti.

Rehabilitační tělocvična je vhodná pro zařazování prvků **zdravotní tělesné výchovy**. Do hodin běžné tělesné výchovy jsou zařazovány formou cvičení zaměřených na správné držení těla a vyrovnávání svalových dysbalancí s využitím gymnastických míčů, overballů a balančních desek. Tato cvičení jsou prováděna buď s celou třídou nebo jen se žáky, kteří se nemohou zúčastnit běžné tělesné výchovy z důvodu svého zdravotního oslabení nebo postižení. 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.

Dosud se také dařilo každoročně uspořádat **zimní turistický kurz s lyžařským výcvikem a letní turistický kurz**. 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 prevenci sociálně patologických jevů. Zdálo by se, že oba tyto kurzy jsou ideální příležitostí k plnění učiva tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, ale situaci komplikuje fakt, že oba kurzy se daří pořádat pouze díky významné finanční pomoci sponzorů a rodičů. 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 nikdy.

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 účastí 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 žákům půjčuje škola.

## ■ VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PŘEDMĚTU

### ◦ Kompetence k učení

- žáky pozitivně 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
- 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 rozumných argumentů
- 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
- 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 nekamárácké chování a odmítnutí požadované pomoci
- vedeme žáky k pocitu radosti z poskytované pomoci a k ocenění poskytnuté pomoci
- učíme žáky ocenit přínos každého jedince pro práci družstva dle jeho individuálních možností
- vedeme žáky k sebeúctě a úctě k ostatním žákům a dospělým, učíme je respektovat odlišné pohybové možnosti a zdravotní oslabení

#### ◦ **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 pochválíme (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 TĚLESNÁ VÝCHOVA**

#### **2. stupeň**

#### **4. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ**

##### Očekávané výstupy

žák by měl

15. pochopit zásady zatěžování; změřit úroveň své tělesné zdatnosti jednoduchými zadanými testy
16. usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí
17. cíleně se připravit na pohybovou činnost a její ukončení
18. využívat základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy
19. odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem
20. vhodně reagovat na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobit pohybové aktivity
21. znát základní zásady poskytování první pomoci a zvládat zajištění odsunu raněného
22. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu

**Učivo:**

4. 1. **význam pohybu pro zdraví** - přiměřená délka a intenzita pohybu v souladu se zdravotním stavem a výkonností každého žáka; nabídka sportovních zájmových kroužků ve škole i mimo školu
- 4.2. **rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností**
- 4.3. **zdravotně orientovaná zdatnost** - individuální výběr cviků podle zdravotního stavu a tělesné zdatnosti žáka a jejich zařazení do denního režimu
- 4.4. **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** - průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení zaměřená na správné držení těla a korekci svalových dysbalancí
- 4.5. **hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech** v tělocvičně, v bazénu, na hřišti a v přírodě - osobní hygiena, hygiena cvičebního prostředí, sportovní výstroj a výstroj, první pomoc, improvizované ošetření a odsun raněného, důležitá telefonní čísla

**5. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ****Očekávané výstupy**

žák by měl

23. zvládat v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech
24. posoudit provedení osvojované pohybové činnosti, označit příčiny nedostatků

**Učivo:**

- 5.1. **pohybové hry** - pohybové hry se zaměřením na rozvoj rychlosti, vytrvalosti, koordinace a sociálních vztahů, hry bez náčiní a s využitím tradičního i netradičního náčiní
- 5.2. **gymnastika** - průpravná cvičení; akrobatická cvičení; cvičení s náčiním (švihadla, tyče, míče, obruče, kužele) a na nářadí (kruhy, hrazda, žebřiny)
- 5.3. **rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** - základy rytmické gymnastiky, kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (např. základy různých forem aerobiku, cvičení na gymnastických balónkách, se švihadly apod.), základy společenských tanců, disco a country tanců, spontánní tanec - vyjádření tempa a rytmu pohybem
- 5.4. **průpravná cvičení** - přetahy a přetlaky, cvičení ve dvojicích
- 5.5. **atletika** - starty (vysoký, polovysoký, nízký, letmý), běhy - sprint na 60-100 m, vytrvalostní běh na dráze a v terénu, základy štetového běhu, skok do dálky, hod kriketovým míčkem a granátem, vrh koulí
- 5.6. **sportovní hry** - herní činnosti jednotlivce (základní manipulace s míčem a pálkou), jednoduché herní kombinace, utkání podle domluvených pravidel: přehazovaná, vybíjená, kopaná, florbal, softbal, stolní tenis, badminton, ringo, základy košíkové a volejbalu
- 5.7. **turistika a pobyt v přírodě** - základní poznatky z turistiky a základní turistické dovednosti (vhodné oblečení a obutí, stravování, orientace v terénu, práce s mapou a kompasem) chůze a přesun v terénu; ochrana přírody; jízda na kole, povinná výbava kola, BESIP, údržba kola
- 5.8. **plavání** - zdokonalení plaveckého způsobu (znak), nácvik dalšího plaveckého stylu (prsa), skoky do vody
- 5.9. **pobyt v zimní přírodě** - bezpečnost pohybu v zimní (horské) přírodě, vhodné oblečení a obutí, ochrana přírody; bruslení; sjezdové lyžování, běžecké lyžování a snowboarding dle podmínek školy (podaří-li se škole zajistit zimní turistický kurz s lyžařským výcvikem - viz organizační vymezení vyučovacího předmětu tělesná výchova)



## **6. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ**

### **Očekávané výstupy**

žák by měl

25. užívat osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka
26. naplňovat ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
27. dohodnout se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržovat ji
28. rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
29. sledovat určité prvky pohybové činnosti a výkony a hodnotit je
30. spolurozhodovat osvojené hry a soutěže

### **Učivo:**

- 6.1. **komunikace v TV** - základy odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností, smluvené povely, signály a gesta, vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech
- 6.2. **organizace pohybových a sportovních aktivit** - letní a zimní olympijské hry, olympijské symboly a ideály, úspěchy českých sportovců
- 6.3. **pravidla osvojovaných pohybových činností** - her, závodů a soutěží, zásady fair play,
- 6.4. **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech**
- 6.5. **měření výkonů, posuzování pohybových dovedností** - jednoduchá role rozhodčího, hodnocení vlastního výkonu a výkonu spolužáků

## **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 několika možnými formami:**

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

(viz zařazení dechových, protahovacích, kompenzačních a relaxačních cvičení, cvičení k vyrovnavání svalových dysbalancí s využitím krátkých švihadel, posilovacích gum, gymnastických míčů, overballů a balančních desek v hodinách běžné tělesné výchovy v 1. - 7. ročníku a tělesné výchovy a výchovy ke zdraví v 8. -9. ročníku). 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, vyrovnavací 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 jednotlivých typů zdravotního oslabení vyjmenovaná v další části textu (učivo 2.2.) 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

### 2. stupeň

#### Očekávané výstupy

žák by měl

- 7. uplatňovat odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
- 8. zařazovat pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usilovat o jejich optimální provedení
- 9. vyhýbat se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení

#### Učivo:

### 4. ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ

- 4.1. **základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky** - základy odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)

### 5. SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

- 5.1. **soubor speciálních cvičení** pro jednotlivé typy zdravotního oslabení je shodný pro 1. i 2. stupeň ( viz 1. stupeň)

### 6. VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

- 6.1. **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni postižení (viz učivo tělesné výchovy)