



V. 19. TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ (TvVz)

CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Vyučovací předmět **tělesná výchova a výchova ke zdraví** vychází ze vzdělávacích oborů **tělesná výchova** a **výchova ke zdraví**, které spolu vytvářejí vzdělávací oblast **člověk a zdraví**. Obsahy obou vzdělávacích oborů se prolínají v jednom vyučovacím předmětu.

■ OBSAHOVÉ, ČASOVÉ A ORGANIZAČNÍ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU

Integrovaný vyučovací předmět **tělesná výchova a výchova ke zdraví** navazuje svým obsahem na učivo **tělesné výchovy** v 1. až 7. ročníku, ale ještě více se v něm zaměřujeme na aktivní ochranu a podporu tělesného i psychického zdraví tím, že jsme učivo tělesné výchovy obohatili o učivo zaměřené na plnění očekávaných výstupů vzdělávacího oboru **výchova ke zdraví**.

Vzájemné propojení obou vzdělávacích oborů v jednom vyučovacím předmětu umožňuje žákům lépe si uvědomovat vliv sportu a pohybových aktivit na zdraví člověka a také umožňuje aktuálně reagovat na problémové situace ve třídě spojené s narušováním dobrých vztahů mezi vrstevníky či ohrožením tělesného i psychického zdraví žáků.

O tělovýchovné části vyučovacího předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** bylo vše řečeno již v části věnované tělesné výchově. Tato část předmětu plní stejné funkce, stejné očekávané výstupy a neliší se organizačními formami ani způsoby rozvíjení klíčových kompetencí od tělesné výchovy v 1. – 7. ročníku.

Do vyučovacích hodin **tělesné výchovy a výchovy ke zdraví** jsou stejně jako do hodin **tělesné výchovy** v 1. – 7. ročníku zařazovány prvky **zdravotní tělesné výchovy**. Jejich zařazení je vyznačeno v tabulkách vzdělávacího obsahu tohoto předmětu.

Část vyučovacího předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** věnovaná výchově ke zdraví navazuje svým obsahem na učivo vzdělávacího oboru **člověk a jeho svět** na 1. stupni a vzdělávacích oborů **člověk a společnost** a **člověk a příroda** na 2. stupni.

Výchova ke zdraví vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně zodpovědný.

Žáci se učí uplatňovat ve svém životě zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k osvojování účelného chování při řešení běžných rizikových situací i mimořádných událostí.

Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví obsahuje vyučovací předmět výchova ke zdraví také výchovu ke kvalitním mezilidským vztahům a je velmi úzce propojena s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě, o vztazích mezi lidmi, společenství vrstevníků, partnerských vztazích, manželství a rodině.

Vyučovací předmět **tělesná výchova a výchova ke zdraví** se vyučuje v 8. a 9. ročník s hodinovými dotacemi podle školního učebního plánu:

	8. ročník	9. ročník
Počet hodin	3	3
Z toho DČD*	0	0

*DČD = disponibilní časová dotace

V této časové dotaci jsou 2 hodiny týdně věnovány vzdělávacímu oboru **tělesná výchova** a 1 hodina týdně vzdělávacímu oboru **výchova ke zdraví**. Je však samozřejmě možné učivo obou vzdělávacích oborů spojit do bloků podle potřeby, pokud bude v součtu hodin určených oběma vzdělávacím oborům dodržen vzájemný poměr hodin tělesné výchovy a hodin výchovy ke zdraví.



Z kapitoly „Zařazení průřezových témat“ je zřejmé, ve kterém ročníku a jakou formou se ve vyučovacím předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** realizují jednotlivá **průřezová témata**.

O organizaci výuky tělovýchovné části předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** platí vše, co již bylo řečeno u vyučovacího předmětu **tělesná výchova**.

Výuka části předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** věnovaná výchově ke zdraví, může probíhat v kmenové třídě nebo v univerzální učebně vybavené interaktivní tabulí a interaktivním displayem. Univerzální učebnu lze také využívat pro různé besedy zaměřené na zdraví a jeho ochranu (např. s Policií ČR o rizicích spojených s užíváním návykových látek, bezpečnosti silničního provozu, bezpečném chování na sociálních sítích apod.)

■ VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PŘEDMĚTU

◦ **Kompetence k učení**

- vedeme žáky k sebepoznání a seberegulaci činností a tím vytváříme vhodné podmínky pro učení
- připravujeme žáky na celoživotní učení, učíme je využívat různé zdroje informací z oblasti sportu, ochrany a rozvoje zdraví (odborná literatura, časopisy a denní tisk, dokumentární pořady, internet)
- učíme žáky hodnotit věrohodnost poskytovaných informací
- snažíme se, aby žáci získávali nové znalosti a dovednosti díky své aktivní práci a nejen předáváním již hotových faktů - díky tomu si je nejen lépe zapamatují, ale také je lépe využijí při řešení praktických problémů ze života
- učíme žáky logicky propojovat znalosti, dovednosti a postoje získané v různých vyučovacích předmětech (tělesná výchova, výchova ke zdraví, přírodopis, občanská nauka, pracovní vyučování)
- žáky pozitivně motivujeme k osvojování nových pohybových a sociálních dovedností tím, že vědomě vytváříme situace, ve kterých může každý žák podle svých individuálních možností a schopností zažít pocit úspěchu, radosti a ocenění snahy, individuálního pokroku nebo přínosu pro skupinu
- při výběru pohybové aktivity, její délky a intenzity přihlížíme k individuálním možnostem každého žáka
- žáky zásadně nenutíme do aktivit, které jsou jim nepříjemné nebo ze kterých mají strach
- zpřístupňujeme žákům důvěryhodné zdroje s problematikou zdraví a bezpečí; umožňujeme jim vyhledávat, třídit a ověřovat informace a vytvářet si archivy vhodných digitálních zdrojů i portfolia zajímavých informací a vlastních poznatků z oblasti zdraví a bezpečí

◦ **Kompetence k řešení problémů**

- učíme žáky využívat kompenzační, relaxační a regenerační techniky a pohybové aktivity k ochraně duševního zdraví
- v praxi nacvičujeme řešení krizových a život ohrožujících situací
- 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
- vedeme žáky k poznání, že požádat o pomoc není ostuda
- učíme žáky požádat o pomoc vhodnou formou
- seznamujeme žáky s možnostmi odborné pomoci při řešení problémových situací
- 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, řešení zdravotních problémů, problémů v osobním životě, improvizované ošetření a odsun raněného apod.)
- rozvíjíme sociální dovednosti potřebné pro řešení problémů v mezilidských vztazích
- vedeme žáky k sebeovládání a sebekontrolě při řešení krizových situací
- učíme žáky poznávat příčiny svých problémů
- podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů
- učíme žáky nést odpovědnost za následky svých rozhodnutí při řešení problémů
- rozvíjíme u žáků dovednost ovládat digitální technologie, které jim umožní zaznamenat data týkající se jejich zdraví a bezpečí (stravování, pohyb, prostředí, relaxace atd.) nebo monitorovat situace v jejich



okolí (doprava, bezpečné a nebezpečné situace atd.); vedeme žáky k vyhodnocování získaných dat a k formulování návrhů pro zlepšení daného stavu

◦ **Kompetence komunikativní**

- učíme žáky základním pravidlům rozhovoru (střídání rolí posluchače a mluvčího)
- učíme žáky pozorně naslouchat názorům ostatních a vhodnou formou hájit vlastní názory
- učíme žáky rozumně a klidně argumentovat při obhajobě vlastních názorů
- učíme žáky přesně a srozumitelně formulovat své myšlenky při domlouvání pravidel her a soutěží
- připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích (přivolání pomoci, komunikace s pracovníky poskytující odbornou pomoc při řešení obtížných situací)
- rozšiřujeme slovní zásobu žáků používáním odborné tělocvičné terminologie a termínů z oblasti péče o zdraví a medicíny
- vedeme žáky k pochopení a správnému využití prostředků nonverbální komunikace, rozvíjíme nonverbální komunikaci používáním smluvených signálů a gest při pohybových aktivitách
- vedeme žáky k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií; zdůrazňujeme možná rizika ztráty soukromí a osobního bezpečí při nedodržení základních pravidel komunikace

◦ **Kompetence sociální a personální**

- budujeme zdravé sebevědomí, rozvíjíme seberegulaci činností a chování žáků na základě jejich sebepoznání
- rozvíjíme sociální dovednosti potřebné pro navazování a naplňování přátelských a partnerských vztahů
- rozvíjíme v žácích schopnost empatie (poznat, kdy druhý člověk potřebuje pomoc a vhodnou formou mu ji poskytnout, chápat a respektovat pocity a názory spolužáků i dospělých)
- podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci navzájem potřebují
- netolerujeme nekamarádké 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
- seznamujeme žáky s nebezpečím psychického i fyzického zneužívání
- upozorňujeme žáky na problematiku šikany a kyberšikany; vedeme je k etickému jednání a k odmítání všech projevů násilí a agrese při interakci v digitálním prostředí

◦ **Kompetence občanské**

- vedeme žáky k aktivní ochraně zdraví (bezpečnost a hygiena pohybových činností, výběr vhodné výstroje, výbroje a prostředí pro pohybové aktivity, bezpečnost silničního provozu, první pomoc, vybavení lékárničky; význam racionální stravy, otužování a aktivního pohybu pro zdraví)
- vedeme žáky k odpovědnosti za své zdraví, seznamujeme s možnostmi prevence a léčení zdravotních problémů
- učíme žáky základům péče o nemocného
- učíme žáky připravovat pokrmy podle zásad racionálního stravování, případně diety vyplývající z daného onemocnění
- seznamujeme žáky s nebezpečími vyplývajícími z poruch příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie, ortorexie)
- učíme žáky poznávat a respektovat své pohybové možnosti a zdravotní oslabení a respektovat je při výběru vhodných forem 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
- ve spolupráci s Policií ČR a občanským sdružením NEDROG varujeme před nebezpečím zneužívání návykových látek
- učíme žáky jednoduchým technikám odmítání dopingových a jiných návykových látek
- učíme žáky komunikovat se zaměstnanci pomáhajících organizací
- nabízíme pohybové a sportovní aktivity jako vhodné využití volného času, příležitost k navazování



- a naplňování přátelských vztahů a jako protipól sociálně patologických jevů
- učíme žáky tolerovat rozdílné pohybové možnosti a zdravotní oslabení spolužáků i dospělých
- učíme žáky 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
- důsledně vyžadujeme dodržování pravidel daných školním řádem a vnitřním řádem školy
- umožňujeme žákům stanovit si vlastní rozumná pravidla pro život třídy
- učíme žáky chovat se podle zásad fair play
- rozvíjíme sebeovládání žáků
- upevňujeme žádoucí pozitivní formy chování ve škole i mimo ni
- 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
- seznamujeme žáky s využitím digitálních technologií při komunikaci se záchranými složkami a linkami bezpečí (v situacích ohrožení, úrazu, mimořádných událostí) atd.
- na příkladech zpřístupňujeme žákům problematiku právní odpovědnosti při používání a sdílení informací (obrazových dat) v digitálním prostředí, které se týkají zdraví a bezpečí (ochrana osobních dat, poplašná zpráva atd.)

◦ **Kompetence pracovní**

- pomáháme žákům s vlastní organizací denního režimu tak, aby v něm byl vyvážený poměr práce, odpočinku a pohybových aktivit
- 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 a psychické odolnosti pro výkon některých povolání
- učíme žáky plánovat, organizovat a hodnotit vlastní práci i práci týmu
- učíme žáky dodržovat pracovní postup (při přípravě zdravých pokrmů)
- 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, sportem a ochranou zdraví (trenér, rozhodčí, kapitán družstva, sportovní lékař, rehabilitační pracovník, masér apod.)

◦ **Kompetence digitální**

- podporujeme rozvíjení digitálních kompetencí prostředky a technologiemi, které jsou vhodné pro výchovu ke zdraví
- vedeme žáky k poznání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti výchovy ke zdraví, k běžnému využívání digitálních technologií pro zaznamenání, ukládání a vyhodnocování dat, které jim umožní vhodně utvářet jejich denní režim a rozhodovat se v situacích podporujících i ohrožujících zdraví
- vedeme žáky k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií a cílenému snižování rizik souvisejících se ztrátou soukromí a osobního bezpečí při nedodržení pravidel komunikace



▣ OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (OVO) VZDĚLÁVACÍHO OBORU TĚLESNÁ VÝCHOVA

2. stupeň

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák

- TV-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly
- TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

Učivo:

význam pohybu pro zdraví - přiměřená délka a intenzita pohybu v souladu se zdravotním stavem a výkonností každého žáka; nabídka pohybových aktivit ve škole i mimo školu, rekreační a výkonnostní sport pro dívky a chlapce

zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy
prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kondiční, koordináční, kompenzační a relaxační cvičení

hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech v tělocvičně, v bazénu, na hřišti a v přírodě- osobní hygiena, hygiena cvičebního prostředí, sportovní výzbroj a výstroj, první pomoc, improvizované ošetření a odsun raněného, důležitá telefonní čísla

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

Očekávané výstupy

žák

- TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí
- TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení, využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy
- TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem
- TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity
- TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného
- TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu
 - chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti

Učivo:

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

rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordináčních schopností

zdravotně orientovaná zdatnost - individuální výběr cviků podle zdravotního stavu a tělesné zdatnosti žáka a jejich zařazení do denního režimu

prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - průpravná, kondiční, koordináční, kompenzační a relaxační cvičení zaměřená na správné držení těla a korekci svalových dysbalancí



hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech v tělocvičně, v bazénu, na hřišti a v přírodě: osobní hygiena, hygiena cvičebního prostředí, sportovní výzbroj a výstroj, první pomoc, improvizované ošetření a odsun raněného, důležitá telefonní čísla

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

žák

TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech

TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Učivo:

pohybové hry - s různým zaměřením a s využitím tradičního i netradičního náčiní

gymnastika - akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí

rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení pro daný věk žáků, tance

atletika - rychlý běh, vytrvalostní běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí

sportovní hry - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, utkání podle pravidel žákovské kategorie (alespoň dvě hry podle výběru školy)

turistika a pobyt v přírodě - BESIP pro chodce a cyklisty, přesun do terénu, chůze a orientace v terénu, základní poznatky z turistiky a základní turistické dovednosti

plavání - zdokonalení plaveckého způsobu, nácvik dalšího plaveckého stylu), skoky do vody, rozvoj plavecké vytrvalosti

lyžování, snowboarding, bruslení

pobyt v zimní přírodě - bezpečnost pohybu v zimní (horské) přírodě, 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)

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

Očekávané výstupy

žák

TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech

TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků

Učivo:

pohybové hry - pohybové hry se zaměřením na rozvoj rychlosti, vytrvalosti, koordinace a sociálních vztahů, hry bez náčiní a s využitím tradičního i netradičního náčiní

gymnastika - průpravná cvičení; akrobatická cvičení; cvičení s náčiním (švihadla, tyče, míče, obruče, kužele) a na nářadí (kruhy, hrazda, žebřiny)

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, spontánní tanec - vyjádření tempa a rytmu pohybem

průpravná cvičení - přetahy a přetlaky, cvičení ve dvojicích

atletika - starty (vysoký, polovysoký, nízký, letmý), běhy - sprint na 60-100 m, vytrvalostní běh na dráze a v terénu, základy štafetového běhu, skok do dálky, hod kriketovým míčkem a granátem, vrh koulí

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



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
plavání - zdokonalení plaveckého způsobu (znak), nácvik dalšího plaveckého stylu (prsa)
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)

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

žák

- TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- TV-9-3-05 sleduje určité prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Učivo:

komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta a značky; vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech
organizace pohybových a sportovních aktivit - výzbroj a výstroj, jejich výběr a údržba
historie a současnost sportu - významné soutěže a sportovci, olympionismus
pravidla osvojovaných pohybových činností - her, závodů a soutěží
zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech
měření výkonů, posuzování pohybových dovedností - jednoduchá role rozhodčího, hodnocení výkonů, evidence a vyhodnocení

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

Očekávané výstupy

žák

- TV-9-3-01p užívá osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka
- TV-9-3-02p naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- TV-9-3-03p dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
- TV-9-3-05p sleduje určité prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je
- TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojené hry a soutěže

Učivo:

komunikace v TV - základy odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností, smluvené povely, signály a gesta, vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech
organizace pohybových a sportovních aktivit - letní a zimní olympijské hry, olympijské symboly a ideály, úspěchy českých sportovců



pravidla osvojovaných pohybových činností - her, závodů a soutěží, zásady fair play
zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech
měření výkonů, posuzování pohybových dovedností - jednoduchá role rozhodčího, hodnocení
vlastního výkonu a výkonu spolužáků

■ OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (OVO) TEMATICKÉHO OKRUHU ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

2. stupeň

Očekávané výstupy

žák

- ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení
ZTV-9-1-03 vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení

Učivo:

ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ

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)

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

soubor speciálních cvičení pro jednotlivé typy zdravotního oslabení je shodný pro 1. i 2. stupeň (viz 1. stupeň vyučovacího předmětu tělesná výchova)

VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

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

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

Očekávané výstupy

žák

- ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení
ZTV-9-1-03 vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení

Učivo:

ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ

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)

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

soubor speciálních cvičení pro jednotlivé typy zdravotního oslabení je shodný pro 1. i 2. stupeň (viz 1. stupeň vyučovacího předmětu tělesná výchova)



VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

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

■ OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (OVO) VZDĚLÁVACÍHO OBORU VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

2. stupeň

Očekávané výstupy

žák

- VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě
- VZ-9-1-02 vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví
- VZ-9-1-03 vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví
- VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
- VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
- VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
- VZ-9-1-07 dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky



Očekávané výstupy

žák

- VZ-9-1-08 uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- VZ-9-1-09 projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastním dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce
- VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy předcházení stresovým situacím
- VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
- VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
- VZ-9-1-13 uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika, spojená se zneužíváním návykových látek, a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým
- VZ-9-1-14 vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
- VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc
- VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných situací

Učivo:

1. VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

vztahy ve dvojici - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství

vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

2. ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

dětství, puberta a dospívání - tělesné, duševní a společenské změny

sexuální dospívání a reprodukční zdraví - zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita, problematika těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity

3. ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

výživa a zdraví - zásady zdravého stravování; specifické druhy výživy (výživa lidí s cukrovkou, a alergií, bezlepková dieta, dieta při léčbě obezity); poruchy příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie, ortorexie), vliv způsobu stravování na zdraví

vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota

tělesná a duševní hygiena, denní režim - zásady osobní, intimní a duševní hygieny; otužování, denní režim (vyváženost pracovních a relaxačních aktivit), význam pohybu pro zdraví, pohybový režim

ochrana před přenosnými chorobami - cesty přenosu nákaz a jejich prevence; nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty

ochrana před chronickým nepřenosičnými chorobami a před úrazy - prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče, odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci



RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

stres a jeho vztah ke zdraví - kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání stresových situací a únavy, techniky posilování duševní odolnosti

autodestruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečí spojená s internetem), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu

skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita - šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; komunikace se službami odborné pomoci

bezpečné chování a komunikace - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení

dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví - bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, BESIP, rizika silniční a železniční dopravy, chování při dopravní nehodě (zajištění bezpečnosti, přivolání pomoci, první pomoc)

manipulativní reklama a informace - reklamní vlivy médií, klamavá reklama, působení sekt

ochrana člověka za mimořádných situací – klasifikace mimořádných událostí, varovné signály, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí

HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ

celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie

podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, péče o životní prostředí, prevence zdravotních problémů, význam aktivního pohybu a racionální stravy; odpovědnost jedince za své zdraví, působení na změny chování jedince, programy podpory zdraví

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

sebepoznání a sebepojetí - vztah k sobě samému, zdravé a vyrovnané sebepojetí; utváření vědomí vlastní identity

seberegulace a sebeorganizace činností a chování - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací, stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení, zaujímání hodnotových postojů a využívání rozhodovacích dovedností při řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování

psychohygiena - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k předcházení a zvládání stresu; hledání pomoci při problémech

mezilidské vztahy a komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, respektování jiných názorů, empatie, chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace, kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování

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

Očekávané výstupy

žák

VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny

VZ-9-1-03p uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím

VZ-9-1-03p VZ-9-1-04p, VZ-9-1-09p respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví

VZ-9-1-05p projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy

VZ-9-1-07p dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování

VZ-9-1-08p svěř se se zdravotním problémem



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

Očekávané výstupy

žák

- VZ-9-1-13p dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her
- VZ-9-1-13p uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy
- VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí
- VZ-9-1-15p uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc; ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla
- VZ-9-1-15p chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívat základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel

Učivo:

VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

vztahy ve dvojici - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství

vztahy a pravidla soužití v rodině, ve škole a vrstevnické skupině

ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

dětství, puberta a dospívání - tělesné, duševní a společenské změny

sexuální dospívání - předčasná sexuální zkušenost; prevence rizikového sexuálního chování; antikoncepce, těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity

základy péče o dítě - péče o nemocného sourozence, základní informace o dětských infekčních chorobách; péče o novorozence a batole (základní výbava novorozence, denní režim novorozence a batolete, vhodná strava)

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

výživa a zdraví - zásady zdravého stravování; specifické druhy výživy (výživa lidí s cukrovkou, a alergií, bezlepková dieta, dieta při léčbě obezity); poruchy příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie, ortorexie)

tělesná a duševní hygiena - zásady osobní a intimní hygieny; duševní hygiena - základní techniky předcházení stresu a zvládání obtížných situací, otužování a význam pohybu pro zdraví

režim dne - zařazení pohybových aktivit do režimu dne, rovnováha práce a odpočinku

ochrana před chorobami, chronickým onemocněním a úrazy - přenosné a nepřenosné choroby, chronická onemocnění, chování při chronickém onemocnění, bezpečné způsoby chování, ochrana před nemocemi přenosnými pohlavním stykem (hepatitidy, HIV/AIDS); preventivní a lékařská péče, systém povinného a nepovinného očkování; chování v krizových a život ohrožujících situacích (ošetření úrazů v domácnosti, na pracovišti, při sportu, chování při dopravní nehodě a vyhlášeném poplachu, důležitá telefonní čísla, přivolání pomoci)

RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

stres a jeho vztah ke zdraví - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání stresových situací a únavy, techniky k posilování duševní odolnosti

civilizační choroby - preventivní a lékařská péče, zdravotní rizika

autodestruktivní závislosti - zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek; patologické hráčství; náboženské sekty

skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita - šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; komunikace se službami odborné pomoci

bezpečné chování - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, ochrana před zneužíváním, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, techniky řešení konfliktních a krizových situací



dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví - pravidla bezpečnosti práce ve škole i mimo školu, ochrana zdraví při různých činnostech

manipulativní reklama a informace - působení a reklamní vlivy médií, klamavá reklama

ochrana člověka za mimořádných situací - chování v krizových a život ohrožujících situacích (ošetření úrazů v domácnosti, ve škole, při sportu; vybavení lékárničky a improvizované prostředky první pomoci, stabilizovaná poloha, přenášení raněného, chování při dopravní nehodě a vyhlášeném poplachu, důležitá telefonní čísla, přivolání pomoci)

PODPORA ZDRAVÍ

podpora zdraví a její formy - péče o životní prostředí, prevence zdravotních problémů, význam aktivního pohybu a racionální stravy; odpovědnost jedince za své zdraví

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

sebezpoznání a sebepojetí - vztah k sobě samému, zdravé a vyrovnané sebepojetí; vztah k druhým lidem

seberegulace a sebeorganizace činností a chování - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací (situační scénky, rozbor konkrétních problémových situací ve třídě)

psychohygiena - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k předcházení a zvládání stresu; hledání pomoci při problémech

mezilidské vztahy a komunikace - základní pravidla rozhovoru (střídání rolí posluchače a mluvčího), respektování jiných názorů, obhajoba vlastních názorů vhodnou formou a prostřednictvím rozumných argumentů, nonverbální komunikace, chování podporující dobré vztahy (ohleduplnost, respekt, empatie...)

morální rozvoj - sociální dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování; zodpovědnost za následky vlastních rozhodnutí (aplikace v každodenní