

6.8 Člověk a zdraví

6.8.1 Výchova ke zdraví

Autor:

Mgr. Zdeňka Zbudilová

Mgr. Pavlína Ellis

Charakteristika vyučovacího předmětu

Předmět se vyučuje jednu vyučovací hodinu týdně v 6. a 8. ročníku.

Výuka ke zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví. Žáci se s nimi seznamují, osvojují si je, využívají ve svém životě. Snaží se pochopit hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence a problémy s nemocí a poškozením zdraví. Seznamují se s možnostmi nebezpečí, které ohrožují život v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti rychlého a přesného rozhodování a chování v případě nebezpečí. Učí se potřebné míře odpovědnosti za zdraví své i ostatních. Důraz je kladen na praktické dovednosti a jejich aplikaci v každodenním životě.

Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní a jiné zdravotně preventivní návyky. Učí se dovednosti odmítat škodlivé látky, prevenci úrazů a ochraně zdraví v každodenních i mimořádných situacích.

Rozšiřují a prohlubují si poznatky o vztazích v rodině, ve škole a dalších společenstvích.

Veškeré informace využívají z hlediska vlastních zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajících.

Vzdělávání je zaměřeno na

- preventivní ochranu zdraví
- na základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky
- na dovednosti odmítat škodlivé látky
- předcházení úrazům, **ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí**
- získávání orientace v základních otázkách sexuality

Předmět je určen pro chlapce i děvčata. Výuka bude probíhat nejen formou tradičních vyučovacích hodin, skupinové práce, ale i různě dlouhých projektů. V praktických cvičeních budou žáci rozděleni do skupin, v nichž učitel organizuje činnost tak, aby došlo k co nejaktivnějšímu zapojení žáků. Proto bude výuka probíhat v běžných učebnách, ale i v prostorech školní kuchyňky, tělocvičny, event. počítačové učebny.

Do předmětu jsou integrována průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova, Multikulturní výchova a Environmentální výchova.

V hodinách výchovy ke zdraví se využívají metody vypravování, pozorování, samostatná práce, referáty, rozhovor, rozbor vlastních zkušeností, brainstorming, porovnávání, praktické ukázky. Méně často se využívá metoda výkladu. Žáci pracují samostatně, často se uplatňuje práce ve skupinách.

Dále se preferují formy výuky: diskuse, besedy, praktická cvičení např. v kuchyni, relaxační cvičení a jóga, psychomotorická cvičení, psychohry, exkurze a vycházky do přírody, školní projekty.

Pro zpestření výuky využívají žáci kromě učebnic, pracovních sešitů a vlastních poznámek i výukové programy na PC, internetu (např. program „Zdraví 21“), video, fotografie a články z novin a časopisů, aktuálních televizních dokumentů apod.

Výchovné a vzdělávací strategie

Cíl předmětu

- zdraví jako nejdůležitější životní hodnota
- chování člověka v souladu se zdravím
- snaha o vyrovnanost tělesné a duševní stránky
- aktivní prevence v každodenním životě
- základní situace ohrožující zdraví, dovednost čelit, předcházet a řešit je
- získávání informací o zdraví a aktivitách napomáhajících udržet tento stav
- pochopení tělesných, fyziologických a psychických změn v dospívání
- odpovědné chování, zvládání emotivních situací
- spolupráce na dobrých vztazích v rodině a širším společenství
- odpovědné chování v otázkách partnerství, rodičovství
- poznávání zdravotních a psychických následků užívání návykových látek, způsoby jejich odmítání
- význam životního prostředí v souvislosti s ochranou zdraví

Klíčové kompetence

Kompetence k učení

Učitel

- se zajímá o náměty, názory, zkušenosti žáků
- zadává úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů
- zařazuje metody, při kterých docházejí k závěrům a řešením sami žáci

Kompetence k řešení problémů

Učitel

- klade otevřené otázky
- ukazuje žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb
- podněcuje žáky k argumentaci

Kompetence komunikativní

Učitel

- vede žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu
- vytváří příležitosti pro komunikaci mezi žáky

Kompetence sociální a personální

Učitel

- zadává úkoly, při kterých mohou žáci aktivně spolupracovat
- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování

Kompetence občanské

Učitel

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- umožňuje, aby žáci podle předem daných pravidel hodnotili svoji činnost nebo její
- výsledky

Kompetence pracovní

Učitel

- umožňuje žákům, aby při hodině pracovali s odbornou literaturou, encyklopediemi,...
- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
- vytváří pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět:: Výchova ke zdraví			Období: 2. stupeň
Očekávané výstupy oblasti	Očekávané výstupy školní	Učivo	Ročník	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku)	Poznává pravidla soužití mezi partnery Přispívá k vytváření dobrých mezilidských vztahů Definuje pojem manželství a rodina Vysvětlí role členů rodiny	vztahy mezi lidmi a formy soužití – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy , manželství, rodičovství	6.	MKV Občanská výchova
Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání	Pojmenuje tělesné i duševní změny v dospívání Chová se odpovědně k sobě a k osobám opačného pohlaví	změny v životě člověka a jejich reflexe – dětství, puberta, dospívání, změny tělesné a duševní a společenské	6.	Přírodopis
Učí se uplatňovat zdravé stravovací návyky Dává do souvislosti složení stravy, způsob stravování a rozvoj civilizačních chorob	Uplatňuje zásady zdravého stravovacího režimu Dodržuje pitný režim Chápe vliv životních podmínek na zdraví člověka	zdravý způsob života a péče o zdraví výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší, vody, hluk, osvětlení, teplota;	6.	EV - vytváření vztahu k životnímu prostředí, hodnota zdraví Tělesná výchova Přírodopis
Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví Projevuje odpovědnost vůči svému zdraví Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	Zařazuje do svého denního režimu aktivní pohyb i vhodnou relaxaci Kompenzuje práci vhodnou formou odpočinku Vytváří si aktivní postoj vůči rizikovému chování	rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy a stresu; rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky...)	6.	Tělesná výchova Přírodopis

Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobní bezpečí (šikana, kyberšikana, zneužívání); v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	Teoreticky rozliší projevy fyzické a psychické šikany Uplatňuje účelné modely chování v případě šikany Odmítá kriminální postoje	osobní bezpečí situace ohrožení vlastního zdraví, skryté formy a stupně násilí (šikana, kyberšikana, sex. zneužívání); kriminalita mládeže, komunikace s odborníky	6.	<i>mimořádné události - probíráno v PČ, Fy, PŘ</i>
Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím Dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví ve škole a v obci	Vysvětlí vztah mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím	hodnota a podpora zdraví – složky zdraví, jejich interakce prevence, intervence, odpovědnost za zdraví	6.	
Učí se zdravému sebevědomí Vytváří si kladný vztah ke svému okolí Respektuje sebe sama i druhé, přijímá názory ostatních, učí se naslouchat	Uplatňuje komunikační dovednosti v obraně proti manipulaci Přispívá k vytváření pozitivních mezilidských vztahů	osobnostní a sociální rozvoj - sebepoznání a sebepojetí, vztah k druhým, vytváření vědomí vlastní identity cvičení sebeovládání, mezilidské vztahy, komunikace, empatie	6.	Občanská výchova
Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě Uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu soc. klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví	Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a partnery	vztahy mezi lidmi a formy soužití vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek	8.	MKV Přírodopis Občanská výchova
Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje Kultivovaně se chová k opačnému pohlaví Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli	Uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby zralosti Vysvětlí rizika nechráněného pohlavního styku	změny v životě člověka a jejich reflexe – sexuální dospívání a reprodukční zdraví; předčasná sexuální zkušenost, promiskuita, problémy těhotenství a rodičovství mladistvých;	8.	<i>reprodukční soustava - probíráno v přírodopisu</i>

Chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování		poruchy pohlavní identity		
Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví Vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví druhých Vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí	Podílí se na programech podpory zdraví v rámci školy i obce Chápe pojmy prevence a intervence, nutnost působení na změnu kvality prostředí a chování jedince s ohledem na jeho zdraví	hodnota a podpora zdraví – základní lidské potřeby, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví	8.	EV - vliv přírodních a sociálních faktorů na zdraví člověka Tělesná výchova Přírodopis
Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky 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	Orientuje se v základních projevech poruch příjmu potravy, navrhuje možná řešení Kompenzuje pracovní aktivity různou formou relaxací Předchází situacím ohrožení zdraví	zdravý způsob života a péče o zdraví poruchy příjmu potravy denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, pohybový režim; cesty přenosu nález a jejich prevence	8.	
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	Uplatňuje modely chování při kontaktu se soc. patol. jevy ve škole i mimo ni a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení života	rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – posilování duševní odolnosti, předcházení různým závislostem (drogy...) kriminalita mládeže, osobní bezpečí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky	8.	<i>mimořádné události - probíráno v Pč, Fy, Př</i> <i>dopravní výchova v PČ</i>

		silničního provozu		
Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresí	Pozitivní komunikací a kooperací přispívá k vytvoření dobrých mezilidských vztahů v rodině i dalších společenstvích	osobnostní a sociální rozvoj – mezilidské vztahy, zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování; důsledky vlastního jednání a chování; efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích	8.	

6.8.2 Tělesná výchova

Autoři:

Mgr. Ladislav Ondřích
Mgr. Anna Brothánková
Mgr. František Maxa
Marcela Hadačová

Charakteristika vyučovacího předmětu:

V každém ročníku probíhá výuka 2 hodiny týdně.

V 1. – 5. ročníku probíhá výuka po třídách, od 6. – 9. ročníku se dělí třídy na chlapce a dívky.

Vyučovací předmět tělesná výchova prolíná celým základním vzděláním a zaměřuje se na:

- činnosti ovlivňující zdraví
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
- činnosti podporující pohybové učení

Výuka probíhá ve školní tělocvičně, na školním hřišti a v areálu školy, ve sportovním areálu TJ, na zimním stadionu, v okolní přírodě školy, LVVZ – lyžařská střediska v ČR, v plaveckém bazénu.

V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

V hodinách Tělesné výchovy budou realizována průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova a Environmentální výchova (6. ročník – Vztah člověka k prostředí).

Podle charakteru učiva a cílů vzdělávání se používají – skupinová činnost, samostatná činnost jednotlivce a kolektivní činnosti

Práce s nadanými žáky: účast v soutěžích – reprezentace školy, zájmové sportovní kroužky, školní turnaje.

Výchovné a vzdělávací strategie

Cíl předmětu:

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Klíčové kompetence:

Kompetence k učení

- poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuální rozvoj
- prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou
- systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti

Kompetence k řešení problémů

- přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění
- hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech

Kompetence komunikativní

- vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva
- otevírání prostoru diskusi o taktice družstva
- pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a jejich prezentace

Kompetence sociální a personální

- dodržování pravidel fair play
- prezentace a podpora myšlenek olympijského hnutí
- rozvoj spolupráce uvnitř kolektivu sportovního družstva
- rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva

Kompetence občanské

- podpora aktivního sportování
- dodržování hygieny při tělesných aktivitách
- první pomoc při úrazech lehčího charakteru
- emoční i věcné seznámení se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin

Kompetence pracovní

- příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu, v celém životě
- vyhledávání možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace
- zpracovávání a prezentace naměřených výkonů

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Tělesná výchova			Období: 1. – 2.
Očekávané výstupy oblasti	Očekávané výstupy školní	Učivo	Ročník	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	Ví, že pohyb je vhodný pro zdraví Ví, že by měl denně cvičit Zná základní pravidla chování při TV a sportu a řídí se jimi Umí reagovat na základní pokyny, signály a gesta učitele Dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru a umýt se	pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách bezpečné ukládání náčiní a pomůcek komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví, smluvené povely, signály	1.	Prv – výchova ke zdravému životnímu stylu
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení	Zná zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání Ví, jak odstranit cvičením únavu Pravidelně zařazuje do svého režimu zdravotní činnosti a vhodné pohybové činnosti Ví, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze Umí kotoul, prosté skoky snožmo z trampolíny a zvládá základy gymnastického odrazu Zná základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem	pohybové hry s různým zaměřením základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti průpravné úpoly – přetahy a přetlaky základy sportovních her- manipulace s míčem či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, spolupráce	1.	Hv – pochod s písní

	Zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a dodržuje je za pomoci učitele Zná základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti	ve hře turistika a pobyt v přírodě – přesun a chůze v terénu, vymezení herního prostoru, ochrana přírody, hry na sněhu rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem		
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	Zná základní pojmy označující používané činnosti, osvojované dovednosti, části hřiště a nejznámější sportovní hry Zná základní způsoby házení a chytání míče Poznává radost ze hry	bezpečnost a organizace cvičebního prostoru, první pomoc v podmínkách TV základy sportovních her – utkání podle zjednodušených pravidel minisportů rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, jednoduché tance zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly měření a posuzování pohybových dovedností - měření výkonů	1.	Hv – jednoduchý taneček
Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy		příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity	1.	Prv – zdravý životní styl
Spojuje pravidelnou každodenní	Ví, že pohyb je vhodný pro zdraví Ví, že má denně aktivně cvičit	pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu	2.	Prv - zdravý způsob života

pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	Zná základní pravidla chování při TV a řídí se jimi Umí reagovat na základní pokyny a signály Dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru a umýt se Umí přivolat pomoc při poranění	příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cviky správné držení těla, správné zvedání zátěže (průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení) rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti hygiena při TV vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity bezpečnost při pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek		
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině	Chápe, že různá cvičení mají různé účinky Ví o svých pohybových přednostech a nedostacích (s pomocí učitele je ovlivňuje) Zná zásady správného sezení, držení těla, dýchání Ví, jak odstranit cvičební únavu Zařazuje zdravotní cvičení	pohybové hry – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, jednoduché tance průpravné úpoly - přetahy a přetlaky základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem základy sportovních her – manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce	2.	Hv – pochod, taneční krok Prv – dopravní výchova chodec,

		ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu, chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, ochrana přírody, hry na sněhu		
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	Umí pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky, konkrétní tance Zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) Umí vyjádřit jednoduchou melodii pohybem Umí dva základní tanečky založené na chůzi	základy sportovních her – manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, utkání podle zjednodušených pravidel zásady jednání a chování fair play, olympijské ideály a symboly měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů	2.	Prv – vztahy v kolektivu, odpovědnost členů týmu
Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	Ví, že pohyb je vhodný pro zdraví Zná základní pravidla chování při TV Dovede se samostatně převléci a umýt se Umí přivolat pomoc při úrazu	hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV	2.	
Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	Pozná nebezpečné činnosti, které ohrožují jeho zdraví Zvládá základní pojmy aktivně Umí poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení Umí kotoul vpřed Ví, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu, rozvoji srdce, kostí,	pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cviky správné držení těla, správné zvedání zátěže (průpravná, kompenzační, relaxační a jiná	3.	Prv – zdravý způsob života

	svalů a plic Ví, že by se měl denně aktivně pohybovat	zdravotně zaměřená cvičení) rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti hygiena při TV vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity bezpečnost při pohybových činnostech organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek		
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti	Umí zaznamenávat základní údaje o pohybových výkonech a rozumí jim Zná zásady fair play chování i chování v přírodě a snaží se je naplňovat Ví, kde je možné získat informace o TV a sportu Dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu	průpravná, kondiční, koordináční a jiná cvičení protahovací a strečinková cv. rychlostně silová cvičení dechová cvičení kompenzační cvičení cvičení pro správné držení těla vyrovnávací cvičení cvičení „pro každý den“ gymnastika akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed kotoul vpřed přeskok průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku kladinka chůze bez dopomoci rytmické a kondiční činnosti základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, melodie) atletika běh - běžecká abeceda	3.	HV - taneční krok

		rychlý běh 50m vytrvalostní běh 600m běh v terénu do 10 minut nízký start skok- skok do dálky z rozběhu, postupně odraz z břevna hod - hod míčkem z rozběhu		
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	Uvědomuje si význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností a herního myšlení Zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat Zvládá základní herní činnosti jednotlivce a umí je využít v kombinacích Chápe základní role hráčské funkce v družstvu a dodržuje je v utkání, Uplatňuje zásady fair play hry	základy sportovních her sálová kopaná vybíjená minibasket florbal	3.	Prv – vztahy v kolektivu, odpovědnost členů týmu
Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	Ví, že pohyb je vhodný pro zdraví Zná základní pravidla chování při TV Dovede se samostatně převléci a umýt se Umí přivolat pomoc při úrazu	hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV	3.	
Uplatňuje pravidla hygieny bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	Chápe význam pohybu pro zdraví, pohybový režim žáků. Ví o nutnosti přípravy organismu (rozcvička) před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení. Dodržuje hygienu při TV – hygiena	rozcvičkové cviky. povely - pozor, pohov, vlevo vbok, vpravo vbok, pochodové povely, čelem vzad.	4.	

	pohybových činností a prostředí, vhodné oblečení a obutí. Dodržuje osobní hygienu při sportovní činnosti a po ní, ví škodlivosti kouření, alkoholu a drog.			
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her	Zná význam sportovních her a dovedností. Zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly, dovede zaznamenat výsledek utkání. Chápe základní role: hráč, kapitán, rozhodčí...	průpravné sportovní hry. kopaná, sálová kopaná, vybíjená, minibasketbal (miniházená), florbal.	4.	
Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	Chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti. Zná atletické pojmy Umí změřit a zapisovat výkony, upravit doskočiště, připravit start běhu	běh: sprint na 50m vytrvalostní běh do 1000m běh v terénu nízký a vysoký start skok: do dálky z rozběhu hod míčkem z rozběhu spojení rozběhu s hodem	4.	Př – pohyb v okolí města
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti.	Zvládá základní pojmy aktivně Umí poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení Ví, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů a snaží se o to	průpravná, kondiční, koordinační cvičení (šplh o tyči) protahovací a strečinková cv. rychlostně silová cvičení dechová cvičení kompenzační cvičení vyrovnávací cvičení cvičení pro správné držení těla pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní. průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a koordinace pohybů. gymnastika akrobacie:	4.	

		kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace stoj na rukou s dopomocí přeskok: průpravná cvičení pro nácvik gymn. odrazu z můstku přeskok 2 – 4 dílů bedny odrazem z můstku roznožka přes kozu našíř odrazem z můstku skrčka přes kozu našíř odrazem z můstku		
Uplatňuje pravidla hygieny bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka	Chápe význam pohybu pro zdraví, pohybový režim žáků. Ví o nutnosti přípravy organismu (rozcvička) před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení. Dodržuje hygienu při TV – hygiena pohybových činností a prostředí, vhodné oblečení a obutí. Dodržuje osobní hygienu při sportovní činnosti a po ní, ví škodlivosti kouření, alkoholu a drog.	rozcvičkové cviky. povely - pozor, pohov, vlevo vbok, vpravo vbok, pochodové povely, čelem vzad.	5.	
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her	Zná význam sportovních her pro rozvoj herních dovedností a herního myšlení. Zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly, dovede zaznamenat výsledek utkání. Zvládá základní herní činnosti jednotlivce a umí je využít v základních kombinacích. Chápe základní role: hráč, kapitán, rozhodčí	průpravné sportovní hry. kopaná, sálová kopaná, vybíjená, minibasketbal (miniházená), florbal.	5.	
Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	Chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti. Zná atletické pojmy. Umí změřit a zapisovat výkony, upravit doskočiště, připravit start běhu.	běh: sprint na 50m vytrvalostní běh do 1000m běh v terénu do 12 minut nízký a vysoký start skok do dálky z rozběhu	5.	Př – pohyb v okolí města

		hod míčkem z rozběhu, spojení rozběhu s hodem		
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti.	Zvládá základní pojmy, aktivně umí poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení ví, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů a snaží se o to. Ví, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na org. Dovede pohybem vyjadřovat výrazně rytmický a melodický doprovod.	průpravná, kondiční, koordinační cvičení (šplh o tyči) protahovací a strečinková cv. rychlostně silová cvičení dechová cvičení kompenzační cvičení vyrovnávací cvičení cvičení pro správné držení těla pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní. průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a koordinace pohybů. základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách s hudebním doprovodem gymnastika akrobacie: kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace stoj na rukou s pomocí přeskok: průpravná cvičení pro nácvik gymn. odrazu z můstku přeskok 2 – 4 dílů bedny odrazem z můstku roznožka přes kozu našíf odrazem z můstku skrčka přes kozu našíf odrazem z můstku hrazda šplh – tyč s přírazem kladinka – chůze bez pomoci (rovnovážné cviky)	5.	Hv – taneční prvky

Oblast: Výchova ke zdraví	Předmět: Tělesná výchova			Období: II. stupeň
Očekávané výstupy oblasti	Očekávané výstupy školní	Učivo	Ročník	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.	Snaží se realizovat pravidelný pohybový režim. Snaží se zlepšit úroveň své zdatnosti.	Význam pohybu pro zdraví. Zdravotně orientovaná zdatnost Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí .	6.	
Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí (prevence úrazů).	Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech.	6.	
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.	Uplatňuje získané dovednosti ve škole i v mimoškolní organizované i spontánní sportovní činnosti.	Pohybové hry – závody družstev i jednotlivců s různým zaměřením.	6.	
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Při vytrvalosti dovede uplatnit vůli, dle svých možností zvládá techniku atletické disciplíny. Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	Základy atletiky Rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem Turistika – přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potraviny, tepla	6.	
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	Rozvíjí své individuální možnosti a schopnosti, dokáže svůj výkon objektivně hodnotit (projeví radost nad svým výkonem) a snaží se o stálé zlepšování svých výsledků snahou, pílí, častějším opakováním. Umí používat základní tělocvičné názvosloví.	Gymnastika Akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí trampolína	6.	

Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva dodržuje ji.	Uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků	Sportovní hry Košíková, odbíjená – základní herní činnosti jednotlivce Kopaná – hoši, dívky	6.	
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.		Doplňkové sportovní hry (další pohybové činnosti – vybíjená, pálkovaná, florbal, badminton, stolní tenis)	6.	EV – vztah člověka k prostředí
Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Zvládá základní pohyb na bruslích	Bruslení (dle podmínek a vybavení žáků)	6.	EV-vztah člověka k prostředí, mezilidské vztahy
Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence a rozhodčího.	Dokáže používat základní povely a tělocvičné názvosloví, dokáže řídit utkání podle vrstevníků podle zjednodušených pravidel	Komunikace v Tv, pořadová cvičení, tělocvičné názvosloví osvojovaných činností	6.	
		Cyklistika – podle možností	6.	
Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem	Uvědomuje si význam každodenní pohybové činnosti pro relaxaci a zdraví a snaží se jej realizovat	Význam pohybu pro zdraví -rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců	7.	
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	Cílevědomě posiluje svou fyzickou zdatnost	Zdravotně orientovaná zdatnost – její rozvoj, kondiční programy	7.	
Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - - zatěžovanými svaly	Uvědomuje si význam a nutnost zahřátí organismu před zátěží, v závěru zařazení zklidňujících cvičení	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	7.	
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Při vytrvalosti dovede uplatnit vůli, dle svých možností zvládá techniku atletické disciplíny. Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	Základy atletiky Rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem Turistika – přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody,	7.	

		potraviny, tepla		
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví	Dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond.	Gymnastika Akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí, trampolína	7.	
Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků. Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Sportovní hry Košiková, odbíjená – základní herní činnosti jednotlivce, hra podle zjednodušených pravidel, herní kombinace Kopaná – hoši, dívky	7.	
Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy. Spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Doplňkové sportovní hry (další pohybové činnosti – badminton, pálkovaná, florbal, stolní tenis)	7.	
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování, pomoc méně obratným spolužákům	Bruslení (dle podmínek a vybavení žáků)	7.	
Naplní ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc slabším, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody ve sportu	Zvládne základy sjezdového i běžeckého lyžování, dle zájmu i jízdu na snowboardu. Zvládne jízdu na vleku, dodržuje zásady bezpečnosti na sjezdových i běžeckých tratích, chrání životní prostředí.	Lyžování, snowboarding sjezdové lyžování jízda na snowboardu - běžecké lyžování	7.	
Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Adekvátně umí poskytnout první pomoc při Tv a sportu v různém prostředí, improvizovaně ošetří poranění a dovede zajistit odsun raněného	Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	7.	
Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší	Uvědomuje si význam každodenní pohybové činnosti pro relaxaci a zdraví a snaží se jej realizovat	Význam pohybu pro zdraví -rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců	8.	
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program	Cílevědomě posiluje svou fyzickou zdatnost	Zdravotně orientovaná zdatnost - její rozvoj, kondiční programy	8.	

Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly	Uvědomuje si význam a nutnost zahřátí organismu před zátěží, v závěru zařazení zklidňujících cvičení	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	8.	
Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	Při vytrvalosti dovede uplatnit vůli, dle svých možností zvládá techniku atletické disciplíny. Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	Základy atletiky Rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky, skok do výšky, hod granátem	8.	
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví.	Dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond.	Gymnastika Akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí, šplh Trampolína, tance	8.	
Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	Uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků. Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Sportovní hry Košíková, odbíjená – základní herní činnosti jednotlivce, hra podle zjednodušených pravidel, herní kombinace Kopaná – hoši, dívky	8.	
Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy. Spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	Jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Doplňkové sportovní hry (další pohybové činnosti – badminton, pálkovaná, florbal, stolní tenis Další míčové hry – házená, přehazovaná, vybíjená,...)	8.	
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování, pomoc méně obratným spolužákům	Bruslení (dle podmínek a vybavení žáků)	8.	
Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc slabším, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody ve sportu	Zdokonaluje techniku běžeckého lyžování, chrání životní prostředí.	Lyžování, běžecké lyžování	8.	
Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění	Uvědomuje si význam každodenní pohybové činnosti pro relaxaci a zdraví a snaží se jej realizovat	Význam pohybu pro zdraví -rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců	9.	

ovzduší				
Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	Cílevědomě posiluje svou fyzickou zdatnost	Zdravotně orientovaná zdatnost – její rozvoj, kondiční programy	9.	
Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - - zatěžovanými svaly	Uvědomuje si význam a nutnost zahřátí organismu před zátěží, v závěru zařazení zklidňujících cvičení	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	9.	
Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	Při vytrvalosti dovede uplatnit vůli, dle svých možností zvládá techniku atletické disciplíny. Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	Základy atletiky Rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky, skok do výšky, hod granátem	9.	
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví.	Dokáže zvládnout obtížný prvek s dopomocí, při cvičení uplatní svůj fyzický fond.	Gymnastika Akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí, šplh	9.	
Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy. Spolurozhoduje osvojované hry a soutěže	Uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech, dokáže řídit sportovní utkání svých vrstevníků. Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Sportovní hry Košíková, házená, odbíjená – základní herní činnosti jednotlivce, hra podle zjednodušených pravidel, herní kombinace Kopaná	9.	
Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.	Jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Doplňkové sportovní hry (další pohybové činnosti – badminton, pálkovaná, florbal, stolní tenis a další míčové hry – přehazovaná,...)	9.	
Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování, pomoc méně obratným spolužákům	Bruslení (dle podmínek a vybavení žáků)	9.	
	.	Cyklistika	9.	