

5.8. ČLOVĚK A ZDRAVÍ

**VÝCHOVA KE ZDRAVÍ
TĚLESNÁ VÝCHOVA**

9. – 10. ročník

str. 5.8.2 – 5.8.5

1. – 10. ročník

str. 5.8.6 – 5.8.18

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**Charakteristika vyučovacího předmětu****Obsahové, časové a organizační vymezení**

Předmět výchova ke zdraví se vyučuje jako samostatný předmět a navazuje na obsah vzdělávací části Člověk a jeho svět

Vzdělávání je zaměřeno na:

- preventivní ochranu zdraví
- na základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky
- na dovednosti odmítat škodlivé látky
- předcházení úrazům

ROČNÍK	ČASOVÁ DOTACE ZÁKLADNÍ	ČASOVÁ DOTACE DISPONIBILNÍ	CELKOVÁ ČASOVÁ DOTACE
7. ročník	0	0	0
8. ročník	0	0	0
9. ročník	1	0	1
10. ročník	1	0	1
2. stupeň	2	0	2

Výchova ke zdraví je vyučována jako samostatný předmět v kmenových třídách

5.8. Člověk a zdraví

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

Učitel vede žáky k:

- získávání orientace v základních názorech na zdraví
- uplatňování preventivních činností podporujících zdraví

Kompetence k řešení problémů

Učitel vede žáky k:

- vnímání nejružnějších problémových situací – mimořádné situace, krizové situace a hledání jejich řešení
- rozhodování

Kompetence komunikativní

Učitel vede žáky k:

- komunikaci
- zapojování do diskuze

Kompetence sociální a personální

Učitel vede žáky k:

- spolupráci ve skupině
- utváření příjemné atmosféry v týmu
- poskytování pomoci a schopnosti o ní požádat
- spolupráci
- dodržování pravidel slušného chování

Kompetence občanské

Učitel vede žáky k:

- respektování názorů ostatních
- zodpovědnému rozhodování podle dané situace
- schopnosti hodnotit svoji činnost nebo její výsledky

Kompetence pracovní

Učitel vede žáky k:

- zdokonalování grafického projevu
- využívání ICT
- využívání znalostí v běžné praxi
- dodržování obecných pravidel bezpečnosti

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ 9. – 10. ROČNÍK

(1 hod./týden)

Výstup (žák by měl)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
Vědět o významu dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny Respektovat pravidla dobrého soužití	Vztahy a soužití v prostředí rodiny Vztahy a soužití v prostředí školy Vztahy a soužití mezi vrstevníky (kamarádství, přátelství)	Tv – sportovní hry Vl – rodina
Znát správné stravovací návyky a v rámci svých možností dodržovat a uplatňovat zásady správné výživy Mít povědomí o významu pohybu pro zdraví Řídit se a dodržovat správné stravovací návyky	Výživa a zdraví Zásady zdravého stravování Vliv životních podmínek a způsob stravování na zdraví Specifické druhy výživy Režim dne Význam pohybu pro zdraví Relaxační techniky, relaxace Preventivní a lékařská péče Zdravotní rizika Civilizační choroby	Pv – zásady zdravé výživy Tv – relaxační cvičení Hv – relaxační techniky
Použít důležitá telefonní čísla v případě potřeby V případě potřeby přivolat pomoc dospělé osoby Řídit se základními pravidly bezpečnosti	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví Bezpečné prostředí ve škole (+ cesta do a ze školy) Ochrana zdraví při různých činnostech Chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů <ul style="list-style-type: none"> • úrazy v domácnosti • úrazy při sportu • úrazy na pracovišti • úrazy v dopravě 	Vl – škola IKT – bezpečnost a ochrana zdraví Př – nebezpečné látky IKT – důležitá telefonní čísla Pv – živelné pohromy Tv- první pomoc
Řídit se pokyny odpovědných osob při mimořádných činnostech Řídit se pokyny při mimořádných událostech	Ochrana člověka za mimořádných událostí (požár, povodeň, vichřice, bouřka, únik jedovatých látek, zemětřesení, ztracení se)	Ochrana člověka za mimořádných událostí Př – nebezpečné látky
Uplatňovat způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích vědět, kde v případě potřeby vyhledat pomoc Osvojit si základní pravidla komunikace Být obezřetný při styku s neznámými lidmi	Komunikace s vrstevníky Komunikace s dospělými osobami Komunikace s neznámými lidmi Komunikace se službami odborné pomoci – praktické dovednosti Bezpečné chování (ve škole, v dopravě a na komunikacích, doma)	Vv – porovnávání tvorby Ps – adresa Vl – mezilidská komunikace Vl – základní pravidla společenského chování Řv – osoby, předměty, jevy, děj
Uplatňovat osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy Rozlišit vhodné a nevhodné chování Být informován o sociálně patologických jevech	Záškoláctví Vandalství – ničení majetku spolužáků, školního, veřejného	Vl – základní lidská práva

<p>Chápat základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím Chápat potřebu dobrých lidských vztahů Být přiměřeně informován o sexuálním chování</p>	<p>Vztahy ve dvojici Kamarádství, přátelství Láska, partnerské vztahy Manželství Rodičovství Sexuální dospívání Prevence rizikového sexuálního chování Antikoncepce Těhotenství Ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami Bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS)</p>	<p>Př – části lidského těla</p>
<p>Vědět o souvislosti mezi konzumací návykových psychoaktivních látek a poškozováním zdraví - být informován o zdravotních rizicích spojených s konzumací návykových látek</p>	<p>Zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek (alkohol, nikotin, léky, drogy) Ochrana před přenosnými chorobami (hepatitida, HIV, AIDS)</p>	<p>VI – sociálně patologické jevy Př – léčiva, návykové látky</p>
<p>Zaujímat odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí Stavět se odmítavě k projevům násilí Vyhledat pomoc v případě násilí vlastní osoby, popřípadě kamaráda</p>	<p>Skryté formy a stupně násilí a zneužívání (formy, stupně, projevy) Šikana a jiné projevy násilí Sexuální kriminalita Formy sexuálního zneužívání dětí</p>	<p>VI – úcta k člověku VI – rovnocennost a rovnoprávnost národnostních menšin</p>
<p>Respektovat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků, umět popsat své zdravotní problémy a potíže Dodržovat zásady osobní hygieny Seznámit se se změnami během dospívání</p>	<p>Tělesná hygiena Zásady osobní a intimní hygieny Otužování Význam pohybu pro zdraví Preventivní a lékařská péče Ochrana před chronickým onemocněním a úrazy Dětství Puberta Dospívání Tělesné změny</p>	<p>VI – zdravotní a sociální péče Tv – hygiena bezpečnost Př – části lidského těla Tv – významné sportovní soutěže Tv - plavání</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- význam pohybu pro zdraví
- příprava organismu
- zdravotně zaměřené činnosti
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- hygiena při TV
- bezpečnost při pohybových činnostech

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- pohybové hry
- základy gymnastiky
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti
- průpravné úpoly
- základy atletiky
- základy sportovních her
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- komunikace v TV
- organizace při TV
- zásady jednání a chování
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- měření a posuzování pohybových dovedností
- zdroje informací o pohybových činnostech

ROČNÍK	ČASOVÁ DOTACE ZÁKLADNÍ	ČASOVÁ DOTACE DISPONIBILNÍ	CELKOVÁ ČASOVÁ DOTACE
1. ročník	3	0	3
2. ročník	3	0	3
3. ročník	3	0	3
4. ročník	3	0	3
5. ročník	3	0	3
6. ročník	3	0	3
1. stupeň	18	0	18
7. ročník	3	0	3
8. ročník	3	0	3
9. ročník	3	0	3
10. ročník	3	0	3
2. stupeň	12	0	12

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodin danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění – relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá veškeré dostupné náčiní a nářadí. Výuka je vždy přizpůsobena schopnostem a dovednostem jednotlivých žáků!

5.8. Člověk a zdraví

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**Kompetence k učení****Učitel vede žáky k:**

- osvojení si základního tělocvičného názvosloví
- cvičení podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení
- změření základních pohybových výkonů a porovnávání je s předchozími
- orientaci v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích
- poznávání a smyslu svých aktivit
- sledování pokroku
- osvojování názvosloví
- zpracovávání informací o pohybových aktivitách ve škole

Kompetence k řešení problémů**Učitel vede žáky k:**

- uplatňování zásad bezpečného chování ve sportovním prostředí a k adekvátní reakci v situaci úrazu spolužáka
- řešení problémů v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a náradím
- vyhledávání informací vhodných k řešení problémů
- uvědomování si zodpovědnosti za svá rozhodnutí a výsledky svých činů hodnotit
- schopnosti obhájit svá rozhodnutí
- správným způsobům řešení problémů

Kompetence komunikativní**Učitel vede žáky k:**

- spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- reakci na základní povely a pokyny
- zorganizování jednoduché pohybové soutěže
- vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci
- komunikaci na odpovídající úrovni
- kultivovanému ústnímu projevu
- dodržování pravidel slušného chování

Kompetence sociální a personální**Učitel vede žáky k:**

- jednání v duchu fair - play
- dodržování pravidel

5.8. Člověk a zdraví

- respektování opačného pohlaví
- pohybové činnosti ve skupině
- spolupráci
- spolupráci ve skupině
- v případě potřeby, poskytnou pomoc nebo o ni požádat
- pozitivní představě o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj
- dodržování dohodnuté kvality a postupu

Kompetence občanská**Učitel vede žáky k:**

- realizaci pravidelného pohybového režimu a projevení přiměřené samostatnosti
- ohleduplnosti a taktu
- rozlišování a uplatňování práva a povinností vyplývajících z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák...)
- tomu, aby brali ohled na druhé
- dodržování pravidel slušného chování
- tomu, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky

Kompetence pracovní**Učitel vede žáky k:**

- uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní
- efektivitě při organizování vlastní práce
- spoluorganizování svého pohybového režimu
- využívání znalostí a dovedností v běžné praxi
- ovládnutí základních postupů první pomoci
- dodržování pravidel slušného chování
- dodržování obecných pravidel bezpečnosti

TĚLESNÁ VÝCHOVA 1. - 3. Ročník

(3 hod./týden)

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Výstup (žák by měl)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
Zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost Podle pokynů připravit organismus na pohybovou činnost Podle pokynů uklidnit organismus po zátěži Protáhnout jednotlivé svalové skupiny podle pokynů Seznamovat se s kompenzačními a relaxačními cvičeními Návčik správného dýchání při pohybových činnostech	Příprava organismu Příprava před pohybovou činností Uklidnění po zátěži, protahovací cvičení Průpravná, koordinační, kompenzační, relaxační cvičení Dechová cvičení	M – modelové situace
Dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách Být vybaven vhodným cvičebním úborem a obuvi a mít je řádně uložené, čisté a nepoškozené Dodržovat hygienická pravidla a dbát na osobní hygienu Dbát na bezpečnost při pohybových činnostech Dodržovat stanovené pravidla bezpečnosti	Hygiena při TV – cvičební úbor, obuv, osobní hygiena Bezpečnost při pohybových činnostech	

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Výstup (žák by měl)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
<p>Mít osvojeny základní pohybové lokomoce, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů Seznamovat se s jednotlivými pohybovými odvětvími</p> <p>Osvojit si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • správnou chůzi a varianty chůze • průpravné atletické činnosti (běžecká abeceda) • základy skoku a poskoku • Základy gymnastiky a to převážně prvky průpravné a základy cvičení na prostných (kotoul vpřed) • Pohyb s hudebním doprovodem • Jednoduché tanečky • Základní dovednosti s tradičním i netradičním náčiním • Základní pravidla pro jednoduché pohybové hry • Základní manipulaci s míčem, seznamovat se s pravidly sportovních her a průpravných her • Základní pravidla pro pobyt ve vodním prostředí • Základní dovednosti pro pobyt ve vodě • Důležitá pravidla pobytu v přírodě, vědět o bezpečnostních rizicích a vhodném chování v terénu • Základní pravidla pro pobyt na sněhu 	<p>Základy atletiky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chůze – chůze daným směrem, po čáře, laně..., v zástupu, překračování nízkých překážek • Běh – zvedání nohou, ohýbání v kolenou, běh po celé ploše, běh za učitelkou • Skoky – poskoky snožmo, na jedné a druhé noze, skok pře čárů <p>Základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Průpravná cvičení – nácvik kotoulu, válení sudů • Cvičení s náčiním a na vybraném nářadí (lavička, švédská bedna) <p>Rytmická a kondiční cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vyjádření rytmu pohybem • Jednoduché tanečky <p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • S různým zaměřením a s využitím tradičního i netradičního náčiní • Nápodobivé hry <p>Základy sportovních her</p> <ul style="list-style-type: none"> • Průpravné hry (honičky...) • Základní manipulace s míčem <p>Pobyt ve vodním prostředí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptace na vodní prostředí • Hry ve vodě <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chůze v terénu • Chování v přírodě <p>Pobyt v zimní přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hry na sněhu 	<p>M – používání číslic do 5</p> <p>Pr – roční období</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Základní dovednosti při hrách na sněhu • Další pohybové činnosti a netradiční sporty (podle podmínek školy) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bezpečnost při pohybových aktivitách na sněhu <p>Další pohybové činnosti</p>	<p>Pr – bezpečnost v silničním provozu</p>
<p>Mít osvojeny základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů Vědět o správnosti držení těla a reagovat na povely vedoucí ke korekci Osvojovat si a prohlubovat znalosti o správných lokomocích (chůze, běh a jeho alternativy apod...) Osvojovat si prostorovou orientaci a s ní související pojmy</p>	<p>Držení těla Základní způsoby lokomoce</p>	<p>M – orientace v prostoru Pr – orientace v okolí domova</p>

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

<p>Výstup (žák by měl)</p>	<p>Učivo</p>	<p>Mezipředmětové vztahy</p>
<p>Reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti Seznamovat se a osvojovat si základní organizační činnosti Nacvičit nástup, zástup a řady Osvojovat si pravidla pohybových činností a her Dodržovat dohodnuté zásady jednání a chování</p>	<p>Základní organizační činnosti Nácvič nástupu, řady a zástupy Smluvené signály a povely Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (her) Zásady jednání a chování (fair play)</p>	<p>M – orientace v číselné řadě M – orientace v pojmech M – orientace v prostoru Pr – bezpečnost silničního provozu Pr – společenské chování Řv – rozvoj slovní zásoby Pv - stolování</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA 4. - 6. ročník

(3 hod./týden)

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Výstup (žák by měl)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
Dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách Seznamovat se s významem pohybu pro zdraví a osvojovat si správné způsoby a návyky při pohybové aktivitě	Význam pohybu pro zdraví Pohybový režim – délka a intenzita pohybu	Pr – prevence – zdraví
Rozumět základním termínům tělocvičné terminologie a reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti Reagovat na tělocvičnou terminologii	Povely a signály	M – pravolevá orientace
Zvládat podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností Rozcvičit se před vlastní pohybovou činností dle instrukcí	Příprava organismu Příprava před pohybovou činností	
Podle pokynu uplatňovat v pohybovém režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním zdravotním oslabením Vědět o správnosti držení těla a reagovat na povely vedoucí ke korekci Dbát na správné držení těla Dodržovat zásady při cvičení kompenzačních Osvojovat si relaxační činnosti	Správné držení těla Koordinační, kompenzační, relaxační činnosti	

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Výstup (žák by měl)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
<p>Rozvíjet základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností Prohlubovat a osvojit si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní běžeckou abecedu • Běh rychlostní a vytrvalostní • Základy skoku dalekého postupným návodným cvičením (skok z místa, rozběh, odraz ...) • Základy hodů míčkem • Základy gymnastiky – kolébka na zádech • Cvičení s náčiním • Pohyb s hudebním doprovodem • Základní plavecké dovednosti, hry ve vodě i hygienu plavání • Základy aquagymnastiky • Důležitá pravidla pobytu v přírodě, vědět o bezpečnostních rizicích a vhodném chování v terénu • Základní techniky pohybu na saních a bobech a seznamovat se s hrami na sněhu • Další pohybové činnosti a netradiční sporty (podle podmínek školy) 	<p>Základy atletiky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běh na krátkou vzdálenost • Motivovaný vytrvalostní běh (podle schopností žáků) • Skok do dálky • Hod míčkem (návík) <p>Základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Průpravná cvičení – návík kotoulu, válení sudů • Cvičení s náčiním a na vybraném nářadí (lavička, švédská bedna, nízká hrazda) <p>Rytmická a kondiční cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jednoduché tanečky • Sladění jednoduchého pohybu s hudbou <p>Pobyt ve vodním prostředí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plavání • Hry ve vodě • aquagymnastika <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chůze v terénu • Ochrana přírody <p>Pobyt v zimní přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní techniky pohybu a jízdy na saních a bobech • Bezpečnost při pohybových aktivitách na sněhu <p>Další pohybové činnosti</p>	<p>Pr – roční období Pr – okolní krajina</p>
<p>Využívat osvojené pohybové dovednosti při hrách a soutěžích Využívat osvojené dovednosti při hrách</p>	<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • S různým zaměřením a s využitím tradičního i netradičního náčiní • Motivační a tvořivé hry 	<p>Pr – základy dopravní výchovy Pr – bezpečnost chování v silniční provozu</p>

Osvojit si jednoduchá pravidla při hrách Prohloubit správnou manipulaci s míčem či jiným herním náčiním	Základy sportovních her • Hry s upravenými pravidly Základní manipulace s míčem či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti	Pr – společenské chování
--	---	--------------------------

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Výstup (žák by měl)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
Zlepšovat svou tělesnou zdatnost, pohybový projev a správné držení těla Zvyšovat svou tělesnou kondici Dbát na správné držení těla ve všech polohách Dbát na svůj pohybový projev	Kondiční cvičení Správné držení těla a polohy těla	
Uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti Být seznámen a dodržovat stanovená bezpečnostní pravidla při pohybových činnostech Být vybaven vhodným cvičebním úborem a obuvi a mít je řádně uložené, čisté a nepoškozené Dodržovat hygienická pravidla a dbát na osobní hygienu	Bezpečnost při pohybových činnostech Hygiena při TV - cvičební úbor a obuv, osobní hygiena	Pr – škola Pr – chování v krizových situacích Pr – osobní hygiena Pv – péče o osobní věci

TĚLESNÁ VÝCHOVA 7. - 10. ročník

(3 hod./týden)

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Výstup (žák by měl)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
Usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o zdokonalování základních lokomocí a pohybových dovedností Rozvíjet pomocí vhodných cvičení rychlostní, silové a koordinační schopnosti Osvojovat si pohybové dovednosti základních sportovních odvětví	Rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností Pohybový režim, pohybové aktivity	VkZ – režim dne
Cíleně se připravit na pohybovou činnost a její ukončení Vědět o důležitosti přípravy na pohybovou činnost Cvičit rozevičky Dodržovat pravidla při rozevičování organismu Vědět o důležitosti zklidnění organismu při ukončení pohybové aktivity	Příprava na pohybovou činnost Průpravná cvičení Relaxační cvičení	Řv – dechová cvičení
Využívat základní kompenzační a relaxační techniky Vědět o důležitosti korekce jednostranného zatížení organismu Být poučen o svalových dysbalancích a způsobech jejich nápravy Cvičit relaxační a uvolňovací cvičení	Cvičení ke správnému držení těla Prevence a korekce svalových dysbalancí Relaxační a uvolňovací cvičení	Hv – relaxační techniky VkZ – relaxační techniky
Uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu Přizpůsobit svůj oděv a obutí prostředí, ve kterém se provozuje pohybová činnost Být poučen o bezpečnostních rizicích při pohybové činnosti Řídit se pravidly silničního provozu Řídit se pravidly bezpečného chování v přírodě	Vhodný oděv a obuv ve specifickém prostředí Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech Pravidla silničního provozu Bezpečnost a chování v přírodě	VkZ – tělesná hygiena a zásady Př – doprava Př – živelné pohromy Ochrana člověka za mimořádných událostí
Znát zásady ošetření drobných poranění, umět požádat o pomoc Být seznámen se základy ošetření drobných poranění Být seznámen s důležitými telefonními čísly	První pomoc při drobných poraněních Důležitá telefonní čísla	Př – ochrana člověka při ohrožení života VkZ – chování v situacích úrazu

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Výstup (žák by měl)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
<p>Zvládat v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a využívat je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>Vysvětlit pojem atletika a vyjmenovat některé disciplíny tohoto sportovního odvětví Znát startovací povely Uběhnout stanovenou dráhu Osvojit si skok do dálky z místa a z rozběhu Charakterizovat jednotlivé fáze hodů (rozběhová, odhodová a fáze dopadu)</p> <p>Zvládnout kolébku, převaly a kotouly Cvičit s gymnastickým náčiním a nářadím</p> <p>Cvičit rytmická i kondiční cvičení a to i s hudebním doprovodem Být seznámen se základními tanečními způsoby a kroky Improvizovat v rytmu taneční hudby</p> <p>Rozvíjet plavecké dovednosti</p> <p>Mít poznatky z turistiky a pobytu v přírodě Získat základní turistické dovednosti</p> <p>Vědět o důležitosti ochrany přírody</p> <p>Prohloubit a osvojit si základní techniky jízdy na saních a bobech Dbát na bezpečnost při pohybových aktivitách na sněhu</p> <p>Osvojit si pohybové hry a užívat při nich tradiční i netradiční náčiní</p>	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starty • Běhy na dráze a v terénu (dle schopností žáků) • Skok do dálky • Hod míčkem, gránatem <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Průpravná cvičení – kolébka, převaly, kotouly • Cvičení s náčiním a na vybraném nářadí (lavička, švédská bedna, nízká hrazda) <p>Rytmická a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základy lidových tanců (mazurka, valčík, polka) • Improvizace v rytmu taneční hudby <p>Plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> • prvky zdravotního plavání <p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní poznatky z turistiky • Chůze a orientace v terénu • Táboření, základní turistické dovednosti • Ochrana přírody <p>Pobyt v zimní přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní techniky pohybu a jízdy na saních a bobech • Bezpečnost při pohybových aktivitách na sněhu <p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • S různým zaměřením a s využitím tradičního i netradičního náčiní 	<p>M – jednotky délky, času a praktické využití</p> <p>Hv – hudebně – pohybové hry</p> <p>VkZ – význam pohybu pro zdraví Př – praktické poznávání přírody Př – mapa, orientace na mapě</p> <p>Př – ochrana přírody</p> <p>Př – pravidla bezpečnosti chování</p>
<p>Snažit se o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti</p> <p>Znát základy sportovních her Osvojit si sportovní hry s upravenými pravidly</p>	<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hry s upravenými pravidly 	<p>VkZ – vztahy a soužití mezi vrstevníky</p>

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Výstup (žák by měl)	Učivo	Mezipředmětové vztahy
Dodržovat dohodnutou spolupráci v družstvu při kolektivních hrách Seznamovat se se základními signály a gesty používané v TV Seznámit se se základy odborné terminologie V roli diváka komentovat pohybovou aktivitu	Smluvené signály, gesta Základy odborné terminologie Vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech	Řv – mimika, gesta
Sledovat určené prvky pohybové činnosti a výkony Být schopen sledovat dané prvky pohybové činnosti a zaměřit se na ně Znat některé sportovní soutěže Znat pravidla osvojovaných pohybových činností	Posuzování pohybových činností Významné sportovní soutěže (OH, MS) Pravidla osvojovaných pohybových činností	VkZ – význam pohybu na zdraví