

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Zdravotní tělesná výchova – 1., 2., 3. ročník (1)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám ➤ Rozvíjet motoriku a koordinaci poloh • uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách • snažit se o správné dýchání • rozvoj jemné motoriky 	<p>Pohybové hry a cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • vytváření a vnímání příjemných pocitů při pohybových aktivitách – využití vestibulárních stimulací • reakce na senzorické podněty – pohybové reakce na zrakové a sluchové podněty • hlazení a masáže končetin, zad, plosek nohou • relaxace při hudbě <p>Rozvíjení hybnosti, polohování, změny poloh, uvolňovací cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení zaměřené na stimulaci jednotlivých svalových skupin (cv. pro uvolnění páteře, cv. pro zesílení zádového svalstva, protahování končetin, cv. pro zvětšení rozsahu pohyblivosti kloubů, stimulace sedu, stání, chůze s oporou, bez opory, chůze po schodech, stimulace pohybu v prostoru, změny polohy) • dechová a relaxační cvičení • hry ve vodě, plavání s různými pomůckami • nácvik různých druhů úchopů 	<ul style="list-style-type: none"> • RV – rozvoj poznávacích schopností • SV – rozvoj zrakového, sluchového vnímání • HV – poslech relaxační hudby, uvolnění • plavecký výcvik – 3. r. • PV – manipulace s předměty

Zdravotní tělesná výchova – 1., 2., 3. ročník (2)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zvládat podle pokynu přípravu na pohybovou činnost • zvládnout základní orientaci v tělesném schématu ➤ Reagovat na pokyny a povely k dané pohybové činnosti ➤ Snažit se o samostatný pohyb 	<p>Osvojení pojmů (popř. s využitím AAK) souvisejících s činností</p> <ul style="list-style-type: none"> • tolerování blízkosti a dotyku od dalších osob • vnímání částí svého těla prostřednictvím bazálních smyslů • dechová cvičení • sebeobslužné dovednosti <p>Reakce na slovní pokyny a povely k pohybovým činnostem</p> <ul style="list-style-type: none"> • základní pokyny pro změny postojů a poloh • nácvik motorických reakcí na pokyn • slovní pokyny k pohybovým hrám s říkadly a dětskými popěvkami, hra na tělo <p>Stimulace pohybu v prostoru, změny poloh a rozvíjení aktivního pohybu</p> <ul style="list-style-type: none"> • otáčení, lezení (popř. vertikalizace) • sezení na židli, samostatný stoj • chůze (s oporou, s dopomocí, samostatná, po schodech, v terénu) • turistika, pobyt v přírodě, vycházky 	<ul style="list-style-type: none"> • RV – rozvoj poznávacích schopností • SV – rozvoj zrakového, sluchového, hmatového, čichového, chuťového vnímání • PV – sebeobslužné dovednosti • ŘV – rozvoj komunikačních dovedností (popř. s využitím AAK) • HV – hudebně pohybové činnosti • SV – rozvoj prostorové a směrové orientace