

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Zdravotní tělesná výchova 1.- 10. (1)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech ➤ zaujímat správné základní cvičební polohy • uplatňovat hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy • dodržovat zásady správného sezení, držení těla • volit vhodné oblečení a obuv pro cvičení a sport • dodržovat zásady správného dýchání při pohybových aktivitách 	<p><u>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • základní druhy zdravotního oslabení, příčiny a možné důsledky • základní pojmy osvojovaných činností • prevence a korekce oslabení • denní režim z pohledu zdravotního oslabení • vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV • zásady správného držení těla, dechová cvičení • cvičení koncentrace, vědomá kontrola cvičení • nevhodná cvičení a činnosti - kontraindikace <p><u>Speciální cvičení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • základní cvičební polohy (leh na zádech, břiše, boku; sed zkřížený skrčmo; sed snožný, klek sedmo; klek, stoj) • základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení • relaxační cvičení • dechová cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> • PT/OSV – osobnostní a sociální rozvoj, seberegulace, sebeorganizace • ČJ – slohová a komunikační výchova - rozumět pokynům přiměřené složitosti

Zdravotní tělesná výchova 1.- 10. (2)		
Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> vědět, jak odstranit cvičením únavu z výuky a jiné psychické zátěže ➤ zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování ➤ zvládat základní techniku speciálních cvičení; korigovat techniku cvičení podle pokynů učitele pozitivně prožívat cvičení, koncentrovat se na správné a přesné provedení pohybu uvědomovat si souvislost mezi vhodným pohybem, životním stylem a zdravím ➤ upozornit samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu 	<p><u>A oslabení podpůrně pohybového systému</u></p> <ul style="list-style-type: none"> poruchy funkce svalových skupin (A1) poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) vybočení páteře do stran (A3) poruchy stavby dolních končetin (A4) <p><u>Cvičení zaměřená na:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> správné držení hlavy, pletence ramenního, postavení pánve protažení prsních a bederních svalů protažení ohybačů kyčle, svalstva zadní strany stehů posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžděového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu uvolňování páteře, spinální (rotační) cvičení správný dýchací stereotyp <p><u>B oslabení vnitřních orgánů</u></p> <ul style="list-style-type: none"> oslabení oběhového a dýchacího systému (B1) oslabení endokrinního systému (B2) obezita (B3) 	<ul style="list-style-type: none"> Prv – Člověk a jeho zdraví P – biologie člověka

s jeho oslabením	○ ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4)	
------------------	--	--

Zdravotní tělesná výchova 1.- 10. (3)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ vyhýbat se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení • vytvářet si vhodné prostředí pro cvičení a relaxaci • chápat důležitost posilování všech partií svalů na těle ➤ uplatňovat odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení • projevovat přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti ➤ uvědomovat si základní životní potřeby a naplňovat je ve shodě se zdravím 	<p><u>Cvičení zaměřená na:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • viz skupina A • pružnost a pohyblivost hrudníku • rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů • hrudní a brániční dýchání - adaptace na zvýšenou zátěž • koordinaci srdečního, dýchacího a pohybového rytmu • cvičení koordinace a rovnováhy <p><u>C oslabení smyslových a nervových funkcí</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ oslabení zraku (C1) ○ oslabení sluchu (C2) ○ neuropsychická oslabení (C3) <p><u>Cvičení zaměřená na:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • viz skupina A • vyrovnávání funkční adaptability pohybového, srdečně-cévního a dýchacího systému • pohybovou a prostorovou koordinaci • rozvoj rovnováhy • rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu (cvičení s hudbou) • orientaci v prostoru • orientaci v prostoru, zrakovou lokalizaci, 	<ul style="list-style-type: none"> • HV – hudebně pohybové činnosti • VkZ – zdravý způsob života – význam pohybu, režim dne, ochrana před nemocemi a úrazy

	rychlost zrakového vnímání	
Zdravotní tělesná výchova 1.- 10. (4)		
Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <p>➤ respektovat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci možností usilovat o aktivní podporu zdraví</p>	<p><u>Všestranné rozvíjející pohybové činnosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV na 1. a 2. stupni s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení 	<ul style="list-style-type: none"> PT/OSV - osobnostní a sociální rozvoj, mezilidské vztahy