



5.2.7. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

5.2.7.1. Výchova ke zdraví

Charakteristika vyučovacího předmětu – 2. stupeň

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví (dříve Rodinná výchova) obsahuje základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou. Učí žáky rozvíjet a chránit své zdraví v propojení všech jeho složek: sociální, psychické, fyzické a nést za ně odpovědnost. Svým obsahem bezprostředně navazuje na 1. stupeň, na oblast Člověk a jeho svět.

Žáci si upevňují nejrůznější preventivní návyky: hygienické, stravovací, pracovní, odmítání škodlivých látek, předcházení úrazům i předvídání rizikových situací. Rozšiřují si poznatky o svém okolí; vlastní činnosti posuzují z hlediska svých životních perspektiv a učí se správně rozhodovat ve prospěch zdraví nejen svého, ale i ostatních. Prohlubují si své poznatky o partnerství, o vztazích mezi lidmi a společenskému chování. Přímo se tak nabízí propojení s průřezovým tématem Environmentální výchova a Osobnostní a sociální výchova.

Výuka směřuje k:

- získání všestranné orientace v problematice aktivního zdraví a osvojení si základních praktických dovedností, souvisejících s péčí o zdraví
- umění poskytnout první pomoc při ohrožení života
- pochopení významu tělesné a duševní hygieny pro zdraví
- pochopení významu zdravé výživy a znalost způsobů, jak pozitivně změnit stravovací zvyklosti
- znalosti různých nátlakových metod, které vedou k poškozování svého zdraví, k protispolečenskému jednání
- pochopení významu domova, rodiny a své role v rodině v souladu s dospíváním
- poznání a pochopení, jak zvládat období dospívání



- pochopení závažnost a uvědomit si důležitost odpovědného přístupu k navazování partnerských vztahů a k rodičovství
- získávání základních poznatků z oblasti sexuality a schopnost vyvarovat se rizikovým formám sexuálního chování
- pochopení že zdravý životní styl je důležitou součástí systému vlastních životních hodnot
- upřednostňování aktivní a zdraví prospěšné využívání volného času

Obsahové vymezení

Základem vzdělávacího obsahu předmětu Výchova ke zdraví je vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Průřezová témata

PT	Učivo	Třída
OSV 1/3	Výživa a zdraví	8.
OSV 2/1	Vztahy mezi lidmi a formy soužití	8.
OSV 1/2	Způsob stravování, poruchy příjmu potravy	8.
OSV 3/2	Ochrana člověka za mimořádných událostí	8.
OSV 1/2	Celostní spojení člověka ve zdraví a nemoci	7.
OSV 3/2	Pojem droga	7.
OSV 2/2	Život ohrožující stavy	7.
OSV 3/2	Život ohrožující stavy	7.
OSV 2/4	Integrovaný záchranný systém a jeho složky	7.
MUV 2	Vztahy mezi lidmi a formy soužití	8.



MUV 2	Dětství, puberta, dospívání	8.
EV 2	Výživa a zdraví	8.
EV 3	Civilizační choroby	8.
EV 3	Stres a jeho vztah ke zdraví	8.
EV 2	Celostní spojení člověka ve zdraví a nemoci	7.
MEV 2	Mediální vzory	8.
MEV 2	Manipulativní reklama a informace	8.

Časové vymezení

7. ročník: 1 hodina týdně

8. ročník: 1 hodina týdně

Organizační vymezení

Výuka je realizována v kmenové třídě nebo v odborné učebně informatiky

Formy a metody práce

- frontální výklad a vysvětlování s demonstračními pomůckami
- praktická cvičení
- práce ve skupinách, napodobování



Pomůcky

Pro tento předmět nejsou potřebné žádné specifické pomůcky

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Učitel vede žáky k:

- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní a sociální pohody a vnímání radosti z činností podpořených pohybem
- získání orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i co zdraví poškozuje a ohrožuje
- vyhledávání informačních zdrojů
- práci s dostupnými materiály a knihami
- schopnosti číst s porozuměním text
- objasnění nejasných pojmů pomocí slovníku a dalších informačních zdrojů

Kompetence k řešení problémů

Učitel vede žáky k:

- samostatnému uvažování a řešení problémů souvisejících se zdravím člověka v různých etapách života
- samostatnému pozorování praktických jevů a jednání lidí souvisejících se zdravím (civilizační choroby), k vyhodnocování a vyvozování praktických závěrů
- porovnávání názorů s názory spolužáků



- vzájemnému naslouchání a respektování názoru druhého
- odhadování možných způsobů jiných řešení za využití nastudovaných informací

Kompetence komunikativní

Učitel vede žáky k:

- formulování vlastních názorů a k otevřené diskusi o problematice zdraví
- optimální reakci na fyziologické změny v období dospívání
- spolupráci v týmových činnostech
- formulování a vyjadřování názorů soustavou cíleně volených otázek
- využívání získaných poznatků a komunikačních prostředků

Kompetence sociální a personální

Učitel vede žáky k:

- uvědomění odlišnosti a jedinečnosti každého člověka
- udržení daných pravidel ve třídě a v týmové spolupráci
- schopnosti rozpoznat myšlenky a činy, které jsou společensky nepřijatelné
- respektu opačného pohlaví
- schopnosti na základě předchozích negativních zkušeností vést diskusi a dávat nové podněty k jejich zlepšení
- utváření a rozvíjení svého hodnotového systému



Kompetence občanské

Učitel vede žáky k:

- ochraně zdraví a životního prostředí
- schopnosti ochránit v krizové situaci zdraví své i jiných
- projevu přiměřené samostatnosti a vůli zlepšit se
- spojení své pohybové činnosti se zdravím
- přemýšlí o kladech a záporech různých společenských aktivit
- učí se být ohleduplný a taktní
- vnímá situace, kterými člověk zasahuje a ovlivňuje životní prostředí

Kompetence pracovní

Učitel vede žáky k:

- uvědomění si potřeby pohybových aktivit pro člověka, k dodržování poctivých pravidel
- uvědomění si potřeby chránit zdraví své i druhých a v případě potřeby poskytnout první pomoc
- uplatňování hlavních zásady hygieny a bezpečnosti v běžném životě
- přesvědčení, že předpokladem úspěšného uplatnění v životě je kvalitní vzdělání
- pozitivním cílům a životních hodnot

**Ročník: 7.**

Školní výstupy Žák:	Téma	Učivo	Průřezová témata, mezi- předmětové vztahy, projekty
- řídí se zásadami zdravého životního stylu, případně uvede, které zásady porušuje a jak je lze napravit	Hodnota a podpora zdraví	Celostní spojení člověka ve zdraví a nemoci (složky zdraví, interakce)	Př – Nemoci, úrazy a prevence Ch – Potřeba čistého vzduchu, složky potravy – stopové prvky, bílkoviny... Tv – Tělesný a zdravotní stav EV 2 – Základní podmínky života OSV 1/2 – Sebepoznání a sebepojetí
- objasní preventivní opatření pro podporu zdraví		Podpora zdraví a její formy (prevence, intervence, odpovědnost za zdraví) Podpora zdraví v komunitě	
- podílí se na programech podpory zdraví		Lidé s postižením	
-uvádí různá postižení a jak ovlivňují život		Zdravá výživa – pyramida výživy, alternativní výživa, poruchy příjmu potravy	
-jmenuje zásady zdravé výživy, srovnává je se svými stravovacími návyky			
-seznámí se s pojmy anorexie, bulimie, vysvětlí jejich příčiny a následky			
-seznámí se s příběhy drogově závislých, zaujme k nim stanovisko (odsouzení – pomoc)	Návykové látky	Pojem droga	OSV 3/2 – Hodnoty, postoje, praktická etika
-vysvětlí pojem droga, rozliší druhy, uvede následky jejich konzumace		Dělení drog a jejich účinky, pojem závislost	



-nacvičuje asertivní chování - odmítnutí			
- vyhledá a vysvětlí, kdo a proč může být v souvislosti s drogami stíhán		Drogy a zákon	
- diskutuje na toto téma, uvede příklady z médií, charakterizuje pojem		Doping	
- uvádí příčiny úrazů a možnosti prevence	Osobní bezpečí	Život ohrožující situace, úrazy – sport, doprava	Tv – úrazy při sportu
- formuluje pojem, uvede příklady takového chování a jeho příčiny a následky, zkusí poradit „oběti“		Šikana	OSV 2/2 – Mezilidské vztahy OSV 3/2 – Hodnoty, postoje, praktická etika
- účastní se her rozkrývajících a zlepšujících klima třídy			
-objasní pojem, vysvětlí nebezpečí a prevenci		Sexuální zneužívání	
-seznámí se s obsahem lékárničky, popíše využití	První pomoc	Lékárnička	Př – stavba těla, kůže, krevní oběh, dýchání
- předvede ošetření drobných poranění, masáž srdce, zástavu krvácení		Ošetření drobných poranění, krvácení, bodnutí	Tv – první pomoc
-připomene důležitá telefonní čísla	Ochrana obyvatel za mimořádných událostí	Integrovaný záchranný systém a jeho složky	Vo – ochrana obyvatel
-jmenuje složky integrovaného záchranného systému a náplň jejich práce			OSV 2/4 – Kooperace a kom-



-pozná varovný signál „všeobecná výstraha“, uvede příklady mimořádných událostí, popíše, jak se zachovat v případě ohrožení		Mimořádná událost, všeobecná výstraha	petice
-popíše fyzické změny v období dospívání, časově vymezí toto období	Sexuální výchova	Dospívání, změny v prožívání, fyzické změny	Př – Stavba těla
-diskutuje o změně chování dospívajících, jejich příčinách, následcích, hodnotí vlastní chování doma a v rodině			
-charakterizuje pravidla hygieny		Hygiena	
-popíše pohlavní orgány, proces otěhotnění a těhotenství		Pohlavní orgány, jejich fungování, těhotenství	Př – pohlavní orgány
-vyhledá informace a seznámí spolužáky s vybranou pohlavní chorobou, jmenuje rizika, způsob přenosu a ochrany, formy antikoncepce		Pohlavní choroby, antikoncepce	

**Ročník: 8.**

Školní výstupy Žák:	Téma	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty
<p>- objasní význam výživy pro zdraví a zásady zdravého stravování</p> <p>- vysvětlí souvislost mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím</p> <p>- vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a zdravím</p>	Výživa jako součást životního stylu	<p>Výživa a zdraví (zásady zdravého stravování)</p> <p>Tělesná a duševní hygiena (osobní, intimní a duševní hygiena, otužování, význam pohybu pro zdraví)</p> <p>Režim dne</p> <p>Mediální vzory</p>	<p>Př – Životní styl</p> <p>Tv – Hygiena a bezpečnost v Tv</p> <p>OSV 1/3 – Seberegulace, sebeorganizace</p> <p>EV 2 – Základní podmínky života</p> <p>MEV 2 – Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality</p>
<p>- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)</p> <p>- používá přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky</p>	Jak si lépe porozumět	<p>Vztahy ve dvojici (partnerské vztahy, manželství a rodičovství)</p> <p>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</p> <p>Vztahy ve dvojici (kamarádství,</p>	<p>MUV 2 – Lidské vztahy</p> <p>OSV 2/1 – Poznávání lidí</p>



<p>- zdůvodní význam pozitivní komunikace a spolupráce pro utváření dobrých mezilidských vztahů (ve škole, vrstevnické skupině, spolku)</p>		<p>přátelství, láska) Vztahy v prostředí komunity (rodina, škola, vrstevnická skupina)</p>	
<p>- vysvětlí role členů komunity (třída, spolek)</p>			
<p>- rozliší příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu ve vrstevnické skupině</p>		<p>Reprodukční zdraví a sexuální dospívání</p>	<p>Ontogeneze člověka Sexuální dospívání a reprodukční zdraví (předčasná sexuální zkušenost, těhotenství a rodičovství, poruchy pohlavní identity)</p>
<p>- používá dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p>			
<p>- optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání</p>			
<p>- v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých přijímá zodpovědnost za bezpečné sexuální chování</p>			
<p>- aplikuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy</p>		<p>Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita</p>	
<p>- v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</p>			



- rozpozná možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt			
- uvede na příkladech a objasní fyziologické změny v období od dětství po dospívání		Dětství, puberta, dospívání Změny v životě člověka a jejich reflexe	Př – Ontogeneze člověka MUV 2 – Lidské vztahy
- používá dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi			
- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí	Zdraví a nemoci	Zásady zdravého stravování (složky výživy)	Př – Životní styl
- v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky		Způsob stravování, poruchy příjmu potravy	Nemoci, úrazy a prevence
- analyzuje různé způsoby chování z hlediska odpovědnosti za zdraví		Civilizační choroby	OSV 1/2 – Sebepoznání a sebepečení
- aktivně chrání své zdraví, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc		Ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy	EV 3 – Lidské aktivity a problémy životního prostředí MEV



<p>- ovládá kompenzační a relaxační technika a sociální dovednosti k regeneraci organismu</p>		<p>Stres a jeho vztah ke zdraví Autodestruktivní závislosti (návykové látky)</p>	<p>Př – Životní styl Tv – Hygiena a bezpečnost v Tv EV 3 - Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p>
<p>- samostatně zvládá základní postupy první pomoci, včetně základů obvazové techniky</p>	<p>Základy první pomoci</p>		<p>Př – Životní styl Ch – První pomoc při poleptání, otravě plyny, pořezání Tv – Hygiena a bezpečnost v Tv Tv – Plavání Tv – Lyžování Tv - Turistika</p>
<p>- vyhledá v případě potřeby odbornou pomoc</p>			
<p>- zdůvodní negativní vliv autodestruktivních závislostí na zdraví</p>	<p>Volby pro zdravý život</p>	<p>Autodestruktivní závislosti – rizika (návykové látky, práce s počítačem, patologické hráčství)</p>	<p>Př – Drogy a návykové látky Tv – Hygiena a bezpečnost v Tv Ch – Nebezpečné látky a práce s nimi</p>
<p>- rozezná bezpečné chování pro zdraví člověka</p>		<p>Bezpečné chování, dodržování</p>	



- používá odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobní bezpečí, při mimořádných událostech		pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví Manipulativní reklama a informace Ochrana člověka za mimořádných událostí	MEV 2 – Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality OSV 3/2 – Hodnoty, postoje, praktická etika
---	--	---	---

5.2.7.2. Tělesná výchova

Charakteristika vzdělávacího předmětu – 2. stupeň

Vyučovací předmět Tělesná výchova je spolu s Výchovou ke zdraví chápán jako nedílná složka vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tvoří spolu vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Tělesná výchova směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánně pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů a pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení.



Výuka směřuje k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání prožitků z činností podpořených pohybem, prostředím a atmosférou vztahů
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnera, společenských činností
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole, v rodině i v širším záberu
- regenerace a kompenzace jednostranné zátěže při pohybu ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivace pohybu
- poznání vlastních pohybových možností a zájmů
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví
- rozvoj komunikace v TV, organizace v TV, zásady jednání a chování, pravidla pohybových činností

Obsahové vymezení

Základem vzdělávacího obsahu předmětu Tělesná výchova je vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Je zpracováno v tématech Činnosti ovlivňující zdraví, Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, Činnosti podporující pohybové učení



Jde především o:

- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže při pohybu ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu
- poznání vlastních pohybových možností a zájmů
- poznávání zdraví jako důležité životní hodnoty
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví
- rozvoj komunikace v TV, organizace v TV, zásady jednání a chování, pravidla pohybových činností

Průřezová témata:

PT	Učivo	Třída
OSV 1/2	Rozcvička	6. - 9.
OSV 1/2	Hodnota zdraví	6. - 9.
OSV 3/2	Sportovní hry, pravidla her	6. - 9.
VDO 1	Bezpečnost práce	6. - 9.
MEV 3	Sledování sportu v televizi	6. - 9.
MEV 7	Rekreační a výkonnostní sport	6. - 9.

Časové vymezení

6. - 9. ročník: 2 hodiny týdně

Organizační vymezení



- k výuce je užívána tělocvična a školní hřiště; některé sportovní činnosti probíhají na areálu ASK Lipůvka nebo ve volné přírodě
- v rámci třídních aktivit pořádnáme občasné turistické vycházky; turistika je také pravidelnou součástí školních výletů

Pomůcky

Míče, švihadla, lano, kriketové míčky, lavičky, žebřiny, žíněnky, kruhy, hrazda, startovací bloky a další.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Učitel vede žáky k osvojování základního tělocvičného názvosloví

- učí se cvičit podle popisu cvičení
- učí se názvy tělocvičného nářadí a sportovních pomůcek

Kompetence k řešení problémů

Učitel vede žáky k:

- uplatňování zásad bezpečného chování ve sportovním prostředí
- znalosti názvů tělocvičného nářadí a sportovních pomůcek
- uplatňování zásad bezpečného chování ve sportovním prostředí
- reakci v situaci při úrazu svém i spolužáka
- řešení problémů v souvislosti s nespportovním chováním, podvodem



Kompetence komunikativní

Učitel vede žáky k:

- ke spolupráci v týmových pohybových činnostech
- reakci na základní povely a pokyny
- schopnosti zadat spolužákům základní povely a pokyny
- organizování pohybových soutěže a činnosti

Kompetence sociální a personální

Učitel vede žáky k:

- dodržování pravidel v duchu fair-play
- schopnosti označit přestupky ve hře
- respektování opačné pohlaví
- zvládání pohybových činnosti ve skupině

Kompetence občanské

Učitel vede žáky k:

- ke spolupráci v týmových pohybových činnostech
- projevování přiměřené samostatnosti a vůli zlepšit se
- spojování své pohybovou činnost se zdravím
- zařazování si do svého režimu korektivní cvičení



- hodnocení cvičení, učí se být ohleduplný a taktní

Kompetence pracovní

Učitel vede žáky k:

- spolupráci v týmových pohybových činnostech
- uplatňování hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- schopnosti užívat jednotlivá nářadí a náčiní

**Ročník: 6. – 7.**

Školní výstupy Žák:	Téma	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty
<ul style="list-style-type: none"> - rozezná rekreační a výkonnostní sport - respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví - připraví organismus na pohyb - provede uklidňovací cvičení po zátěži - provádí zdravotně zaměřené činnosti 	Význam pohybu pro zdraví	Rekreační a výkonnostní sport Sport dívek a chlapců Rozcvička Uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení Správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, posilování svalového aparátu	MEV 7 – Práce v realizačním týmu Vz – Zdravý životní styl Př – Člověk
<ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti - zvolí vhodný rozvojový program 			



- samostatně se připraví před pohybovou činností	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí	Rozcvička Relaxační cvičení, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení; strečink	OSV 1/2 – Sebepoznání a sebepojetí Př – Pohybový aparát
- ukončí pohybovou činnost ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly			
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím	Zdravotně orientovaná zdatnost.	Sportovní etika. Rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců. Informační zdroje Sportovní aktivity halové a venkovní	MEV 7 – Práce v realizačním týmu Inf – Zpracování informací
- orientuje se v informačních zdrojích			
- naplánuje a upraví svou pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší			
- dodržuje bezpečnost při pohybových činnostech	Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	Seznámení nových žáků s tělocvičnou, venkovním areálem; organizace a bezpečnost cvičebního	VDO 1 – Občanská společnost a škola



- zvládá bezpečný přesun do terénu		prostoru, bezpečná příprava a ukládání pomůcek, náradí a náčiní Přesun do terénu	Vz – Zdravý životní styl
- uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu		Přesun do terénu; role chodce a cyklisty	
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování v méně známém prostředí sportovišť, přírody		Turistika a pobyt v přírodě; rekreační a výkonnostní sport	
- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost		Bezpečnost při pohybových činnostech, pomoc, záchrana První pomoc v podmínkách TV	
- rozvíjí organismus	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Rozvíčka, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení	Vz – Sebepoznání
- odhadne svoje možnosti		Atletika, gymnastika, úpoly, sportovní a pohybové hry, lyžování, bruslení	
- začlení se do skupiny a provede činnost		Pohybové hry s různým zaměřením; pohybová tvořivost; sportovní hry	



- zorganizuje na úrovni třídy pohybové činnosti a soutěže		Pravidla sportovních a pohybových her; pohybová tvořivost	
- zná pomůcky pro měření sportovních výkonů	Činnosti podporující pohybové učení	Pomůcky pro měření sportovních výkonů	OSV 3/2 – Hodnoty, postoje, praktická etika M, F – Měření fyzikálních veličin
- měří a posuzuje pohybové dovednosti		Porovnávání výkonů. Měření výkonů	
- dodržuje pravidla osvojovaných pohybových činností		Sportovní hry; pravidla her	
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny			
- zná pojmy označující používané náčiní, cvičební prostor		Pojmy označující používané náčiní, cvičební prostor	
- zná základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály		Tělocvičné názvosloví, povely, signály	
- cvičí podle nákresu, popisu cvičení		Nákresy, popisy cvičení	
		Informační zdroje o pohybových aktivitách	



- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu			
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu	Činnosti podporující pohybové učení	Chování a jednání v duchu fair play Pravidla her, závodů, soutěží Pravidla her, závodů, soutěží Pravidla chování při TV a sportu	MEV 3 – Stavba mediálních sdělení
- zná a dodržuje zásady komunikace v týmu		Komunikace a spolupráce Pravidla her, závodů, soutěží	
- ovládá pravidla osvojovaných pohybových činností a dodržuje je			
- ovládá pravidla osvojovaných pohybových činností a dodržuje je		Pravidla her, závodů, soutěží Komunikace a spolupráce Chování a jednání v duchu fair play	
- zná a dodržuje zásady komunikace v týmu		Měření a posuzování pohybových dovedností	



<p>- zná a dodržuje zásady jednání a chování v duchu fair play</p>		<p>Sportovní a pohybové hry, atletika, gymnastika</p>	
<p>- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony</p>		<p>Pravidla her, závodů, soutěží</p>	<p>M – Statistika</p>
<p>- eviduje určené prvky pohybové činnosti a výkony</p>		<p>Sportovní dokumentace</p>	
<p>- měří, posuzuje a vyhodnocuje určené prvky pohybové činnosti a výkony</p>		<p>Vyhodnocení výsledků měření</p>	

**Ročník: 8. – 9.**

Školní výstupy Žák:	Téma	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty
<p>- připraví organismus na pohyb</p> <p>- provede uklidňovací cvičení po zátěži</p> <p>- provádí zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p>	Význam pohybu pro zdraví	<p>Rekreační a výkonnostní sport</p> <p>Sport dívek a chlapců</p> <p>Rozcvička</p> <p>Uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p>Správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, posilování svalového aparátu</p>	<p>MEV 7 – Práce v realizačním týmu</p> <p>Vz – Zdravý životní styl</p>
<p>- zvolí vhodný rozvojový program</p>	Rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlap-	<p>Zdravotně orientovaná zdatnost (ZOZ): rozvoj, kondiční programy, ma-</p>	



- provádí zdravotně zaměřené činnosti	ců, posilování svalového aparátu.	nipulace se zatížením	
- samostatně se připraví před pohybovou činností	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí	Rozcvička Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení; strečink	OSV 1/2 – Sebepoznání a sebepojetí Př – Funkce pohybového aparátu
- ukončí pohybovou činnost ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly			
- zařazuje cvičení jako prevenci a korekci jednostranného zatížení a svalových dysbalancí			
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím	Zdravotně orientovaná zdatnost	Sportovní etika. Rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců. Informační zdroje Sportovní aktivity halové a venkovní	MEV 7 – Práce v realizačním týmu Inf – Práce s vyhledávači
- orientuje se v informačních zdrojích			
- naplánuje a upraví svou pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší			



- dodržuje bezpečnost při pohybových činnostech	Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech	Bezpečnost při pohybových činnostech, dopomoc, záchrana První pomoc v podmínkách TV	VDO 1 – Občanská společnost a škola Př – První pomoc
- rozvíjí organismus	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	Rozvíčka, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení Atletika, gymnastika, úpoly, sportovní a pohybové hry, lyžování, bruslení Pohybové hry s různým zaměřením; pohybová tvořivost; sportovní hry Pravidla sportovních a pohybových her; pohybová tvořivost	
- odhadne svoje možnosti			
- začlení se do skupiny a provede činnost			
- zorganizuje na úrovni třídy pohybové činnosti a soutěže			
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech			
- zná pomůcky pro měření sportovních výkonů	Činnosti podporující pohybové učení	Pomůcky pro měření sportovních výkonů	OSV 3/2 – Hodnoty, postoje, praktická etika



<ul style="list-style-type: none"> - měří a posuzuje pohybové dovednosti - dodržuje pravidla osvojovaných pohybových činností - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny 		<p>Porovnávání výkonů. Měření výkonů Sportovní hry; pravidla her</p>	<p>M, F – Mměření</p>
<ul style="list-style-type: none"> - zná pojmy označující používané náčiní, cvičební prostor - zná základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály - cvičí podle nákresu, popisu cvičení - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu 	<p>Činnosti podporující pohybové učení</p>	<p>Pojmy označující používané náčiní, cvičební prostor Tělocvičné názvosloví, povely, signály Nákresy, popisy cvičení Informační zdroje o pohybových aktivitách</p>	



- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu		Pravidla her, závodů, soutěží Pravidla her, závodů, soutěží Pravidla chování při TV a sportu; jednání v duchu fair play Turistika a pobyt v přírodě	MEV 3 – Stavba mediálních sdělení Vo – Postoje
- zná a dodržuje zásady komunikace v týmu		Komunikace a spolupráce Pravidla her, závodů, soutěží	Vo – Komunikace
- ovládá pravidla osvojovaných pohybových činností a dodržuje je			
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji			
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony	Činnosti podporující pohybové učení	Pravidla her, závodů, soutěží Sportovní dokumentace Vyhodnocení výsledků měření	Vo – Dodržování pravidel
- eviduje určené prvky pohybové činnosti a výkony			
- měří, posuzuje a vyhodnocuje určené prvky pohybové činnosti			



a výkony			
- ovládá pravidla osvojovaných pohybových činností a dodržuje je		Pravidla her, závodů, soutěží Komunikace a spolupráce	
- zná a dodržuje zásady komunikace v týmu		Chování a jednání v duchu fair play Měření a posuzování pohybových dovedností	
- zná a dodržuje zásady jednání a chování v duchu fair play		Sportovní a pohybové hry, atletika, gymnastika úpoly; lyžování, bruslení	
- měří a posuzuje pohybové dovednosti		Komunikace a spolupráce; pravidla her, závodů	
- spolupořádá pohybové činnosti a soutěže			
- zorganizuje jednoduché turnaje, závody			
- se zajímá o historii a současnost sportu		Historie a současnost sportu. Informační zdroje	D – Historie olympijských her
- se orientuje v informačních zdrojích		Sportovní dokumentace Školní nástěnky, zpravodaj	
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách			



- se podílí na prezentaci pohybových aktivit			
--	--	--	--