

V.1.11. TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Vyučovací předmět **tělesná výchova a výchova ke zdraví** vychází ze vzdělávacích oborů **tělesná výchova** a **výchova ke zdraví**, které spolu vytvářejí vzdělávací oblast **člověk a zdraví**. Obsahy obou vzdělávacích oborů se prolínají v jednom vyučovacím předmětu.

■ OBSAHOVÉ, ČASOVÉ A ORGANIZAČNÍ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU

Integrovaný vyučovací předmět **tělesná výchova a výchova ke zdraví** navazuje svým obsahem na učivo tělesné výchovy v 1. – 8. ročníku, ale ještě více se v něm zaměřujeme na aktivní ochranu a podporu tělesného i psychického zdraví tím, že jsme učivo tělesné výchovy obohatili o učivo zaměřené na plnění očekávaných výstupů vzdělávacího oboru **výchova ke zdraví**.

Vzájemné propojení obou vzdělávacích oborů v jednom vyučovacím předmětu umožňuje žákům lépe si uvědomovat vliv pohybových aktivit na zdraví člověka.

O tělovýchovné části vyučovacího předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** bylo vše řečeno již v části věnované tělesné výchově. Tato část předmětu plní stejné funkce, stejné očekávané výstupy a neliší se organizačními formami ani způsoby rozvíjení klíčových kompetencí od tělesné výchovy v 1. až 8. ročníku. Stejným způsobem jsou plněny i úkoly **zdravotní tělesné výchovy** u žáků, kterým lékař zdravotní tělesnou výchovu doporučil.

Část vyučovacího předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** věnovaná výchově ke zdraví navazuje svým obsahem na učivo vzdělávacího oboru **člověk a jeho svět** na 1. stupni a vzdělávacích oborů **člověk a společnost** a **člověk a příroda** na 2. stupni.

Výchova ke zdraví poskytuje žákům základní informace o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. V této části vyučovacího předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** si žáci upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí sociální dovednosti a komunikaci, osvojují si základní metody odmítání škodlivých látek, prevence úrazů a ochrany vlastní osoby v mimořádných a krizových situacích. Tak se učí odpovědnosti za vlastní zdraví.

Do vyučovacích hodin **tělesné výchovy a výchovy ke zdraví** jsou stejně jako do hodin **tělesné výchovy** v 1.- 8. ročníku zařazovány prvky **zdravotní tělesné výchovy**. Jejich zařazení je vyznačeno v tabulkách vzdělávacího obsahu tohoto předmětu.

Vyučovací předmět **tělesná výchova a výchova ke zdraví** se vyučuje v 9. a 10. ročníku s hodinovými dotacemi podle školního učebního plánu:

	9. ročník	10. ročník
Počet hodin	4	4

V této časové dotaci jsou 3 hodiny týdně věnovány vzdělávacímu oboru **tělesná výchova** a 1 hodina týdně vzdělávacímu oboru **výchova ke zdraví**. Je však samozřejmě možné učivo obou vzdělávacích oborů spojovat do bloků podle potřeby, pokud bude v součtu hodin určených oběma vzdělávacím oborům dodržen vzájemný poměr hodin tělesné výchovy a hodin výchovy ke zdraví.

Z kapitoly „Zařazení průřezových témat“ je zřejmé, ve kterém ročníku a jakou formou se ve vyučovacím předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** realizují jednotlivá **průřezová témata** (kapitola III.5.).

Do vyučovacích hodin **tělesné výchovy a výchovy ke zdraví** jsou stejně jako do hodin **tělesné výchovy** v 1. – 8. ročníku zařazovány prvky **zdravotní tělesné výchovy**. Jejich zařazení je vyznačeno v tabulkách vzdělávacího obsahu tohoto předmětu.

O organizaci výuky tělovýchovné části předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** platí vše, co již bylo řečeno u předmětu **tělesná výchova**.

Výuka části předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** věnovaná výchově ke zdraví, může probíhat v kmenové třídě nebo univerzální učebně vybavené technikou pro video a DVD projekci či s pomocí interaktivní tabule. Univerzální učebnu lze také využívat pro besedy a přednášky pro naše žáky, jejichž tématem je ochrana zdraví, zdravý životní styl či podpora a propagace vhodných pohybových aktivit. Zdravé pokrmy budou žáci připravovat ve školní cvičné kuchyni.

■ VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PŘEDMĚTU

◦ **Kompetence k učení**

- vedeme žáky k sebepoznání a seberegulaci činností a tím vytváříme vhodné podmínky pro učení
- připravujeme žáky na celoživotní učení
- učíme žáky propojovat znalosti, dovednosti a postoje získané v různých vyučovacích předmětech (tělesná výchova, výchova ke zdraví, přírodopis, pracovní vyučování)
- žáky pozitivně motivujeme k osvojování nových pohybových a sociálních dovedností tím, že vědomě vytváříme situace, ve kterých může každý žák podle svých individuálních možností a schopností zažít pocit úspěchu, radosti a ocenění snahy, individuálního pokroku nebo přínosu pro skupinu
- při výběru pohybové aktivity, její délky a intenzity přihlížíme k individuálním možnostem každého žáka

◦ **Kompetence k řešení problémů**

- učíme žáky kompenzační, relaxační a regenerační techniky a pohybové aktivity
- v praxi nacvičujeme řešení problémových situací
- vedeme žáky k poznání, že problémy jsou běžnou součástí života všech lidí, že není třeba se jich obávat, ale je potřebné si osvojit základní způsoby jejich překonávání
- vedeme žáky k poznání, že požádat o pomoc není ostuda
- učíme žáky požádat o pomoc vhodnou formou
- seznamujeme žáky s možnostmi odborné pomoci při řešení problémových situací
- vytváříme pro žáky konkrétní problémové situace úzce spojené s jejich každodenním životem, jejichž řešením si upevňují a prohlubují osvojené znalosti (např. ošetření drobných poranění s využitím příruční lékárničky, přivolání pomoci, požádání o pomoc)
- rozvíjíme sociální dovednosti potřebné pro řešení problémů v mezilidských vztazích
- vedeme žáky k sebeovládání a sebekontrolě
- podporujeme skupinovou spolupráci

◦ **Kompetence komunikativní**

- učíme žáky základním pravidlům rozhovoru (střídání rolí posluchače a mluvčího)
- učíme žáky respektovat názory ostatních
- učíme žáky respektovat pravidla her a soutěží
- rozšiřujeme slovní zásobu žáků používáním základů tělocvičné terminologie a termínů z oblasti péče o zdraví, racionálního stravování a zdravého životního stylu
- vedeme žáky k pochopení a správnému využití prostředků nonverbální komunikace; rozvíjíme nonverbální komunikaci používáním smluvených signálů a gest při pohybových aktivitách

◦ **Kompetence sociální a personální**

- budujeme zdravé sebevědomí, rozvíjíme seberegulaci činností a chování žáků na základě jejich sebepoznání
- podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci navzájem potřebují

- rozvíjíme sociální dovednosti potřebné pro navazování a naplňování přátelských a partnerských vztahů
- rozvíjíme v žácích schopnost empatie (poznat, kdy druhý člověk potřebuje pomoc a vhodnou formou mu ji poskytnout, chápat a respektovat pocity a názory spolužáků i dospělých)
- netolerujeme nekamarádké chování a odmítnutí požadované pomoci
- vedeme žáky k pocitu radosti z poskytované pomoci a k ocenění poskytnuté pomoci
- učíme žáky ocenit přínos každého jedince pro práci družstva dle jeho individuálních možností
- vedeme žáky k sebeúctě a úctě k ostatním žákům a dospělým, učíme je respektovat odlišné pohybové možnosti a zdravotní oslabení
- seznamujeme žáky s nebezpečím psychického i fyzického zneužívání

◦ **Kompetence občanské**

- vedeme žáky k aktivní ochraně zdraví (bezpečnost a hygiena pohybových činností, výběr vhodného cvičebního úboru a prostředí pro pohybové aktivity, bezpečnost silničního provozu, základy první pomoci, význam racionálního stravování, zdravého životního stylu a aktivního pohybu pro zdraví)
- vedeme žáky k odpovědnosti za své zdraví, seznamujeme s možnostmi prevence zdravotních problémů
- učíme žáky poznávat a respektovat své pohybové možnosti a zdravotní oslabení a respektovat je
- učíme žáky využívat vhodné pohybové aktivity jako prostředek k dosažení tělesné i duševní pohody
- vysvětlujeme žákům nebezpečí spojená s používáním návykových látek (alkohol, cigarety, drogy)
- nabízíme pohybové a sportovní aktivity jako vhodné využití volného času, příležitost k navazování a naplňování přátelských vztahů a jako protipól sociálně patologických jevů
- učíme žáky tolerovat rozdílné pohybové možnosti a zdravotní oslabení spolužáků i dospělých
- učíme žáky citlivě hodnotit výkony spolužáků
- učíme žáky dodržovat pravidla her
- učíme žáky chovat se podle zásad fair play
- rozvíjíme sebeovládání žáků
- vedeme žáky k odpovědnosti za ochranu životního prostředí při pohybových a sportovních aktivitách v přírodě

◦ **Kompetence pracovní**

- rozvíjíme jemnou i hrubou motoriku, koncentraci, tělesnou i psychickou odolnost vůči zátěži
- vedeme žáky k pochopení vzájemné souvislosti mezi tělesnou zdatností a pracovní výdrží
- učíme žáky zastávat v týmu různé role (spoluhráč, protihráč, kapitán družstva)
- učíme žáky pravidlům spolupráce, respektovat ostatní členy týmu i dohodnutá pravidla
- seznamujeme žáky s náplní práce profesí spojených s pohybovými aktivitami, sportem a ochranou zdraví

■ **OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (OVO) VZDĚLÁVACÍHO OBORU TĚLESNÁ VÝCHOVA**

2. stupeň

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák by měl

- 2.1. usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o zdokonalování základních lokomocí a pohybových dovedností
- 2.2. cíleně se připravit na pohybovou činnost a její ukončení
- 2.3. využívat základní kompenzační a relaxační techniky
- 2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu
- 2.5. znát zásady ošetření drobných poranění, umět požádat o pomoc

Učivo:

- **příprava na pohybovou činnost a její ukončení** – oblečení vhodné pro pohybovou činnost, protahovací cvičení, rozvíčky, vydýchání a vyklusání po zátěži, relaxační cvičení
- **základních lokomoce a pohybové dovednosti** – správný běh a chůze, skok do dálky, hod míčem různých velikostí, lezení, podlézání, přelézání
- **základní kompenzační a relaxační techniky** – cvičení na rehabilitačních míčích, protahovací a posilovací cvičení, relaxační cvičení, cvičení s overballem, cvičení v rehabilitačním bazénu
- **bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu** – ochrana životního prostředí, šetrné chování v přírodě při pohybových aktivitách, základy BESIPu
- **ošetření drobných poranění, umět požádat o pomoc** – ukázka a nácvik ošetření drobného poranění s využitím příruční lékárničky, praktický nácvik žádosti o pomoc v modelových situacích

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍOčekávané výstupy

žák by měl

- 2.6. zvládat v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a využívat je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- 2.7. snažit se o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti

Učivo:

- **rozvoj pohybových dovedností a jejich využití při hrách, soutěžích a rekreačních činnostech** – běhy, chůze, poskoky, cvičení na žebřinách, zásady fair play, cvičení s míčem, hry podle upravených pravidel, respektování domluvených pravidel, snaha o co nejlepší provedení cviků

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍOčekávané výstupy

žák by měl

- 2.8. dodržovat dohodnutou spolupráci v družstvu při kolektivních hrách
- 2.9. sledovat určené prvky pohybové činnosti a výkony

Učivo:

- **kolektivních hry** – spolupráce ve skupině, dodržování rolí ve skupině, respektování pravidel her, nácvik respektu k vedoucímu družstva, kapitánovi
- **sledování určených prvků pohybových činností a výkonů** – sledování vlatního provádění cviků v zrcadle, kontrola správnosti provedení cviků; sledování sportovních soutěží ve škole i mimo ni, seznámení s úspěchy českých sportovců

▣ OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (OVO) VZDĚLÁVACÍHO OBORU VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**2. stupeň**Očekávané výstupy

žák by měl

1. vědět o významu dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
2. chápat základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím
3. respektovat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků, umět popsat své zdravotní problémy a potíže

4. znát správné stravovací návyky a v rámci svých možností dodržovat a uplatňovat zásady správné výživy
5. uplatňovat způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a vědět, kde v případě potřeby vyhledat pomoc
6. uplatňovat osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy
7. zaujímat odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí
8. vědět o souvislostech mezi konzumací návykových psychoaktivních látek a poškozováním zdraví
9. použít důležitá telefonní čísla v případě potřeby pomoci
10. řídit se pokyny odpovědných osob při mimořádných událostech

Učivo:

- **mezilidské vztahy** - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství, vztahy a pravidla soužití v rodině, ve škole a skupině vrstevníků, pomáhající a prosociální chování (ohleduplnost, respekt, empatie...), sociální dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích
- **komunikace** - základní pravidla rozhovoru (střídání rolí posluchače a mluvčího), respektování jiných názorů, nonverbální komunikace
- **ochrana zdraví a zdravý životní styl**
 - uspokojování základních životních potřeb v souladu s ochranou zdraví, zásady správné výživy, správné stravovací návyky, pitný režim, prevence zdravotních problémů, význam aktivního pohybu a racionální stravy; odpovědnost jedince za své zdraví
 - bezpečné chování v sociálním kontaktu, prevence rizikového sexuálního chování, sexuálně přenosné nemoci, antikoncepce
 - nácvik chování v krizových situacích, přivolání pomoci s využitím tísňových linek, ošetření drobného poranění, nácvik evakuace třídy a školy
 - seznámení se s vlastním zdravotním stavem i zdravotním stavem svých spolužáků, vhodné chování při zdravotních potížích
 - vliv návykových látek na zdraví člověka, nácvik odmítání návykových látek, šikana, ochrana před šikanou a jinými formami psychického a fyzického násilí
- **seberegulace a sebeorganizace činností a chování** - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání (nepřejídání, zařazení aktivního pohybu do běžného života)

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

Zdravotní tělesná výchova je formou povinné tělesné výchovy, která se zřizuje pro žáky s trvale nebo přechodně změněným zdravotním stavem (III. zdravotní skupina). Zařazení do zdravotní tělesné výchovy se provádí na doporučení lékaře.

Cílem zdravotní tělesné výchovy je zmírnění nebo odstranění zdravotního oslabení žáků a celkové zlepšení zdravotního stavu.

Zdravotní tělesnou výchovu lze v naší škole realizovat několika možnými formami:

- a/ zařazováním prvků zdravotní tělesné výchovy do hodin běžné tělesné výchovy (viz zařazení dechových, protahovacích, kompenzačních a relaxačních cvičení, cvičení k vyrovňování svalových dysbalancí s využitím krátkých švihadel, posilovacích gum, gymnastických míčů, overballů a balančních desek v hodinách běžné tělesné výchovy v 1.-8. ročníku a tělesné výchovy a výchovy ke zdraví v 9.- 10. ročníku). Tato cvičení provádějí všechny děti současně.
- b/ v hodinách běžné tělesné výchovy provádějí děti zařazené do zdravotní výchovy jiná cvičení než ostatní děti – s pomocí asistenta. Taková hodina může vypadat např. tak, že na dechová, protahovací, vyrovňovací a kompenzační cvičení (prováděná se všemi dětmi jako příprava organismu na pohybovou aktivitu) navazují rozdílné aktivity žáků podle jejich zdravotního stavu. Hodinu lze opět zakončit společným relaxačním cvičením vedoucím ke zklidnění organismu.

1. stupeň

Očekávané výstupy – 1. období (1.-3. třída)

žák by měl

- 1.1. uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a při pracovních činnostech
- 1.2. zaujímat správné základní cvičební polohy
- 1.3. zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

Očekávané výstupy – 2. období (4.-6. třída)

žák by měl

- 1.4. zvládat základní techniku speciálních cvičení; korigovat techniku cvičení podle pokynů učitele

Učivo:

- **hygiena a bezpečnost v hodinách zdravotní tělesné výchovy** – vhodný cvičební úbor, vhodné prostředí, sebeobsluha a osobní hygiena
- **nácvik správného držení těla** – vnímání vlastního těla, vyrovnávání svalových dysbalancí, protahovací a posilovací cvičení, nácvik držení těla v základních cvičebních polohách a chůzi
- **základní cvičební polohy** – leh, klek, vzpor klečmo, sed
- **jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením** – masáže, protahovací cvičení, korekční a kompenzační cvičení, cvičení zaměřená na odstranění či zmírnění zdravotního oslabení
- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni postižení (viz učivo tělesné výchovy)

2. stupeň

Očekávané výstupy

žák by měl

- 2.1. mít odpovídající vytrvalost při korekci zdravotního oslabení
- 2.2. zařazovat do svého pohybového režimu speciální kompenzační cvičení související s vlastním oslabením, snažit se o jejich optimální provedení

Učivo:

- **korekce zdravotního oslabení** – masáže, kompenzační, protahovací, posilovací a kondiční cvičení; vysvětlení smyslu daného cvičení, snaha o co nejlepší provedení cviků, zařazení cvičení do denního režimu, cvičení nápodobou a podle pokynů s využitím základní tělocvičné terminologie
- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni postižení (viz učivo tělesné výchovy)