

▣ VZDĚLÁVACÍ OBSAH PŘEDMĚTU **TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník**

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>2.1. usilovat o zlepšení úrovně pohybových schopností a zdokonalování základních lokomocí a pohybových dovedností</p> <p>2.2. cíleně se připravit na pohyb. činnost a její ukončení</p> <p>2.3. využívat základní kompenzační a relaxační techniky</p> <p>2.1. mít odpovídající vytrvalost při korekci zdravotního oslabení</p> <p>2.2. zařazovat do svého pohyb. režimu speciální kompenzační cvičení související s vlastním oslabením, snažit se o jejich optimální provedení</p> <p>2.6. zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p> <p>2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p> <p>2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vybírá si vhodné prostředí a výbavu pro pohyb. aktivity - cvičí s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů vyučujících) - s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků - snaží se o zvyšování vlastní úrovně pohybových schopností - je seznámen s významem pohybu pro zdraví - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - kontroluje správnost cvičení, snaží se o správné provedení a vytrvalost při cvičení - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - podle pokynů vyučujících pravidelně zařazuje pohybové aktivity do denního režimu - ke cvičení využívá gymnastické balóny a rehabilitační pomůcky - chrání přírodu při všech pohybových aktivitách - ujde přiměřeně náročnou trasu, překonává překážky - jezdí na lopedu po cyklistické stezce (jezdí rovně, odbočuje vpravo a vlevo) - je seznámen se základní údržbou lopedu (kola) - řídí se základními pravidly BESIP(s dozorem) - je seznámen s povinnou výbavou kola a cyklisty, s pomocí vyučujícího kontroluje povinnou výbavu kola a cyklisty - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - pro zimní sportovní aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj - nacvičuje základy jízdy na bobech a na saních 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady hygieny a bezpečnosti při cvičení v přírodě i v odborných učebnách pro pohybové aktivity - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - cvičení s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů) - hodnocení vlastních výkonů - zvyšování úrovně pohybových schopností (koordináční, rychlostní, vytrvalostní cvičení) - význam pohybu pro zdraví - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - příprava na cvičení a její význam, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení a jeho význam - kontrola správnosti cvičení, snaha o správné provedení cviků podle pokynů vyuč. a zrcadla - trénink vytrvalosti (dle individuálních možností) - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - úprava režimu, zařazení pohybových aktivit - cvičení s gymnastickými balóny a rehabilitačními pomůckami turistika a pobyt v přírodě - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - jízda na lopedu po cyklistické stezce (jízda rovně, odbočování) - základní údržba lopedu (kola) - základní pravidla BESIP - povinná výbava kola a cyklisty hry na sněhu a na ledu - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - bezpečnost při pobytu v horách, výzbroj a výstroj - nasedání, výstupy, brzdění, zastavení při jízdě na bobech či saních 	<p>PT výchova demokratického občana – občanská společnost a škola</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)</p> <p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>2.6. zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p>	<p><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze - mění polohy těla bez opory rukou - přelézá, přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky - provádí posilovací cvičení na žebřinách - vyskočí či vyleze na švédskou bednu, seskočí - cvičí s tradičními i netradičními pomůckami - houpe se na kruzích, seskočí, provádí vis na kruzích - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - nacvičuje poskočný krok a přísuvný krok stranou - tančí mazurku, disco tance, základní kroky polky - osvojené cviky spojuje do krátké sestavy (nápodobou, podle pokynů) - provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - běhá s vysokým a polovysokým startem - běhá sprinty a vytrvalostní běh dle individuálních schopností a možností - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho s rozběhem (z břevna nebo nataženého pásma) - hází míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - přeskakuje překážky - řídí se pravidly bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě i v bazénu (respektuje pokyny vyučujících) - dýchá do vody, splývá s plaveckými pomůckami, cvičí ve vodě, potápí se - koordinuje pohyby paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - seskočí do vody z nízké polohy 	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze po lavičce s doprovodnými pohyby paží - rovnovážné polohy s výdrží - změny poloh bez opory rukou - cvičení na lavičkách a s lavičkami - cvičení na žebřinách: vis, přitahování - cvičení se švédskou bednou (výskok, seskok) - cvičení s tradičními i netradičními pomůckami - houpání na kruzích, vis, seskok - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - poskočný krok a přísuvný krok stranou - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, mazurka, disco tance, nácvik polky - jednoduchá pohybová sestava <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh dle individuálních předpokladů do 12 minut - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho, doskok do písku - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání s plaveckými pomůckami, cvičení ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - seskok do vody z nízkých poloh 	<p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák by měl: 2.8. dodržovat dohodnutou spolupráci v družstvu při kolektivních hrách	Žák by měl splnit tyto výstupy: <ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách - spolupracuje se spoluhráči při hrách a štafetových soutěžích - osvojuje si základní herní činnosti jednotlivce modifikovaných her (vybíjená, přehazovaná, kopaná, košíková, florbal, stolní tenis) - chová se ohleduplně ke spoluhráčům - respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů - pomáhá slabším a handicapovaným spoluhráčům - respektuje domluvená pravidla her - jedná podle zásad fair play - řídí se smluvenými signály, gesty a povely - spolupracuje při naplnění předem domluvené taktiky 	<p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - překážkové dráhy - štafetové soutěže, nácvik spolupráce se spoluhráči - přehazovaná a vybíjená: přihrávka, chytání, vybíjení - kopaná: zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - základy košíkové: driblíng, střelba na koš, přihrávka - stolní tenis: odpal míčku přes síťku - florbal: přihrávka, zpracování míčku, střelba - respektování spoluhráčů - tolerantní chování ke spoluhráčům - pomoc handicapovaným spoluhráčům - dodržování domluvených pravidel her - zásady fair play - jednoduchá herní taktika u kolektivních her (reakce na smluvené signály, gesta a povely) 	<p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p> <p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p>
2.7. snažit se o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti	<ul style="list-style-type: none"> - při všech pohybových aktivitách se snaží o co nejsprávnější provedení cviků - respektuje pokyny vyučujících zaměřené na nápravu chybného provedení cvičení - kontroluje správnost provedení cviků podle zrcadla - s pomocí vyučujícího hodnotí správnost vlastního provedení cviků 	<ul style="list-style-type: none"> - motivace ke správnému provedení cviků - respektování pokynů vyučujících zaměřených na nápravu chybného provedení cviků - kontrola a hodnocení vlastních pohybových aktivit (s pomocí vyučujícího) 	
2.5. znát zásady ošetření drobných poranění, umět požádat o pomoc	<ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje vybavení lékárničky, určí jeho využití - nacvičuje ošetření drobných poranění - popíše své zdravotní obtíže - požádá o pomoc vhodnou formou, za pomoc poděkuje - přivolá na pomoc dospělou osobu při řešení krizových situací - zná důležitá čísla pro přivolání pomoci v krizových situacích - je seznámen s nebezpečím zneužívání tísňových linek 	<ul style="list-style-type: none"> - vybavení lékárničky (pojmenování a využití) - ošetření drobných poranění (praktický nácvik) - výstižný popis vlastních zdravotních obtíží - žádost o pomoc, poděkování za poskytnutou pomoc - praktický nácvik přivolání pomoci - tísňové volání - nebezpečí zneužívání tísňových linek 	
2.9. sledovat určené prvky pohybové činnosti a výkony	<ul style="list-style-type: none"> - sleduje školní sportovní soutěže, povzbuzuje hráče - sleduje sportovní soutěže v TV přenosech - je seznámen s úspěchy významných českých sportovců 	<ul style="list-style-type: none"> - povzbuzuje hráče při školních sportovních soutěžích - sleduje sportovní soutěže v TV přenosech - úspěchy českých sportovců 	

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 9. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
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 vědět, kde v případě potřeby vyhledat pomoc	Žák by měl splnit tyto výstupy: - rozumí pojmům přátelství, láska, manželství, rodičovství - uvede příklady dobrého soužití mezi vrstevníky a členy rodiny - zná základní životní potřeby - rozlišuje zdravé a nezdravé naplňování životních potřeb - pečuje o své zdraví - zhodnotí význam péče o zdraví - zhodnotí význam zdraví pro spokojený život - respektuje rozdílný zdravotní stav spolužáků a také jejich rozdílné možnosti dané charakterem a stupněm postižení - srozumitelně popíše vlastních zdravotních obtíží - přizpůsobí své chování aktuálnímu zdravotnímu stavu - rozlišuje zdravé a nezdravé pokrmy a nápoje - s pomocí sestaví zdravý jídelníček - dodržuje správný stravovací a pitný režim (podle pokynů vyučujících nebo rodičů) - je seznámen s vlivem výživy na zdraví - zhodnotí důsledky nezdravého stravování - ví, jak se bezpečně chovat v kontaktu s vrstevníky - rozpozná projevy šikany, ví, jak se před ní chránit - je seznámen s významem a zásadami bezpečného sexuálního chování a plánovaného rodičovství - respektuje zásady bezpečného chování a komunikace v kontaktu s neznámými lidmi - přivolá pomoc v krizové situaci (zná důležitá telefonní čísla pro přivolání pomoci, v modelových situacích nacvičuje přivolání pomoci) - svěří se se svými problémy vhodným osobám	Výchova ke zdraví - vztahy ve dvojici, kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství - vztahy a soužití v prostředí rodiny, školy, vrstevnické skupiny - základní životní potřeby (spánek, jídlo, pití) a jejich uspokojování v souladu s ochranou zdraví - tělesná hygiena, zásady osobní a intimní hygieny, - otužování, význam pohybu pro zdraví - režim dne - relaxační techniky - význam péče o zdraví - význam zdraví pro spokojený život - rozdílný zdravotní stav spolužáků - respektování zdravotních problémů spolužáků a jejich rozdílných možností - srozumitelný popis vlastních zdravotních obtíží - vhodné chování při zdravotních obtížích - zdravé a nezdravé potraviny - sestavování zdravého jídelníčku - rozložení příjmu potravy během dne - pitný režim - vliv způsobu stravování na zdraví - důsledky nezdravého stravování – obezita, podvýživa, nemoci - bezpečném chování v kontaktu s vrstevníky - problematika šikany, ochrana před šikanou - bezpečné sexuální chování - antikoncepce jako prevence pohlavních nemocí i neplánovaného těhotenství - komunikace a bezpečné chování v kontaktu s neznámými lidmi - řešení krizových situací, přivolání pomoci	PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: mezilidské vztahy PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: mezilidské vztahy PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: mezilidské vztahy PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 10. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p>Žák by měl:</p> <p>2.1. usilovat o zlepšení úrovně pohybových schopností a zdokonalování základních lokomocí a pohybových dovedností</p> <p>2.2. cíleně se připravit na pohyb. činnost a její ukončení</p> <p>2.3. využívat základní kompenzační a relaxační techniky</p> <p>2.1. mít odpovídající vytrvalost při korekci zdravotního oslabení</p> <p>2.2. zařazovat do svého pohyb. režimu speciální kompenzační cvičení související s vlastním oslabením, snažit se o jejich optimální provedení</p> <p>2.6. zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p> <p>2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p> <p>2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p>	<p>Žák by měl splnit tyto výstupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje zásady bezpečnosti a hygieny při cvičení, řídí se pravidly práce v odbor. učebnách pro pohyb. aktivity - vybírá si vhodné prostředí a výbavu pro pohyb. aktivity - cvičí s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů vyučujících) - s pomocí vyučujícího hodnotí kvalitu provedení jednotlivých cviků - snaží se o zvyšování vlastní úrovně pohybových schopností - je seznámen s významem pohybu pro zdraví - provádí podle pokynů dech., protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení jako přípravu na pohybovou činnost a zklidnění po rušném cvičení - kontroluje správnost cvičení, snaží se o správné provedení a vytrvalost při cvičení - spolupracuje při výběru vhodné pohybové aktivity a cviků k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - podle pokynů vyučujících pravidelně zařazuje pohybové aktivity do denního režimu - ke cvičení využívá gymnastické balóny a rehabilitační pomůcky - chrání přírodu při všech pohybových aktivitách - ujde přiměřeně náročnou trasu, překonává překážky - jezdí na lopedu po cyklistické stezce (jezdí rovně, odbočuje vpravo a vlevo) - je seznámen se základní údržbou lopedu (kola) - řídí se základními pravidly BESIP (s dozorem) - je seznámen s povinnou výbavou kola a cyklisty, s pomocí vyučujícího kontroluje povinnou výbavu kola a cyklisty - řídí se pravidly bezpečnosti při zimních hrách v přírodě - pro zimní sportovní aktivity volí vhodnou výstroj a výzbroj - nacvičuje základy jízdy na botech a na saních 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady hygieny a bezpečnosti při cvičení v přírodě i v odborných učebnách pro pohybové aktivity - vhodné a nevhodné prostředí pro pohybové aktivity - cvičení s využitím prvků odborné tělocvičné terminologie (nápodobou, podle pokynů) - hodnocení vlastních výkonů - zvyšování úrovně pohybových schopností (koordináční, rychlostní, vytrvalostní cvičení) - význam pohybu pro zdraví - dechová, protahovací, vyrovnávací, posilovací, psychomotorická, kompenzační a relaxační cvičení - příprava na cvičení a její význam, zahřátí organismu - zklidnění po rušném cvičení a jeho význam - kontrola správnosti cvičení, snaha o správné provedení cviků podle pokynů vyuč. a zrcadla - trénink vytrvalosti (dle individuálních možností) - výběr cviků vhodných k individuální korekci svalových dysbalancí a odstranění únavy - úprava režimu, zařazení pohybových aktivit - cvičení s gymnastickými balóny a rehabilitačními pomůckami <u>turistika a pobyt v přírodě</u> - bezpečné chování v přírodě, ochrana přírody - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - jízda na lopedu po cyklistické stezce (jízda rovně, odbočování) - základní údržba lopedu (kola) - základní pravidla BESIP - povinná výbava kola a cyklisty <u>hry na sněhu a na ledu</u> - bezpečnost při zimních hrách ve volné přírodě - bezpečnost při pobytu v horách, výzbroj a výstroj - nasedání, výstupy, brzdění, zastavení při jízdě na botech či saních 	<p>PT výchova demokratického občana – občanská společnost a škola</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – osobnostní rozvoj: rozvoj schopností poznávání (psychohygiena)</p> <p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 10. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>2.6. zvládat v souladu s individ. předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech</p>	<p><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přejde lavičku (kladinu) s doprovodnými pohyby paží - udrží rovnováhu v rovnovážné poloze - mění polohy těla bez opory rukou - přelézá, přeskakuje, zvedá a přenáší lavičky - provádí posilovací cvičení na žebřinách - vyskočí či vyleze na švédskou bednu, seskočí - cvičí s tradičními i netradičními pomůckami - houpe se na kruzích, seskočí, provádí vis na kruzích - cvičí podle hudby, cvičením a tancem vyjádří tempo a rytmus skladby - k rytmickému cvičení používá drobné náčiní - nacvičuje poskočný krok a přísuvný krok stranou - tančí mazurku, disco tance, základní kroky polky - osvojené cviky spojuje do krátké sestavy (nápodobou, podle plynů) - provádí podle pokynů průpravná atletická cvičení - běhá s vysokým a polovysokým startem - běhá sprinty a vytrvalostní běh dle individuálních schopností a možností - skáče do dálky s odrazem snožmo z místa a s odrazem jednoho nož s rozběhem (z břevna nebo nataženého pásma) - hází míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - přeskakuje překážky 	<p><u>gymnastika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze po lavičce s doprovodnými pohyby paží - rovnovážné polohy s výdrží - změny poloh bez opory rukou - cvičení na lavičkách a s lavičkami - cvičení na žebřinách: vis, přitahování - cvičení se švédskou bednou (výskok, seskok) - cvičení s tradičními i netradičními pomůckami - houpání na kruzích, vis, seskok - rytmická a kondiční cvičení s hudebním doprovodem - rytmické cvičení s drobným náčiním - poskočný krok a přísuvný krok stranou - tanec: spontánní tanec, vyjádření tempa a rytmu pohybem celého těla, mazurka, disco tance, nácvik polky - jednoduchá pohybová sestava <p><u>atletika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení, atletická abeceda - běh: sprint do 60 m, vytrvalostní běh dle individuálních předpokladů do 12 minut - skok do dálky: snožmo z místa, s rozběhem a odrazem jednoho nož, doskok do písku - hod míčkem horním obloukem do dálky a na cíl - skok do výšky: přeskakování překážek s odrazem jednoho nož <p><u>plavání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost při plavání v bazénu i v přírodě - dýchání do vody, splývání s plaveckými pomůckami, cvičení ve vodě, potápění - koordinace pohybů paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - seskok do vody z nízkých poloh 	<p><u>PT environmentální výchova</u> – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>
<p>2.4. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - řídí se pravidly bezpečnosti a hygieny při plavání v přírodě i v bazénu (respektuje pokyny vyučujících) - dýchá do vody, splývá s plaveckými pomůckami, cvičí ve vodě, potápí se - koordinuje pohyby paží a nohou u vybraného plaveckého způsobu - seskočí do vody z nízké polohy 		

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 10. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
Žák by měl: 2.8. dodržovat dohodnutou spolupráci v družstvu při kolektivních hrách 2.7. snažit se o co nejsprávnější provedení pohybové činnosti 2.5. znát zásady ošetření drobných poranění, umět požádat o pomoc 2.9. sledovat určené prvky pohybové činnosti a výkony	Žák by měl splnit tyto výstupy: <ul style="list-style-type: none"> - rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, koordinaci, sociální vztahy, prostorovou orientaci a postřeh při pohybových hrách - spolupracuje se spoluhráči při hrách a štafetových soutěžích - osvojuje si základní herní činnosti jednotlivce modifikovaných her (vybíjená, přehazovaná, kopaná, košíková, florbal, stolní tenis) - chová se ohleduplně ke spoluhráčům - respektuje rozdílnou tělesnou zdatnost spoluhráčů - pomáhá slabším a handicapovaným spoluhráčům - respektuje domluvená pravidla her - jedná podle zásad fair play - řídí se smluvnými signály, gesty a povely - spolupracuje při naplnění předem domluvené taktiky - při všech pohybových aktivitách se snaží o co nejsprávnější provedení cviků - respektuje pokyny vyučujících zaměřené na nápravu chybného provedení cvičení - kontroluje správnost provedení cviků podle zrcadla - s pomocí vyučujícího hodnotí správnost vlastního provedení cviků - pojmenuje vybavení lékárničky, určí jeho využití - nacvičuje ošetření drobných poranění - popíše své zdravotní obtíže - požádá o pomoc vhodnou formou, za pomoc poděkuje - přivolá na pomoc dospělou osobu při řešení krizových situací - zná důležitá čísla pro přivolání pomoci v krizových situacích - je seznámen s nebezpečím zneužívání tísňových linek - sleduje školní sportovní soutěže, povzbuzuje hráče - sleduje sportovní soutěže v TV přenosech - je seznámen s úspěchy významných českých sportovců 	<p><u>pohybové a sportovní hry</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hry pro rozvoj sociálních vztahů, prostor. orientace, svalové koordinace a postřehu, psychomotorické hry - překážkové dráhy - štafetové soutěže, nácvik spolupráce se spoluhráči - přehazovaná a vybíjená: přihrávka, chytání, vybíjení - kopaná: zpracování míče, přihrávka, střelba na branku - základy košíkové: driblíng, střelba na koš, přihrávka - stolní tenis: odpal míčku přes síťku - florbal: přihrávka, zpracování míčku, střelba - respektování spoluhráčů - tolerantní chování ke spoluhráčům - pomoc handicapovaným spoluhráčům - dodržování domluvených pravidel her - zásady fair play - jednoduchá herní taktika u kolektivních her (reakce na smluvené signály, gesta a povely) - motivace ke správnému provedení cviků - respektování pokynů vyučujících zaměřených na nápravu chybného provedení cviků - kontrola a hodnocení vlastních pohybových aktivit (s pomocí vyučujícího) - vybavení lékárničky (pojmenování a využití) - ošetření drobných poranění (praktický nácvik) - výstižný popis vlastních zdravotních obtíží - žádost o pomoc, poděkování za poskytnutou pomoc - praktický nácvik přivolání pomoci - tísňové volání - nebezpečí zneužívání tísňových linek - povzbuzuje hráče při školních sportovních soutěžích - sleduje sportovní soutěže v TV přenosech - úspěchy českých sportovců 	<p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: mezilidské vztahy</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p> <p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 10. ročník

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy, průřez. téma
<p><u>Žák by měl:</u></p> <p>6. uplatňovat osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy</p> <p>7. zaujímat odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí</p> <p>8. vědět o souvislostech mezi konzumací návykových psychoaktivních látek a poškozováním zdraví</p> <p>9. použít důležitá telefonní čísla v případě potřeby pomoci</p> <p>10. řídit se pokyny odpovědných osob při mimořádných událostech</p>	<p><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - uvede příklady sociálně patologických jevů - osvojil si základní techniky ochrany před sociálně patologickými jevy (odmítání návykových látek, oznámení sociálně patologického jevu zodpovědné osobě, přivolání pomoci) - v modelových situacích nacvičuje komunikaci se službami odborné pomoci - rozpozná násilí a brutalitu v chování lidí - uvede příklady psychického a fyzického násilí - zaujímá odmítavý postoj ke všem formám brutality a násilí - v modelových situacích nacvičuje oznámení násilí a přivolání pomoci - uvede příklady návykových látek - zhodnotí dopad užívání návykových látek na zdraví a chování člověka - zná důležitá telefonní čísla pro přivolání pomoci - v modelových situacích nacvičuje použití tísňových linek - je seznámen s nebezpečím zneužívání tísňových linek - řídí se pokyny odpovědných osob při řešení mimořádných a život ohrožujících situací 	<p><u>Výchova ke zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sociálně patologické jevy, příklady - skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita, šikana, sexuální zneužívání dětí - nácvik základních technik obrany před sociálně patologickými jevy (odmítání návykových látek, oznámení sociálně patologického jevu zodpovědné osobě, přivolání pomoci) - komunikace se službami odborné pomoci (praktický nácvik komunikačních dovedností) - brutalita a násilí, rozlišování jejich projevů - psychické a fyzické násilí, příklady - nácvik odmítavých reakcí ke všem formám násilí - oznámení násilí a přivolání pomoci - seznámení se s různými druhy návykových látek (nikotin, alkohol, drogy, zneužívání léků) - dopad návykových látek na zdraví a chování člověka - praktický nácvik telefonického přivolání pomoci pomocí tísňových linek - nebezpečí zneužívání tísňových linek - seznámení s mimořádnými událostmi formou obrázků, fotografií, filmů - praktický nácvik chování v mimořádných situacích (plnění pokynů např. při nácviku evakuace třídy a školy) 	<p>PT výchova demokratického občana – občan, občanská společnost a stát</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p> <p>PT výchova demokratického občana – občan, občanská společnost a stát</p> <p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova – sociální rozvoj: komunikace</p> <p>PT environmentální výchova – vztah člověka k prostředí: ochrana zdraví</p>