

## ZDRAVOTNÍ A REHABILITAČNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy
<p><b>Žák by měl na konci 10. ročníku:</b></p> <p><b>1.1. , 3.1.</b> získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám</p> <p><b>1.2. , 3.3.</b> zvládat podle pokynu přípravu na pohybovou činnost</p> <p><b>1.3.</b> reagovat na pokyny a povely k dané pohybové činnosti</p> <p><b>3.4.</b> reagovat na pokyny k dané pohybové činnosti</p> <p><b>1.4.</b> mít osvojeny základní pohybové činnosti, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- napodobuje podle vzoru vyučujícího jednoduchá cvičení a pohyb v prostoru</li> <li>- nacvičuje pohyb s doprovodem říkanek a hudebním doprovodem</li> <li>- při cvičení využívá tradiční náčiní a rehabilitační pomůcky (podle vzoru vyučujícího, s dopomocí)</li> <li>- snaží se pohybem vyjádřit rytmus hudby</li> <li>- orientuje se ve vizualizovaném časovém rozvrhu</li> <li>- rozumí fotografiím, obrázkům a piktogramům vyjadřujícím různé formy pohybové činnosti</li> <li>- nacvičuje převlékání a přezouvání do cvičebního úboru nebo vhodného oblečení pro pobyt v přírodě (podle vzoru vyučujícího, s dopomocí)</li> <li>- nacvičuje přechod do prostor školy určených k pohybovým aktivitám s využitím fotografií, obrázků a piktogramů)</li> <li>- porozumí pokynům k různým pohybovým činnostem (s využitím názoru) a nacvičuje správné reakce na tyto pokyny (podle vzoru vyučujícího, s dopomocí)</li> <li>- podle vzoru vyučujícího napodobuje změny polohy a pohyb v prostoru</li> <li>- provádí jednoduché cviky, zapojuje se do jednoduchých her (napodobou vzoru, s dopomocí) <ul style="list-style-type: none"> <li>-cvičení pro rozvoj hybnosti</li> <li>-cvičení pro správné držení těla</li> <li>-cvičení s prvky jógy pro děti</li> <li>-cvičení s rehabilitačními pomůckami</li> <li>-jednoduchá koordinační cvičení</li> <li>-rytmická cvičení</li> <li>-základní manipulace s míčem a drobným náčiním</li> <li>-hry pro rozvoj prostorové orientace</li> <li>-pohyb v terénu, cvičení v přírodě</li> <li>-hry ve vodě, adaptace na vodní prostředí</li> <li>-předplavecký výcvik</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Pohybová výchova, zdravotní tělesná výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stimulace pohybu v prostoru a napodobivého cvičení</li> <li>- pohybové hry a cvičení s využitím hudby, říkanek, tradičního náčiní a barevných rehabilitačních pomůcek (rehabilitační balon a elipsa, overball, rehabilitační čůčka, akupresurní míček, molitanový míček, barevný padák apod.)</li> <li>- nácvik pohybu v rytmu hudby</li> <li>- nácvik orientace ve vizualizovaném denním režimu</li> <li>- nácvik převlékání do cvičebního úboru, přezouvání (dle pokynu učitele, s dopomocí)</li> <li>- příprava na vycházku, na pobyt v přírodě</li> <li>- nácvik přechodu ze třídy do tělocvičny, rehabilitační tělocvičny a bazénu s využitím fotografií, obrázků, a piktogramů</li> <li>- opakováním nacvičovat reakce na pokyny k různým pohybovým činnostem (s využitím názoru)</li> <li>- stimulace pohybu v prostoru a změn polohy</li> <li>- nácvik rozvoje hybnosti napodobováním cvičení</li> <li>- cvičení pro správné držení těla</li> <li>- cvičení s prvky jógy pro děti</li> <li>- koordinační cvičení</li> <li>- cvičení s rehabilitačními pomůckami</li> <li>- rytmická cvičení</li> <li>- základní manipulace s míčem a drobným náčiním</li> <li>- nácvik prostorové orientace s využitím her</li> <li>- pohyb v přírodě – vycházky, pohyb v terénu</li> <li>- pobyt ve vodě – adaptace na vodní prostředí</li> <li>- hry ve vodě s využitím různých pomůcek</li> <li>- předplavecký výcvik</li> </ul>	

## ZDRAVOTNÍ A REHABILITAČNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy
<p><b>Žák by měl na konci 10. ročníku:</b></p> <p><b>1.5.</b> rozvíjet motoriku a koordinaci pohybů a poloh</p> <p><b>1.6.</b> zvládnout uvolnění a zklidnění organismu</p> <p><b>2.1.</b> uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách</p> <p><b>2.2.</b> zaujímat správné základní cvičební polohy</p>	<p><b>Žák by měl splnit tyto výstupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjí svoji motoriku a koordinaci pohybů; nacvičuje změny poloh (nápodobou vzoru, s dopomocí)</li> <li>- k rozvoji motorických dovedností využívá tato cvičení: <ul style="list-style-type: none"> <li>-dechová cvičení</li> <li>-polohování, otáčení a přetáčení trupu</li> <li>-masáže, míčkování</li> <li>-uvolňovací cvičení</li> <li>-lezení a plazení (volně v prostoru, daným směrem, mezi překážkami)</li> <li>-protahování a uvolňování kloubů</li> <li>-rozvoj jemné motoriky ruky (nácvič úchopu, manipulace s předměty)</li> <li>-koordinální cvičení</li> <li>-nácvič vertikalizace</li> <li>-chůze po schodech</li> <li>-střídání běhu s chůzí, běh (na krátké vzdálenosti)</li> <li>-poskoky, skoky, seskoky</li> <li>-pohybové hry</li> <li>-relaxační cvičení (s prvky jógy, s využitím rehabilitačních pomůcek, s hudebním doprovodem)</li> <li>-uvolnění a zklidnění organismu</li> </ul> </li> <li>- nacvičuje správné držení těla v různých polohách pomocí těchto cvičení: <ul style="list-style-type: none"> <li>-polohování</li> <li>-změny poloh</li> <li>-cvičení zaměřené na posílení, protažení a uvolnění jednotliv. svalových skupin, vyrovnávání svalových dysbalancí a zvýšení kloubní pohyblivosti (s prvky jógy pro děti a využitím rehabilitačních pomůcek)</li> </ul> </li> <li>- nacvičuje zaujímání správných základních cvičebních poloh - sedu, vzporu klečmo, kleku, lehu, stoje (nápodobou, s dopomocí, pasivně)</li> <li>- nacvičuje správné polohy paží v sedu, stoji, lehu na zádech, lehu na břiše, kleku a vzporu klečmo (nápodobou vzoru)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dechová cvičení, stimulace dechu míčkováním</li> <li>- nácvič polohování, otáčení</li> <li>- masáže, míčkování horních končetin, dlaní, plosek nohou, zad a šíje, hlavy</li> <li>- uvolňování končetin, cvičení na podložce, přetáčení trupu, lezení a plazení volně v prostoru, daným směrem, mezi překážkami</li> <li>- rozvíjení jemné motoriky masážemi, protahováním procvičováním kloubů horní končetiny a ruky</li> <li>- nácvič různých druhů úchopu, manipulace s předměty</li> <li>- procvičování koordinace různých pohybů</li> <li>- nácvič vertikalizace (případně s využitím kompenzačních pomůcek)</li> <li>- chůze do schodů a ze schodů</li> <li>- střídání běhu s chůzí, běh na krátké vzdálenosti</li> <li>- poskoky, skoky snožmo, seskoky</li> <li>- jednoduché pohybové hry</li> <li>- relaxační cvičení s prvky jógy, s hudbou, s využitím rehabilitačního balónu a elipsy</li> <li>- uvolnění a zklidnění organismu polohováním</li> <li>- polohování</li> <li>- stimulace pohybu a změny polohy</li> <li>- cvičení zaměřené na správné držení těla v různých polohách</li> <li>- cvičení s prvky jógy pro děti zaměřené na správné držení těla, posílení, protažení a uvolnění jednotliv. svalových skupin a na zvýšení kloubní pohyblivosti</li> <li>- cvičení s rehabilitačním balónem pro zlepšení držení těla a vyrovnání svalových dysbalancí.</li> <li>- nácvič správného sedu, vzporu klečmo, kleku, lehu, stoje (nápodobou, s dopomocí, pasivně)</li> <li>- nácvič poloh paží v sedu, stoji, lehu na zádech, lehu na břiše, kleku a vzporu klečmo (nápodobou vzoru)</li> </ul>	

## ZDRAVOTNÍ A REHABILITAČNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy
<b><u>Žák by měl na konci 10. ročníku:</u></b> <b>2.3.</b> zvládat jednoduchá speciální cvičení <b>2.4.</b> zvládat základní techniku speciálních cvičení podle pokynů	<b><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></b> - provádí jednoduchá speciální cvičení - snaží se zvládat základní techniku těchto speciálních cvičení: -dechová cvičení -relaxační cvičení -uvolňování kloubů a svalů (masáže, míčkování, hlazení) -uvolňovací cvičení -protahování zkrácených svalů celého těla -vyrovňávání svalových dysbalancí -cvičení s rehabilitačními pomůckami (s fyzickou pomocí, nápodobou, podle pokynů) -rozvoj cíleného pohybu horní končetiny a ruky -nácvik různých druhů úchopu -manipulace s předměty -rozvoj jemné motoriky ruky -koordinace pohybů -kondiční cvičení dle individuálních možností (plazení, lezení, chůze, běh, poskoky, cvičení na nářadí) -posilovací cvičení -cvičení s hudebním doprovodem -cvičení s prvky jógy pro děti -změny poloh, cvičení na rozvoj jemné i hrubé motoriky v různých cvičebních polohách -hry ve vodě a předplavecký výcvik s využitím nadlehčovacích pomůcek - s ohledem na charakter a stupeň zdravotního postižení provádí aktivní cvičení, cvičení s pomocí, cvičení nápodobou nebo pasivní cvičení	- pohybový režim a pohybové činnosti s přihlédnutím ke specifice postižení (aktivní cvičení, cvičení s pomocí, pasivní cvičení) - dechová cvičení (také s využitím rehabilitačních balónů a molitanových míčků) - relaxační cvičení (také s hudbou) - uvolňování horních a dolních končetin metodou masáže a hlazení - procvičování kloubů horní končetiny a ruky pomocí uvolňovacích cviků - protahování zkrácených svalových skupin na trupu, horních a dolních končetinách - cvičení s rehabilitačními pomůckami (s fyzickou pomocí, nápodobou, podle pokynů) - rozvoj cíleného pohybu rukou, nácvik různých druhů úchopu, manipulace s předměty - cvičení jemné motoriky rukou - tvoření špetky, přebírání, trhání, úchop drobných předmětů, vkládání, navlékání, práce s modelovacími hmotami - koordinační cvičení (aktivní cvičení, s pomocí) - kondiční cvičení dle individuálních možností žáků (plazení, lezení, chůze, běh, poskoky, cvičení na nářadí) - posilování jednotlivých svalových skupin - cvičení v rytmu hudby s rehabilitačními balóny - cvičení pro děti s prvky jógy - rozvíjení jemné i hrubé motoriky v různých polohách - cvičení ve vodě s využitím nadlehčovacích pomůcek - nácvik speciální pohybové činnosti s přihlédnutím ke specifice postižení (aktivní cvičení nápodobou, cvičení s pomocí, pasivní cvičení se slovním vedením) - vnímání pocitů při cvičení	

## ZDRAVOTNÍ A REHABILITAČNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

OVO podle RVP	Konkretizovaný (školní) výstup	Konkretizované učivo	Vazby, přesahy
<p><b><u>Žák by měl na konci 10. ročníku:</u></b></p> <p><b>3.1.</b> získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám (=1.1.)</p> <p><b>3.2.</b> rozvíjet motoriku a koordinaci poloh</p> <p><b>3.3.</b> zvládat podle pokynu přípravu na pohybovou činnost (=1.2.)</p> <p><b>3.4.</b> reagovat na pokyny k dané pohybové činnosti</p> <p><b>3.5.</b> snažit se o samostatný pohyb</p>	<p><b><u>Žák by měl splnit tyto výstupy:</u></b></p> <p>(viz 1.1.)</p> <p>- rozvíjí vlastní motorické dovednosti pomocí těchto cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-polohování</li> <li>-masáže</li> <li>-uvolňovací cvičení</li> <li>-změny poloh, stabilizace základních poloh</li> <li>-rozvoj jemné motoriky, nácvik různých druhů úchopu, manipulace s předměty</li> <li>-koordinační a rovnovážná cvičení s využitím rehabilitačních pomůcek</li> </ul> <p>(viz 1.2.)</p> <p>(viz 1.3.)</p> <p>-snaží se rozvíjet schopnost samostatného pohybu pomocí těchto cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-cvičení pro rozvoj samostatného aktivního pohybu s využitím různých motivačních pomůcek a fyzickou dopomocí</li> <li>-plazení, lezení</li> <li>-nácvik vertikalizace</li> <li>-nácvik stoje a chůze s chodítkem</li> <li>-adaptace na vodní prostředí, hry ve vodě</li> <li>-předplavecký výcvik s využitím nadlehčovacích pomůcek</li> <li>-rehabilitace a uvolňování ve vířivce</li> <li>-cvičení na motomeđu</li> </ul>	<p><b><u>Rehabilitační tělesná výchova</u></b></p> <p>(viz 1.1.)</p> <p>- rozvíjení motoriky stimulací pohybu v prostoru, změny polohy, polohování</p> <p>- masáž zad a končetin pro lepší prokrvení těla</p> <p>- uvolňovací cvičení kloubů a zkrácených svalových skupin</p> <p>- stabilizace sedu a vzporu klečmo</p> <p>- nácvik různých druhů úchopů, manipulace s předměty</p> <p>- koordinační a rovnovážná cvičení (s rehabilitačním balónem a elipsou, overballem apod.)</p> <p>(viz 1.2.)</p> <p>(viz 1.3.)</p> <p>- stimulace pohybu v prostoru s využitím různých barevných, kinetických či zvukových pomůcek</p> <p>- rozvíjení aktivního pohybu i s fyzickou dopomocí</p> <p>- samostatný pohyb dle individuálních možností – plazení, lezení, chůze</p> <p>- nácvik vertikalizace, stoj a chůze s dopomocí, s využitím chodítka</p> <p>- plavání ve školním bazénu – adaptace na vodní prostředí, hry ve vodě, plavání s využitím nadlehčovacích pomůcek</p> <p>- pohyb a uvolnění ve vířivé vaně</p> <p>- cvičení na motomeđu</p>	

**Poznámka:** Vymezené výstupy slouží jako podklad pro zpracování individuálního vzdělávacího plánu pro každého žáka (na základě jeho individuálních možností a doporučených podpůrných opatření)

