

Vzdělávací obsah vyučovaného předmětu

Zdravotní tělesná výchova 1. – 9. /10. ročník (1)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák by měl <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• umět sledovat s využitím digitálních technologií změny svých pohybových dovedností a fyzickou kondici	Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení <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 ZTV• zásady správného držení těla, dechová cvičení• cvičení koncentrace, vědomá kontrola cvičení• nevhodná cvičení a činnosti – kontraindikace• mobilní aplikace pro sledování fyzické kondice Speciální cvičení <ul style="list-style-type: none">• základní cvičební polohy (leh na zádech, břiše, boku; sed skrmo; 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• INF – digitální technologie související s pohybovou aktivitou, vyhledávání informací

Zdravotní tělesná výchova 1. – 9. /10. ročník (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>A Oslabení podpůrně pohybového systému</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, meziplovného, břišního, hýžděového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu uvolňování páteře, spinální (rotační) cvičení správný dýchací stereotyp <p>B oslabení vnitřních orgánů</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

Zdravotní tělesná výchova 1. – 9. /10. ročník (3)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
-------------------	-------------	---

<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> • vyhýbat se činností, 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>Cvičení zaměřená na:</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>C oslabení smyslových a nervových funkcí</p> <ul style="list-style-type: none"> • oslabení zraku (C1) • oslabení sluchu (C2) • neuropsychická oslabení (C3) <p>Cvičení zaměřená na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • viz skupina A • vyrovnávání funkční adaptability pohybového, srdečně-cévního a dýchacího systému pohybovou a prostorovou koordinací • 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
---	---	--

Zdravotní tělesná výchova 1. – 9. /10. ročník (4)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy
Žák by měl <ul style="list-style-type: none">• respektovat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci možností usilovat o aktivní podporu zdraví	Všestranné rozvíjející pohybové činnosti <ul style="list-style-type: none">• pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV na 1. a 2. stupni s přihlédnutím ke	<ul style="list-style-type: none">• PT/OSV - osobnostní a sociální rozvoj, mezilidské vztahy