

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Zdravotní tělesná výchova – 7., 8., 9., 10. ročník (1)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám • vnímat relaxační hudbu spojenou se somatickou stimulací ➤ Mít osvojeny základní pohybové činnosti, dovednosti a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů 	<p>Pohybové hry a cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • vnímání pocitů při cvičení • motivační a napodobivé hry • průpravné hry • pohybová cvičení s využitím tradičního i netradičního náčiní • rytmické hry, chůze podle hudby • vnímání relaxační hudby v klidové poloze • poslech krátké instrumentální hudby spojené s citovým prožíváním • soustředěný poslech s vnímáním rytmu a melodie <p>Cvičení pro správné držení těla</p> <ul style="list-style-type: none"> • posilování • uvolňování • protahování • pohyb v prostoru – lezení, otáčení, chůze <p>Základní manipulace s míčem a drobným náčiním</p> <ul style="list-style-type: none"> • házení, chytání, kopání, kutálení 	<ul style="list-style-type: none"> • RV – rozvoj poznávacích schopností • PV – využití netradičních pomůcek • HV – hudebně pohybové hry, poslech relaxační hudby, uvolnění, rytmus, melodie • SV – rozvoj sluchového vnímání • PV – manipulační činnosti

Zdravotní tělesná výchova – 7., 8., 9., 10. ročník (2)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládat hudebně pohybová cvičení, rytmizaci • reagovat na pokyny a povely k dané pohybové činnosti <p>➤ Zvládat podle pokynu přípravu na pohybovou činnost</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládnout orientaci v tělesném schématu • rozvíjet motoriku a koordinaci pohybů a poloh 	<p>Hudebně pohybové činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohyb podle rytmických doprovodů • tanečky, jednoduchá rytmická cvičení • spontánní a cílená reakce na hudbu pohybem <p>Prostorová orientace</p> <ul style="list-style-type: none"> • reakce na pokyny nahoře – dole, vpravo – vlevo • chůze přes nízké překážky, po čáře • běh, běh na signál, běh k určenému cíli • skoky, poskoky • stoj na jedné noze <p>Cvičení na nářadí</p> <ul style="list-style-type: none"> • lavička, bedna, žebřiny <ul style="list-style-type: none"> • vnímání částí svého těla, dechová cv. • sebeobslužné dovednosti • nácvik správného postoje při cvičení – stoj, klek, sed • stabilizace polohy, rozvoj koordinace pohybů • spolupráce při přípravě a úklidu pomůcek 	<ul style="list-style-type: none"> • HV – rytmická cvičení, hudebně pohybová cvičení • SV – rozvoj prostorové a směrové orientace, zrakového vnímání • RV – rozvoj poznávacích schopností • SV – rozvoj zrakového, sluchového, hmatového vnímání • PV – sebeobslužné dovednosti, manipulační činnosti

Zdravotní tělesná výchova – 7., 8., 9., 10. ročník (3)

Očekávané výstupy	Téma, učivo	Mezipředmětové vztahy
<p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Snažit se o samostatný pohyb ➤ Zvládnout uvolnění a zklidnění organismu ➤ Přiměřeně reaguje na podněty vjemové, pohybové, komunikační 	<p>Stimulace pohybu v prostoru, změny poloh a rozvíjení aktivního pohybu</p> <ul style="list-style-type: none"> • stimulace fyziologického pohybu • rozvoj aktivní hybnosti, zlepšování koordinace pohybů • pohyb po nerovném terénu, zdolávání terénních nerovností • turistika, pobyt v přírodě, vycházky • napodobení různých předvedených pohybů a činností <p>Dechová a relaxační cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • správný dechový stereotyp • relaxace, prvky jógy • hygiena a bezpečnost při pohybových aktivitách • reakce na verbální pokyny • pravidelný pohybový režim 	<ul style="list-style-type: none"> • SV – rozvoj prostorové a směrové orientace • VkZ – zdravý způsob života – význam pohybu, režim dne, ochrana před nemocemi a úrazy