

5.8 Člověk a zdraví I. stupeň

Obsah

5.8.1 Charakteristika předmětu Tělesná výchova a Výchova ke zdraví - Tv	2
TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 1. – 3. ročník	4
TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 4. – 5. ročník	9
ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA - 1. – 3. ročník	18
ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA - 4. – 5. ročník	20

5.8.1 Charakteristika předmětu Tělesná výchova a Výchova ke zdraví- Tv

Požadavky této vzdělávací oblasti se realizují prostřednictvím předmětu Tělesná výchova a výchova ke zdraví. Žáci si osvojují základní tělovýchovnou terminologii, hygienické návyky a znalosti o zdravém způsobu života. Žáci rozvíjí pohybové schopnosti, učí se skupinovým hrám, učí se překonávat překážky a dosahovat úspěchů ve sportovních aktivitách. Součástí je zvládnutí herních pravidel, dodržování pokynů učitele a bezpečnosti. Výchova ke zdraví učí žáky vnímat zdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní i sociální pohody. Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život. Vhodné stravovací návyky, pohyb a odpočinek přispívají ke zdravému rozvoji každého člověka.

Některé prvky z předmětu Tv jsou vřazovány do výuky prvouky a přírodovědy (turistika, zdolávání přírodních překážek)

Kurz plavání

V rámci Tělesné výchovy může být žákům školy nabídnut kurz plavání. V kurzu plavání získají žáci základní plavecké dovednosti, seznámí se s bezpečností a chováním ve vodním prostředí a s hygienou plavání. Plavecký kurz proběhne v místech s plaveckým bazénem, pod dohledem zkušených instruktorů a s pomocí pedagogů. Při organizaci takového kurzu, bude vždy přihlédnuto k zájmu ze strany rodičů, ke zdravotním potřebám a možnostem žáků a jejich aktuálnímu zdravotnímu stavu. Dále budou zohledněny možnosti školy.

Organizační vymezení

Předmět je realizován ve třídě, v prostorách tělocvičny, na přilehlém hřišti a také v přírodě.

Výchovně vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- učíme žáky rozumět a reagovat na terminologii a povely
- učíme žáky používat bezpečnostní pravidla při hrách, pobytu v přírodě, na hřišti, při používání vybavení v tělocvičně a sportovních náčiní
- učíme žáky vyhledávat informace, třídit je a používat v běžném životě
- učíme žáky překonávat překážky
- učíme žáky plánovat, tvořit herní strategii

Kompetence k řešení problémů

- učíme žáky používat různé varianty řešení problému
- učíme žáky jak zvládat neúspěch a nezdrat

- učíme žáky sledovat své úspěchy

Kompetence komunikativní

- rozumí gestům, zvukům spojených s výukou tělesné výchovy
- formuluje své názory a nápady, diskutuje o nich
- komunikuje ve skupině při hrách
- využívá informační prostředky

Kompetence sociální a personální

- učíme žáky pracovat na pravidlech hry
- učíme žáky pracovat na příjemné atmosféře
- podporujeme žákovu sebedůvěru aby dosáhl pocitu sebeuspokojení

Kompetence občanské

- učíme žáky hře fair play
- učíme žáky zodpovědnosti za sebe i druhé
- učíme žáky jednat odpovídajícím způsobem v krizových situacích

Kompetence pracovní

- učíme žáky adaptovat se novým podmínkám
- učíme žáky respektovat své zdraví a zdraví jiných
- motivujeme žáky ke zdravému způsobu života

Kompetence digitální

- učíme žáky vyhledávat informace, třídit je a kriticky hodnotit
- učíme žáky využívat digitální technologie pro sledování svého zdravotního stavu
- učíme žáky využívat digitální technologie pro řešení problémů

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ- 1. – 3. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Očekávané výstupy ze ŠVP	Minimální výstupy	Učivo	Poznámky PT, MP
<p>- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p>- respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</p>	<p>- převléká se do cvičebního úboru</p> <p>- provádí cvičení podle pokynů učitele</p> <p>- provádí podle pokynů a ukázky protahovací cviky</p> <p>- zaměřuje se na správné držení těla</p> <p>- respektuje své vrstevníky</p>	<p>- zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</p> <p>- chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>- intenzita pohybu</p> <p>- pohybový režim žáků</p> <p>Příprava organismu</p> <p>- před pohybovou činností,</p> <p>- uklidnění po zátěži,</p> <p>- protahovací cvičení</p> <p>Zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>- správné držení těla,</p> <p>- zvedání zátěže</p> <p>- průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</p> <p>Hygiena při TV</p> <p>- hygiena pohybových činností a</p>	<p>OSV</p> <p>Hv</p>

Školní vzdělávací program KOMPAS

			<p>cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>Kamarádství</p>	
<p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <p>- vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví</p>	<p>- zapojuje se do pohybových aktivit, her</p> <p>- respektuje pravidla hry</p> <p>- doprovází hudební rytmus pohybem</p> <p>- provádí pohyb podle zadání</p> <p>- pohybuje se v zadaném pohybovém sledu</p>	<p>- projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</p>	<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - s různým zaměřením - s využitím hraček a náčiní - pohybová tvořivost <p>Základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení, - cvičení s náradím <p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</p> <ul style="list-style-type: none"> - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem - vyjádření melodie a rytmu pohybem <p>Vrstevnická skupina</p>	<p>OSV</p> <p>Hv</p> <p>M</p>

Školní vzdělávací program KOMPAS

<p>- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p>	<p>- spolupracuje při kolektivních pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>- zapojuje se do soutěží v družstvu</p> <p>- jedná v duchu fair – play</p> <p>- zvládne přesun do terénu</p> <p>- zvládá atletické disciplíny úměrně svým schopnostem</p> <p>- umí hodit a chytit míč</p>	<p>- zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</p> <p>- uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím</p>	<p>Turistika a pobyt v přírodě</p> <p>- přesun do terénu</p> <p>- chůze v terénu</p> <p>- ochrana přírody</p> <p>Základy atletiky</p> <p>- rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem</p> <p>Základy sportovních her</p> <p>- manipulace s míčem, jiným náčiním,</p> <p>- spolupráce ve hře</p> <p>- herní činnosti jednotlivce</p> <p>- průpravné hry</p> <p>- utkání podle zjednodušených pravidel</p> <p>Pitný režim, zásady zdravého stravování</p>	<p>MV</p>
---	---	---	---	-----------

Školní vzdělávací program KOMPAS

<p>- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>- posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví</p>	<p>- dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních aktivitách, zvládá základní hygienické návyky při pohybových činnostech</p> <p>- řídí se pokyny při pohybu v přírodě a chová se v ní v souladu s pravidly ochrany přírody</p> <p>- uvědomuje si odpovědnost za vlastní zdraví</p> <p>- všímá si činností a aktivit svých spolužáků</p> <p>- sleduje své výkony</p> <p>- vyhledává informace o sportu, zdraví</p>	<p>- dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</p> <p>- respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví</p>	<p>Organizace při TV</p> <p>- základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí</p> <p>Zásady jednání a chování</p> <p>- fair play</p> <p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <p>- hry, závody, soutěže</p> <p>Měření a posuzování pohybových dovedností</p> <p>- měření výkonů</p> <p>Zdroje informací o pohybových činnostech</p> <p>Respirační nákazy, prevence</p>	
<p>- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>	<p>- užívá základní tělocvičné názvosloví osvojených činností</p> <p>- reaguje na povely a pokyny</p>	<p>- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</p>	<p>Komunikace v TV</p> <p>- základní tělocvičné názvosloví</p>	<p>OSV</p>

Školní vzdělávací program KOMPAS

- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	- užívá základní pojmy spojené s cvičebními prostory a vybavením	- projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy	- smluvené povely, signály Sebekontrola, sebeovládání, stanovení cílů	
--	--	---	--	--

OSV – osobnostní rozvoj – sebepoznání a sebepojetí – cvičení smyslového vnímání

OSV – osobnostní rozvoj – seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle

OSV – osobnostní rozvoj – psychohygienu – dovednosti zvládání stresových situací – efektivní komunikace

MV – lidské vztahy – důležitost integrace jedince ve vrstevnických vztazích

Předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ- 4. – 5. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Očekávané výstupy ze ŠVP	Minimální výstupy	Učivo	Poznámky PT, MP
<p>- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p>- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</p>	<p>- ve svých pohybových aktivitách uplatňuje činnosti pozitivně ovlivňující zdravotně orientovanou zdatnost</p> <p>- udržuje dobrou úroveň své tělesné zdatnosti</p> <p>- odůvodní, proč zdraví patří mezi důležité hodnoty lidského života</p> <p>- sestaví žebříček vlastních životních hodnot a zdůvodní jejich hierarchii</p> <p>- odůvodní, proč zdraví patří mezi důležité hodnoty lidského života</p> <p>- diskutuje se svými vrstevníky o žebříčku životních hodnot a vhodně argumentuje pro nutnost podpory zdraví a aktivního přístupu ke zdraví</p> <p>- uvede příklady konkrétního chování lidí ze svého nejbližšího okolí (rodina, kamarádi), kterými pozitivně či negativně ovlivňují své zdrav</p>	<p>- chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snaží se začleňovat pohyb do denního režimu</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>- pohybový režim žáků, délka, intenzita pohybu</p> <p>Příprava organismu</p> <p>- příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p>Zdravotně zaměřené činnosti</p> <p>- průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</p>	<p>OSV</p> <p>Hv, Před</p>

Školní vzdělávací program KOMPAS

			<p>Výživa a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady správného stravování - pitný režim <p>Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</p> <ul style="list-style-type: none"> - respektování sebe sama i druhých - přijímání názoru druhého 	
<ul style="list-style-type: none"> - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením <p>- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje hlavní znaky vadného držení těla - pojmenuje (ukáže na obrázku, na spolužákovi, na sobě) hlavní svalové skupiny, které je třeba posilovat a které protahovat - ve svém pohybovém režimu uplatňuje protahovací, posilovací a relaxační cvičení <p>- zná pyramidu výživy</p> <p>- zařadí potraviny do skupin</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy - dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování 	<p>Zdravotně zaměřené činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - správné držení těla, - správné zvedání zátěže, <p>Podpora zdraví a její formy</p> <ul style="list-style-type: none"> - prevence - podpora zdravého životního stylu <p>Tělesná a duševní hygiena, denní režim</p> <ul style="list-style-type: none"> - osobní hygiena - otužování - denní režim 	Přd

Školní vzdělávací program KOMPAS

	<ul style="list-style-type: none"> - sestaví jídelníček – snídaně, svačina – podle zásad správné výživy s dopomocí učitele 			
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her <p>- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní pohybové dovednosti - uplatňuje základní dovednosti spojené s pobytem v přírodě - vytváří varianty jednoduchých pohybových her 	<ul style="list-style-type: none"> - zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností - zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy - svěří se se zdravotním problémem 	<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - hry s různým zaměřením - netradiční pohybové hry a aktivity - využití hraček a netradičního náčiní při cvičení - pohybová tvořivost <p>Ochrana před přenosnými chorobami</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cesty přenosu nákaz a 	

Školní vzdělávací program KOMPAS

<p>jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pojmenuje známé nemoci - pozná známé projevy nemocí - ví kde sídlí jeho lékař - popíše zdravotní problém podle základních znaků 		<p>jejich prevence</p> <ul style="list-style-type: none"> - nákazy respirační - nákazy přenosné potravou - přenosné stykem se zvířaty <p>Ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy první pomoci <p>Psychohygienu</p> <ul style="list-style-type: none"> - hledání pomoci při problémech 	
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka <p>- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na</p>	<ul style="list-style-type: none"> - používá oblečení a obuv vhodnou pro dané pohybové aktivity - po ukončení pohybových aktivit dbá na osobní hygienu - dodržuje pravidla bezpečnosti podle příslušného prostředí (hřiště, bazén, kluziště apod.) a činnosti - předvede v modelové situaci přivolání první pomoci a správnou komunikaci s operátorem - poskytne první pomoc při drobných poraněních - zapojuje se do aktivit podle svých zdravotních možností - spolupracuje při hře s vrstevníky 	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti <p>- respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví</p>	<p>Hygienu při tělesné výchově,</p> <ul style="list-style-type: none"> - vhodné oblečení a obutí pro sportovní činnosti - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí <p>Bezpečnost při pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizace a 	<p>VI, EV</p>

Školní vzdělávací program KOMPAS

<p>programech podpory zdraví v rámci školy a obce</p>			<p>bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, - bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, - první pomoc v podmínkách TV Mezilidské vztahy, komunikace, kooperace - chování podporující dobré vztahy</p>	
<p>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání</p>	<p>- ukáže spolužákovi např. základní postoj při míčových hrách, správné držení míče, hokejky, pálky a opraví případné chyby u spolužáka</p> <p>- svými slovy zhodnotí spolužákovo provedení vybrané pohybové dovednosti</p> <p>- upraví svou pohybovou činnost na základě učitelova pokynu</p> <p>- snaží se o správné držení těla při chůzi i sezení v lavici</p> <p>- chápe stav vítězství i prohry</p> <p>- volí vhodný způsob odpočinku při únavě</p>	<p>- reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</p>	<p>Rytmické a kondiční cvičení pro děti</p> <p>- kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem vyjádření melodie a rytmu pohybem</p> <p>- jednoduché tance</p> <p>Stres a jeho vztah ke zdraví</p> <p>- relaxační techniky překonávání únavy</p>	<p>Hv</p>

Školní vzdělávací program KOMPAS

<p>únavy a předcházení stresovým situacím</p>			<p>- posilování duševní odolnosti</p>	
<p>- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p>	<p>- vysvětlí podstatu chování fair play - svým chováním dává najevo, že přijímá porážku v soutěži - při pohybových aktivitách bere ohled na rozdíly mezi chlapci a děvčaty</p>	<p>- dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</p>	<p>Zásady jednání a chování - fair play - olympijské ideály a symboly Základy atletiky - běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem</p>	<p>MV Jč</p>
<p>- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p>	<p>- předvede několik jednoduchých cviků a označí je tělocvičným názvoslovím - předvede pohybovou činnost podle předloženého nákresu - předvede jednoduchou pohybovou dovednost podle předloženého popisu cvičení - provádí cvičení s náradím a náčiním podle pokynů - respektuje smluvené signály - zná a rozumí tělocvičnému názvosloví a povelům</p>	<p>- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</p>	<p>Komunikace v TV - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály Základ gymnastiky - průpravná cvičení, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti</p>	

Školní vzdělávací program KOMPAS

<p>- zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sestaví propozice jednoduché třídní soutěže - zorganizuje nebo spoluorganizuje v rámci třídy jednoduchou sportovní soutěž nebo nacvičí se spolužáky jednoduchou pohybovou skladbu - navrhne jednoduchou pohybovou hru v rámci vycházky, školního výletu, exkurze či pobytu v přírodě - vysvětlí základní pravidla vybraných pohybových nebo sportovních her - podílí se na řízení utkání či soutěže - upraví pravidla vybrané hry tak, aby byla vhodná pro příslušné prostředí 	<p>- dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</p>	<p>Organizace při TV</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní organizace prostoru a činností ve známém prostředí <p>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</p> <ul style="list-style-type: none"> - her, závodů, soutěží 	<p>OSV VI</p>
<p>- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p>	<ul style="list-style-type: none"> - změří, zapíše a vyhodnotí spolužákův výkon v konkrétní osvojované pohybové dovednosti (v jiných pohybových aktivitách) - přiměřeně ohodnotí na desetistupňové škále pohybovou sestavu spolužáka - změří svůj pohybový výkon v testech zdatnosti - zhodnotí vývoj své zdatnosti, posoudí, zda své výkony zlepšil nebo zhoršil - (s pomocí dospělých) pravidelně sleduje ukazatele své tělesné zdatnosti a jejich vývoj 		<p>Měření a posuzování pohybových dovedností</p> <ul style="list-style-type: none"> - měření výkonů - základní pohybové testy 	<p>MV M</p>

Školní vzdělávací program KOMPAS

<p>- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</p>	<p>- vyhledá záznamy o sportovních akcích ve škole, v informačních zdrojích obce či v místních médiích</p> <p>- vyhledá na internetu školní stránky a orientuje se v sekci věnované sportu a pohybovým aktivitám</p> <p>- vyhledá informace o konané sportovní akci a referuje o jejím průběhu</p> <p>- připraví základní údaje o výsledcích sportovní akce pro školní časopis</p>		<p>Zdroje informací o pohybových činnostech</p>	<p>MdV ICT</p>
<p>4. ročník</p> <p>- používá digitální technologie pro sledování základních kondičních činností</p> <p>- měří a zaznamenává pohybové výkony moderními technologiemi</p> <p>- sleduje informace o akcích zaměřených na pohybové aktivity ve škole i v místě bydliště a diskutuje o nich</p>	<p>- využívá digitální technologie při měření výkonů</p> <p>- využívá digitální technologie pro záznam výkonů</p> <p>- zná pomůcky pro měření</p>		<p>Sledování úrovně tělesné zdatnosti pomocí digitálních technologií</p> <p>Vyhodnocovat tělesné zdatnosti a osobního zlepšení</p> <p>Využití digitálních technologií ke sledování pohybových aktivit</p> <p>Měření výkonů</p> <p>Pomůcky pro měření výkonů</p> <p>Zaznamenávání výkonů do tabulek</p> <p>Informační zdroje o pohybových aktivitách ve škole (nástěnky, webové stránky)</p>	

Školní vzdělávací program KOMPAS

<p>5. ročník - sbírá a (s pomocí učitele) vyhodnocuje data týkající se kondičně zaměřených pohybových aktivit získaných pomocí digitálních technologií - měří pohybové výkony moderními technologiemi a zaznamenává je do tabulky a navzájem porovnává - sleduje vývěsky a webové stránky tělovýchovných a sportovních organizací v místě bydliště</p>	<p>- využívá digitální technologie při měření výkonů - využívá digitální technologie pro záznam výkonů - zná pomůcky pro měření - porovnává naměřené hodnoty - účastní se testů zdatnosti a sleduje svůj výkon</p>	<p>- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla - sleduje změny i s využitím digitálních technologií</p>	<p>Testy tělesné zdatnosti pro danou věkovou skupinu, Rozvojové pohybové programy, Pomůcky pro měření výkonů, Měření a sledování pohybových aktivit a tělesné zdatnosti, Hodnocení a porovnávání naměřených výkonů (tabulky)</p>	
--	--	--	---	--

OSV – osobnostní rozvoj – psychohygiena – uvolnění/relaxace, hledání pomoci při potížích

OSV – sociální rozvoj – kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (pozitivní myšlení, dovednost odstoupit od vlastního nápadu)

OSV – sociální rozvoj – komunikace – komunikační obrany proti agresi a manipulaci

EV – lidské aktivity a problémy životního prostředí – ochrana přírody při masových sportovních aktivitách

MdV – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení – hodnotící prvky ve sdělení (výběr slov a záběrů)

MV – lidské vztahy – základní informace o různých kulturních skupinách žijících v české i evropské společnosti

Předmět: ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA- 1. – 3. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Očekávané výstupy ze ŠVP	Minimální výstupy	Učivo	Poznámky PT, MP
- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	- dbá na správné způsoby držení těla - dodržuje správné základní cvičební Polohy - užívá vhodné oblečení a obuv - dbá na vhodné držení těla - procvičuje základní cvičební polohy - při cvičení správně dýchá	- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy	Zdravotní oslabení - vhodné oblečení a obutí - zásady správného držení těla - dechová cvičení - vnímání pocitů při cvičení	
- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	- provádí jednoduchá speciální cvičení	- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	Speciální cvičení - základní technika cvičení - základní cvičební polohy - soubor speciálních cviků pro samostatné cvičení Pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV - s přihlédnutím ke	

Školní vzdělávací program KOMPAS

			konkrétnímu druhu a stupni oslabení	
--	--	--	--	--

Předmět: ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA- 4. – 5. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Očekávané výstupy ze ŠVP	Minimální výstupy	Učivo	Poznámky PT, MP
- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	- vyjmenuje hlavní znaky svého oslabení - předvede speciální vyrovnávací cvičení související s jeho vlastním oslabením - ve svém pohybovém režimu uplatňuje speciální vyrovnávací cvičení související s jeho vlastním oslabením	- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování	Zdravotní oslabení - konkrétní zdravotní oslabení žáka - prevence - pohybový režim - vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV - zásady správného držení těla - dechová cvičení - vnímání pocitů při cvičení	
- zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele	- předvede technicky správně konkrétní speciální cvičení - zkontroluje správnou techniku provedení speciálního cvičení v zrcadle, je-li k dispozici, a koriguje provedení cvičení - koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele	- zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele	Základy speciálních cvičení - základní cvičební polohy - základní technika cvičení - soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení Pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV - s přihlédnutím ke	

Školní vzdělávací program KOMPAS

			konkrétnímu druhu a stupni oslabení	
- upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	- upozorní učitele (spolužáky), že příslušnou činnost nemůže vykonávat, protože je v rozporu s jeho oslabením	- upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením	<p>Vhodné a nevhodné cviky a činnosti s ohledem na oslabení</p> <p>- soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení</p> <p>-rozvíjející pohybové činnosti s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni postižení</p>	