

VZDĚLÁVACÍ OBLAST – ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Charakteristika vzdělávací oblasti

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**. Vzdělávací obsah oblasti **Člověk a zdraví** prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

► **Výchova ke zdraví** přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti **Člověk a jeho svět**.

► **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků

k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žáků prožitky z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Cíle základního vzdělávání naplňované touto vzdělávací oblastí

- umožnit žákům osvojit si strategie učení pohybu a motivovat je pro celoživotní učení pohybu

- rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých
- vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě
- učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný
- vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi

Klíčové kompetence naplňované touto vzdělávací oblastí:

Kompetence k učení

- vybírá a využívá pro efektivní učení pohybu vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení

Kompetence k řešení problémů

- vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí

Kompetence komunikativní

- využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi

Kompetence sociální a personální

- účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce
- podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty

Kompetence občanské

- respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí
- chápe základní principy, na nichž spočívají zákony a společenské normy, je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu
- rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne dle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka
- chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí, rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví a trvale udržitelného rozvoje společnosti

Kompetence pracovní

- používá bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, adaptuje se na změněné nebo nové pracovní podmínky
- využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činí podložená rozhodnutí o dalším vzdělávání a profesním zaměření

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Charakteristika předmětu tělesná výchova

Z hlediska vývoje žáků, jejich motorického rozvoje, adaptace na pracovní zátěž, zvýšené potřeby zdravotní prevence oslabení hybného systému, jejich konkrétní pohybové úrovně, zájmů atd. je učivo povinného předmětu tělesná výchova členěno do samostatných na sebe navazujících etap.

1. a 2. ročník (vstup do školy, adaptace na pracovní režim a zátěž, utváření elementárních pohybových dovedností, základní zdravotně pohybové, hygienické a organizační návyky, převážně hravé pojetí s důrazem na prožitek a zdravotní účinek pohybových činností), 3. - 5. ročník (předpoklady pro bouřlivý rozvoj nových pohybových dovedností, pro uplatnění obratnostních a rychlostních předpokladů, zvýšené nebezpečí svalových oslabení, nárůst zájmu o pohybové aktivity, postupný návyk na efektivní didaktické metody - didaktické řídicí styly, výrazný podíl zdravotně zaměřených činností) a 6. - 9. ročník (nástup puberty, zvyšující se uplatnění silových a vytrvalostních předpokladů, vyhraněné členění dívcích a chlapeckých zájmů a jejich individualizace, soutěživost, větší samostatnost a možnost zapojení do řízení výuky).

Obsah předmětu tělesná výchova je převážně vyučován v koncentrovaných tematických blocích. Proto jsou i osnovy členěny do tematických celků. V jejich rámci je učivo předkládáno jako ucelený soubor námětů a výstupů pro výše uvedené vzdělávací etapy a není děleno do ročníků. Rozlišováno je pouze učivo základní, které má učitel pracující podle tohoto programu možnost nabídnout všem žákům, aby zajistil naplnění vzdělávacího standardu a konkrétních vzdělávacích cílů, a učivo rozvíjející (nezávazné), které má možnost v případě rozšířené časové dotace předmětu, vyšší pohybové úrovně žáků a lepších podmínek školy nabídnout celé třídě, skupinám žáků nebo jednotlivcům. Výběr základního i rozšiřujícího učiva je plně v pravomoci učitele, který zná nejlépe možnosti a potřeby žáků, prostorové i materiální podmínky školy atd. Ten také vytváří konkrétní vzdělávací program pro jednotlivé ročníky (třídy, skupiny).

Z hlediska formálního členění osnov je základní učivo vyšší etapy rozšiřujícím pro etapu nižší. (Pro 6. - 9. ročník je rozšiřující učivo vymezeno samostatně.) Také opačně je základní učivo nižší etapy automaticky součástí základního učiva vyšší etapy. Učitel ho využívá k opakování, ke zkvalitňování pohybových dovedností nebo jako průpravu pro nácvik náročnějších činností. Základní učivo jednou osnované se proto v další etapě neopakuje. Jde o záměr, který má vést učitele k tomu, aby se seznámil s obsahem učiva nižší etapy, ověřil si úroveň zvládnutí daných činností a v případě potřeby je znovu zařadil k osvojování ve vyšší etapě. Učební osnovy je třeba z tohoto pohledu chápat jako propojený celek a naznačený výběr a využívání učiva jiné etapy (při respektování úrovně žáka a bezpečnostních zásad), případně vypuštění některého námětu (při nedostatečných prostorových a materiálních podmínkách školy a nižší úrovni žáků), jako krok, který není v rozporu s právními a bezpečnostními předpisy.

Tematické celky, vyžadující zvláštní materiální, prostorové nebo klimatické podmínky (plavání, lyžování, bruslení, turistika a pobyt v přírodě), jsou do výuky řazeny v případě vhodných podmínek školy ve formě kursů, soustředěné výuky nebo v jiných organizačních formách.

Tělesná výchova tvoří pouze základ pro vzdělávání v dané oblasti. Aby si mohli žáci pohybové dovednosti upevnit a ověřit si jejich účinnost, je potřeba nabízet i další formy

pohybových činností (volitelný a nepovinný předmět, pohybově rekreační přestávky, cvičení v hodinách jiných předmětů ap.) a vytvářet pro žáky celotýdenní pohybový program. K tomu je nezbytná i úzká spolupráce s ostatními pedagogy a rodiči. Součástí výuky je také plavání. Je začleněno do 3. a 4. ročníku. Časová dotace je 40 hodin v ročníku. Dále je začleněn adaptační kurz pro 6.ročník, lyžařský výcvik primárně pro 7. ročník, cyklistický výcvik pro 8. ročník a vodácký výcvik pro 9. ročník v rámci vícedenních výjezdů.

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Tělesná výchova

	1. r.	2. r.	3. r.	4. r.	5. r.	celkem	6. r.	7. r.	8. r.	9. r.	celkem
Hodin. dotace	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8

Metody výuky vedoucí k naplňování cílů a kompetencí

- cvičení jednotlivců
- cvičení ve dvojicích
- kruhový trénink
- týmová spolupráce
- pokus x omyl
- žák v roli rozhodčího (učitele)
- učení prostřednictvím sportovních kurzů
- konzultace se spolužáky
- cvičení na základě praktické ukázky
- ukázka – učení – procvičování – opakování
- hledání informací (pravidla, historie, čeští reprezentanti)
- setkání s odborníky
- hodnocení

Začlenění průřezových témat

- OSV**
- 1. ročník (okruhy č. 7, 8)
 - 2. ročník (okruhy č. 4, 7, 8)
 - 3. ročník (okruhy č. 3, 7, 8)
 - 4. ročník (okruhy č. 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10)
 - 5. ročník (okruhy č. 3, 4, 8, 10)
 - 6. ročník (okruh č. 3)

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**Předmět: Tělesná výchova****Ročník: 1.**

Očekávané výstupy – žák:	Učivo	Poznámky
➤ Zná zásady bezpečnosti a hygieny, řídí se jimi	➤ Seznámení s prostředím tělocvičny, hřiště – zásady bezpečného pohybu	
	• První pomoc při poranění, přivolání pomoci, hygiena po cvičení	
➤ Umí reagovat na smluvené povely, signály	➤ Základní organizační činnosti na smluvené povely, signály	
➤ Dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru	• Příprava na pohybovou činnost (oblečení, obutí), nářadí a náčiní	
➤ Orientuje se v základních pojmech	• Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi (terminologie)	
➤ Poznává různé druhy sportu a buduje si k nim vztah	• Koordinované pohyby, obratnost, pohotovost, rychlost, vytrvalost, síla při akrobacii, gymnastice, sportovních hrách, atletice, turistice	
➤ Manipuluje s míčem	• Manipulace s míčem házení, chytání obouruč, odrazem o zem, koulení, kopání, hod na cíl	
➤ Reaguje na startovní povely	• Startovní povely	
➤ Je schopen koordinovat odraz s rozběhem	• Skok do dálky z rozběhem, skok z místa	
	➤ Přeskoky nízkých překážek, švihadla	

	➤ Vytrvalostní chůze v terénu	
➤ Využívá pohybových dovedností	➤ Zdolávání jednoduché překážkové dráhy	
	• Cvičení na švédské lavičce, chůze po kladině (s dopomocí)	
	• Průpravná cvičení k přípravě nácvičku kotoulu vpřed	
	• Nácviček kotoulu vpřed	
➤ Je schopen pohybově reagovat na hudební doprovod	• Chůze, běh v zástupu, kruhu, ve dvojicích podle hudby	
➤ Ovládá jednoduché náčiní	• Cvičení s náčiním podle hudebního doprovodu	
	• Klouzání, bruslení	
	• Běh po vyznačené trase	
➤ Uvědomuje si správné držení těla	• Relaxační a nápravná cvičení	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2.

Očekávané výstupy – žák:	Učivo	Poznámky
	<ul style="list-style-type: none"> Základní pojmy (terminologie) spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením 	
➤ Respektuje základní smluvené povely a signály	<ul style="list-style-type: none"> Smluvené povely aj. prostředky komunikace při Tv a sportu 	
➤ Umí přivolat pomoc	<ul style="list-style-type: none"> Základní zásady bezpečného pohybu a chování při Tv a sportu 	
	<ul style="list-style-type: none"> Příprava na pohybovou činnost (oblečení, obutí atd.) 	
➤ Uvědomí si význam pohybu pro zdraví		
➤ Zvládá základní techniku chůze	<ul style="list-style-type: none"> Turistika a pobyt v přírodě Základní dopravní a turistické značení 	
	<ul style="list-style-type: none"> Chůze po vyznačené trase (s vykonáváním různých pohybových úkolů) 	
➤ Zná základní pravidla bezpečnosti při atletice	<ul style="list-style-type: none"> Atletika Základní pojmy, 	

	bezpečnost, vhodné oblečení	
	<ul style="list-style-type: none"> • Přípravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zná základní pojmy související s během, skokem do dálky, hodem ➤ Spojuje rozběh s odrazem ➤ Zvládá základní techniku skoku do dálky 	<ul style="list-style-type: none"> • Skok do dálky (spojení rozběhu s odrazem) 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Chápe, že hra má pozitivní účinky na formování kolektivu ➤ Uvědomuje si možná nebezpečí při hrách 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry a netradiční pohybové aktivity • Kontaktní, kreativně kooperační aktivity 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Umí se připravit na turistickou akci 	<ul style="list-style-type: none"> • Chůze po vyznačené trase (s vykonáním různých pohybových úkolů) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Poznatky z TV a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v Tv a sportu • Význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Preventivní význam zdravotně zaměřených činností 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Příležitosti pro TV a sport ve škole i mimo školu 	
➤ Zařazuje do svého režimu zdravotní cvičení	<ul style="list-style-type: none"> • Pravidelné mytí po pohybových aktivitách 	
➤ Umí pojmenovat základní postoje	<ul style="list-style-type: none"> • Základní pojmy spojené s hudebním a rytmickým doprovodem, používání náčiní 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa, melodie 	
➤ Některé pohybové hry hraje se spolužáky i mimo TV	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti • Specifický účinek těchto cvičení 	
➤ Zvyšuje soustředění na cvičení	<ul style="list-style-type: none"> • Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec • Základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) 	
➤ Dbá na správné držení těla	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičení pro správné držení těla v různých polohách 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxační cvičení 	
➤ Uvědomuje si, že pohyb lze spojovat i s jinými oblastmi lidské činnosti	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičení pro rozvoj pohybové představitivosti, tvořivosti 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Tvořivé vyjádření pohybu a melodie pohybem 	
➤ Zvládá základní taneční kroky	<ul style="list-style-type: none"> • Tanec založený na taneční chůzi a běhu (poklusu) 	
➤ Aktivně se spolupodílí na přípravě a úklidu náradí	<ul style="list-style-type: none"> • Příprava a úklid náradí 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastika • Vhodné oblečení, obutí, základní bezpečnostní pravidla 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Názvy používaného náradí, náčiní 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Svalové napětí a uvolnění 	
➤ Zvyšuje soustředění na cvičení	<ul style="list-style-type: none"> • Soustředění na cvičení 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pohyby paží, nohou, trupu 	
➤ Umí využít ke hře i jiné předměty než tv. náradí	<ul style="list-style-type: none"> • Hry pro rozvoj pohybové představivosti a tvořivosti 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny 	
➤ Zvládá prostý skok snožmo z trampolíny a základy	<ul style="list-style-type: none"> • Výskok do vzporu dřepmo na sníženou 	

gymnastického odrazu	švédskou bednu odrazem z trampolíny	
➤ Chápe jeho důležitost	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností 	
➤ Ručkuje ve visu	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastika – hrazda • Ručkování ve visu 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Průpravná cvičení pro přešvihy ze shybu stojmo 	
➤ Zná názvy, které se týkají náradí, hřiště, hry	<ul style="list-style-type: none"> • Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry • Části sportovního hřiště 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Manipulace s míčem odpovídající velikosti, hmotnosti (na místě, v pohybu) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičení průpravná, kondiční • Svalové napětí a uvolnění 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kontaktní, kreativně kooperační aktivity 	
➤ Zvládá základní způsoby házení a chytání míče	<ul style="list-style-type: none"> • Základní přihrávky rukou, nohou (vyvolenou, opačnou) 	
➤ Umí poskytnout 1. pomoc	<ul style="list-style-type: none"> • První pomoc při drobných poraněních, přivolání pomoci 	

➤ Improvizuje ve ztížených podmínkách při poskytování 1. pomoci	<ul style="list-style-type: none"> • První pomoc při drobných poraněních 	
➤ Uvědomuje si možná nebezpečí	<ul style="list-style-type: none"> • Ochrana před ohněm, popálením 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Manipulace s různým náčiním 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičení průpravná, kondiční, kompenzační • Svalové napětí, uvolnění 	
➤ Orientuje se v přírodě podle orientačních značek	<ul style="list-style-type: none"> • Orientace v přírodě podle přírodních úkazů, aplikace znalostí o rostlinách, zvířatech 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Elementární ochrana přírody 	
➤ Zvládá základní techniku běhu	<ul style="list-style-type: none"> • Atletika – rychlý běh • Průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Rychlý běh (20-60 m) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Chůze, běh (s vykonáním různých pohybových úkolů, a překonáním přiměřených přírodních podmínek) 	
➤ Zvládá základy techniky hodů míčkem	<ul style="list-style-type: none"> • Atletika – hod, běh • Hod z chůze 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Přípravná cvičení pro ovlivňování běžecké vytrvalosti 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Běh prokládaný chůzí, souvislý běh 	
➤ Seznámí se se základními pravidly nejznámějších sportovních her	<ul style="list-style-type: none"> • Základní SH 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry pro zdolávání nových pohybových dovedností 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kreativně kooperální aktivity 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Základní dovednosti spojené s tábořením 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Běh po vyznačené trase 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Chůze po vyznačené trase (s překonáním přiměřených přírodních podmínek) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Motivovaný běh v terénu (do 10 minut) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Základy SH 	
➤ Sleduje školní informace o tělesné výchově a sportu v průběhu celého školního roku		

➤ Prakticky se přesvědčuje, že různá cvičení mají různé účinky		
➤ Uvědomuje si své pohybové přednosti a nedostatky		
➤ Seznámí se se základy sezónních sportů		
➤ Adaptuje se na vodní prostředí ➤ Dodržuje hygienu plavání ➤ Zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	<ul style="list-style-type: none"> • Plavání 	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 3.

Očekávané výstupy – žák:	Učivo	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Příprava organismu • Zdravotně zaměřené činnosti • Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu • Hygiena při Tv • Bezpečnost při pohybových hrách 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech ve známých prostorech školy ➤ Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry • Základy gymnastiky • Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti • Průpravné úkoly • Základy sportovních her • Turistika a pobyt v přírodě • Plavání, bruslení, bobování 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy ➤ Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci ➤ Jedná v duchu fair play 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace v Tv • Organizace při Tv • Zásady jednání a chování • Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností • Měření a posuzování pohybových dovedností • Zdroje informací o pohybových činnostech 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebeobrany a bezpečnosti 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Plavání 	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 4.

Očekávané výstupy – žák:	Učivo	Poznámky
➤ Poznává vhodné oblečení a obuv na sport	<ul style="list-style-type: none">• Poznatky z TV a sportu	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dodržuje zásady fair play chování ➤ Dokáže odpovědět na otázky: "Proč se rozcvičujeme?" ➤ "Proč po cvičení děláme protahovací a relaxační cviky?" 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rychle a přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod ➤ Dokáže nastoupit s ostatními do: řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu 	<ul style="list-style-type: none"> • Pořadová cvičení 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pod vedením učitele přesně opakuje cviky 	<ul style="list-style-type: none"> • Průpravná, kondiční, kompenzační a relaxační cvičení 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Předvede pády vzad a stranou ➤ Předvede kotoul vpřed ➤ Předvede kotoul vzad ➤ Předvede spojení kotoulu vpřed a vzad 	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastika • Akrobacie 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Provede rozběh a odraz z můstku snožmo ➤ Předvede průvlek přes 3–4 díly švédské bedny 	<ul style="list-style-type: none"> • Přeskok 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Přejde kladinu bez dopomoci 	<ul style="list-style-type: none"> • Kladina 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vyšplhá 3 m na tyči 	<ul style="list-style-type: none"> • Šplh 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pod vedením učitele přesně opakuje cviky ➤ Po předvedení opakuje: krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval, polkový ➤ Zatančuje mazurku 	<ul style="list-style-type: none"> • Rytmická a kondiční gymnastika 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Po předvedení opakuje běžeckou abecedu ➤ Na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu ➤ Pod dohledem učitele si připraví startovní blok 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletika • Běh 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy. (rozmezí odrazu cca 1m) 	<ul style="list-style-type: none"> • Skok daleký 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Umí provést úpravu doskočiště ➤ Rozšiřující učivo: přeskočí laťku stylem skrčným nebo střížným 	<ul style="list-style-type: none"> • Skok vysoký 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Odhodí míček z rozběhu ze správného odhodového postoje 	<ul style="list-style-type: none"> • Hod 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Přihraje vnitřním nártem, proběhne slalom s míčem ➤ Ovládá základní pravidla minifotbalu 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportovní hry • Minifotbal 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Chytá míč "do košíčku", odhazuje míč jednou rukou ➤ Přehodí hřiště přihrávkou jednou rukou ➤ Spolupracuje se svými spoluhráči ➤ Ovládá pravidla vybíjené 	<ul style="list-style-type: none"> • Vybíjená 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Používá správné držení míče (oběma rukama) ➤ Předvede základní hráčský postoj a obrátku s míčem ➤ Přihrává obouruč i jednoruč trčením a o zem 	<ul style="list-style-type: none"> • Minibasketbal 	

<ul style="list-style-type: none">➤ Dribluje na místě a za pohybu➤ Ovládá základní pravidla minibasketbalu		
<ul style="list-style-type: none">➤ Odehraje míč tahem a příklepem➤ Předvede střelbu po vedení míče➤ Ovládá základní pravidla florbalu	<ul style="list-style-type: none">• Florbal	
<ul style="list-style-type: none">➤ Samostatně se obuje, bezpečně vstoupí na led➤ Samostatně jezdí popředu➤ Dokáže zastavit a zatočit	<ul style="list-style-type: none">• Bruslení, dle možností	
<ul style="list-style-type: none">➤ Fotbalový turnaj McDonald's Cup➤ Florbalový turnaj➤ Turnaj ve vybíjené ➤ Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebeobrany a bezpečnosti	<ul style="list-style-type: none">• Sportovní akce pro 4. ročníky • Plavání	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 5.

Očekávané výstupy – žák:	Učivo	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uvědomuje si různé funkce pohybu a využívá je za pomoci učitele a rodičů v denním režimu ➤ Ví, že by se měl aktivně pohybovat alespoň 2 h denně a snaží se o to ➤ Zná základní nevhodné pohybové činnosti, které ohrožují jeho zdraví a škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog ➤ Ví, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému vývoji ➤ Zná zásady chování fair play chování v přírodě, snaží se je naplňovat ➤ Umí ošetřit i větší poranění a přivolat lékaře ➤ Ví, kde lze získat informace o sportu 	<ul style="list-style-type: none"> • Poznatky z Tv a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v TV a sportu • Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací a tvořivá cvičení • Zákl. způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů • Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou • Úpoly • Atletika • Pohybové a netradiční pohybové činnosti • Sportovní hry • Bruslení (dle možností) 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Umí zaznamenat zákl. údaje o pohyb. výkonech, rozumí jim 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizace některých činností a soutěží, rozhodování • Sledování základních výkonů a jejich záznam • Cvičení v nástupovém a pochodovém tvaru • Základní údržba náčiní a některých sportovišť • Hygiena při dalších pohybových aktivitách (plavání, turistika) • Ekologické chování při TV a sportu v přírodě 	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova**Ročník: 6.**

Očekávané výstupy – žák:	Učivo	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Při vytrvalosti uplatní i vůli ➤ Zvládá techniku atletických disciplín ➤ Připraví se na pohybovou činnost a její ukončení ➤ Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běh vytrvalostní do 1000 m chlapci a 600 m dívky • Běh do 60 m, nízký start • Skok daleký • Skok vysoký • Základy štafet. běhu • Hod míčkem na dálku a cíl 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zvládá kotoul, přemet stranou ➤ Zvládá cvičební prvky na hrazdě i kruzích ➤ Zvládne jednoduché taneční kroky 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotoul vpřed a vzad • Stoj na lopatkách, na rukou • Rovnovážné polohy • Hrazda – toč vzad, ručkování ve visu • Kruhy – svis a překoty, houpání, seskok • Kladina – chůze, rovnovážné postoje, změny poloh, obraty • Trampolína – skoky prosté • Koza – roznožka, skrčka • Bedna – roznožka, skrčka • Rytmická a kondiční gymnastika – rytmus, melodie, polkový krok 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Používá správnou techniku 	<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přetahy a přetlaky, úpolové odpory 	

<p>➤ Uplatňuje již získané zkušenosti a dovednosti z her a sportů, chování fai play</p>	<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj pohybových schopností, lokomoce a manipulace s náčiním • Hry pro rozvoj sociálních vztahů • Hry pohybové soutěživé <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní herní činnosti s míčem – přihrávky, driblink, střelba • Herní kombinace, minihry a hry dle upravených pravidel • Hry podle pravidel – vybíjená, přehazovaná, florbal, košíková, fotbal 	
<p>➤ Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládat i dlouhodobější pobyt v přírodě,</p> <p>➤ Zná základní zásady poskytování první pomoci</p>	<p>Turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob, chůze, stravování, bezpečnost a hygiena v přírodě, zakládání a rušení tábořiště) • Základní turistické dovednosti, improvizované ošetření • Chůze v terénu do (6–12 km) • Jízda na kole: (nasedání, sesedání, odbočování, předjíždění, vyhýbání se překážce, jízda v terénu) 	
<p>➤ Zvládá bezpečný pohyb na bruslích</p> <p>➤ Zvládá jízdu na k</p>	<p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osvojování rovnováhy • Jízda vpřed (jedno a dvou oporová, zatáčení, brzdění) • Jízda na rychlost a vytrvalost 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, aktivně vstupovat do organizace svého pohybového režimu ➤ Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí přírody, silničního provozu ➤ Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem ➤ Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobit jim svou činnost ➤ Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení ➤ Zařazuje speciální vyrovnávací cvičení ➤ Vyhýbá se činností s kontraindikací zdravotního oslabení 	<p>Další pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cvičení s náčiním (létající talíř, švihadla, guma stolní tenis, líný tenis, badminton) <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport • Rozvoj rychlostních, vytrvalostních, koordinačních schopností • Průpravná, kondiční, koordinační, relaxační cvičení • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech <p>Zdravotní tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cvičení na poruchy funkce svalových skupin • Cvičení na poruchy páteře • Cvičení na poruchy stavby dolních končetin • Cvičení na oslabení oběhového a dýchacího systému • Cvičení na oslabení endokrinního systému
---	---

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**Předmět: Tělesná výchova****Ročník: 7.**

Očekávané výstupy – žák:	Učivo	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Při vytrvalosti uplatní i vůli ➤ Zvládá techniku atletických disciplín ➤ Zvládá přípravu na pohybovou činnost a její ukončení ➤ Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy 	Atletika <ul style="list-style-type: none"> • Běh vytrvalostní do 1000 m chlapci a 600 m dívky • Běh do 60 m, nízký start • Skok daleký • Skok vysoký • Základy štafet. běhu • Hod míčkem na dálku a cíl 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zvládá kotoul, přemet stranou cvičební prvky na hrazdě i kružích ➤ Zvládne obtížný prvek s dopomocí ➤ Zvládá jednoduché taneční kroky 	Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> • Kotoul vpřed a vzad • Přemet stranou • Stoj na lopatkách, na rukou • Rovnovážné polohy • Hrazda – toč vzad, ručkování ve visu • Kruhy – svis a překoty, houpání, seskok • Kladina – chůze, rovnovážné postoje, změny poloh, obraty • Trampolína – skoky prosté • Koza – roznožka, skrčka • Bedna – roznožka, skrčka • Kondiční gymnastika • Tanec – polkový krok, disko tanec, country apod. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Používá správnou techniku 	Úpoly <ul style="list-style-type: none"> • Přetahy a přetlaky, úpolové odpory, střehový postoj, držení a pohyb v postoji 	

<p>➤ Uplatňuje již získané zkušenosti a dovednosti z her a sportů, chování fair play</p>	<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj pohybových schopností a manipulace s náčiním • Hry pro rozvoj sociálních vztahů • Hry soutěživé <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní herní činnosti s míčem-přihrávky, driblink, střelba • Herní kombinace, minihry a hry dle upravených pravidel • Hry podle pravidel (fotbal, malá kopaná, přehazovaná, vybíjená, florbal) 	
<p>➤ Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládat i dlouhodobější pobyt v přírodě</p> <p>➤ Zná základní zásady poskytování první pomoci a odsun raněného</p>	<p>Turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob chůze, stravování, bezpečnost a hygiena v přírodě, zakládání a rušení tábořiště) • Základní turistické dovednosti, improvizované ošetření • Chůze v terénu do (6–12 km) • Jízda na kole: (nasedání, sesedání, odbočování, předjíždění, vyhýbání se překážce, jízda v terénu) 	

<p>➤ Zvládá bezpečný pohyb na bruslích,</p> <p>➤ Zvládá jízdu na kole</p>	<p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none">• Osvojování rovnováhy• Jízda vpřed (jedno a dvou oporová, zatáčení, brzdění)• Jízda vzad• Jízda na rychlost a vytrvalost• Jízda s hokejkou, přihrávky, střelba	
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, aktivně vstupovat do organizace svého pohybového režimu ➤ Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí přírody, silničním provozu ➤ Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem ➤ Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobit jim svou činnost ➤ Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení ➤ Zařazuje speciální vyrovnávací cvičení, ➤ Vyhýbá se činností s kontraindikací zdravotního oslabení ☐ Zlepšuje techniku a bezpečnost při lyžování ☐ Prohlubuje fyzickou kondici a koordinaci ☐ Spolupracuje a komunikuje v rámci lyžařského výcviku ☐ Využívá správné vybavení a oblečení vhodné k pohybu na svahu 	<p>Další pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cvičení s náčiním (létající talíř, švihadla, guma stolní tenis, líný tenis, badminton) <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport • Rozvoj rychlostních, vytrvalostních koordinačních schopností • Průpravná, kondiční, koordinační, relaxační cvičení • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech <p>Zdravotní tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cvičení na poruchy funkce svalových skupin • Cvičení na poruchy páteře • Cvičení na poruchy stavby dolních končetin • Cvičení na oslabení oběhového a dýchacího systému • Cvičení na oslabení endokrinního systému <p>Lyžařský výcvik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základy techniky lyžování, bezpečnost na sjezdovkách, základy první pomoci 	
--	---	--

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**Předmět: Tělesná výchova****Ročník: 8.**

Očekávané výstupy – žák:	Učivo	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Při vytrvalosti uplatní i vůli ➤ Zvládá techniku atletických disciplín ➤ Zvládá přípravu na pohybovou činnost a její ukončení ➤ Získané dovednosti uplatnit jako reprezentant školy 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běh vytrvalostní do 1500 m chlapci do 800 m dívky • Běh do 100 m chlapci 60 m dívky, nízký start • Skok daleký • Skok vysoký • Základy štafet. běhu • Vrh koulí 4 kg chlapci, 3 kg dívky 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zvládá kotoul, přemet stranou cvičební prvky na hrazdě i kružích ➤ Zvládne obtížný prvek s dopomocí ➤ Zvládne jednoduché taneční kroky i tanec se žákem opačného pohlaví 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotoul vpřed a vzad • Přemet stranou • Stoj na lopatkách, na rukou • Rovnovážné polohy • Hrazda – toč vzad, ručkování ve visu • Kruhy – svis a překoty, houpání, seskok • Kladina – chůze, rovnovážné postoje, změny poloh, obraty • Trampolína – skoky prosté • Koza – roznožka, skrčka • Bedna – roznožka, skrčka • Kondiční gymnastika • Tanec – polkový krok, disko tanec, country apod. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Používá správnou techniku 	<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přetahy a přetlaky, úpolové odpory, střehový postoj, držení a pohyb v postoji 	

<p>➤ Uplatňuje již získané zkušenosti a dovednosti z her a sportů, chování fair play</p>	<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj pohybových schopností a manipulace s náčiním • Hry pro rozvoj sociálních vztahů • Hry soutěživé <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní herní činnosti s míčem přihrávky, driblink, střelba • Herní kombinace, minihry a hry dle upravených pravidel • Hry podle pravidel (fotbal, malá kopaná, volejbal, košíková, nohejbal, florbal, házená, korfbal) 	
<p>➤ Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládat i dlouhodobější pobyt v přírodě</p> <p>➤ Zná základní zásady poskytování první pomoci a odsun raněného</p>	<p>Turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob chůze, stravování, bezpečnost a hygiena v přírodě, zakládání a rušení tábořiště) • Základní turistické dovednosti, improvizované ošetření • Chůze v terénu do (6–12 km) • Jízda na kole: (nasedání, sesedání, odbočování, předjíždění, vyhýbání se překážce, jízda v terénu) 	

<p>➤ Zvládá bezpečný pohyb na bruslích</p> <p>➤ Zvládá jízdu na kole</p>	<p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none">• Osvojování rovnováhy• Jízda vpřed (jedno a dvou oporová, zatáčení, brzdění)• Jízda vzad• Jízda na rychlost a vytrvalost• Jízda s hokejkou /chlapci/, přihrávky, střelba	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, aktivně vstupovat do organizace svého pohybového režimu ➤ Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí přírody, silničního provozu ➤ Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem ➤ Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobit jim svou činnost ➤ Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení ➤ Zařazuje speciální vyrovnávací cvičení ➤ Vyhýbá se činností s kontraindikací zdravotního oslabení ☐ Osvojuje si bezpečnost a techniku jízdy na kole, vybrané outdoorové aktivity, hry a cvičení v terénu ☐ Prohlubuje fyzickou kondici, koordinaci a vytrvalost ☐ Spolupracuje a komunikuje v rámci cyklistických aktivit ☐ Využívá správné vybavení a oblečení vhodné k pohybu na svahu 	<p>Další pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cvičení s náčiním (létající talíř, švihadla, guma stolní tenis, líný tenis, badminton) <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport • Rozvoj rychlostních, vytrvalostních koordinačních schopností • Průpravná, kondiční, koordinační, relaxační cvičení • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech <p>Zdravotní tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cvičení na poruchy funkce svalových skupin • Cvičení na poruchy páteře • Cvičení na poruchy stavby dolních končetin • Cvičení na oslabení oběhového a dýchacího systému • Cvičení na oslabení endokrinního systému <p>Cykloturistický výcvik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cyklistika: bezpečnost, materiální vybavení, výměna duše, technika jízdy, volba trasy jízdy 	
--	---	--

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Tělesná výchova
Ročník: 9.

Očekávané výstupy – žák:	Učivo	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Při vytrvalosti uplatní i vůli ➤ Zvládá techniku atletických disciplín ➤ Zvládá přípravu na pohybovou činnost a její ukončení ➤ Získané dovednosti uplatní jako reprezentant školy 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Běh vytrvalostní do 1500 m chlapci do 800 m dívky • Běh 60m chlapci do 60 m dívky, nízký start • Skok daleký • Skok vysoký • Základy štafet. běhu • Vrh koulí 4 kg chlapci, 3 kg dívky 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zvládá kotoul, přemet stranou cvičební prvky na hrazdě i kruzích ➤ Zvládne obtížný prvek s dopomocí ➤ Jednoduché taneční kroky i tanec se žákem opačného pohlaví zvládá 	<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotoul vpřed a vzad • Přemet stranou • Stoj na lopatkách, na rukou • Rovnovážné polohy • Hrazda – toč vzad, ručkování ve visu • Kruhy – svis a překoty, houpání, seskok • Kladina – chůze, rovnovážné postoje, změny poloh, obraty • Trampolína – skoky prosté • Koza – roznožka, skrčka • Bedna – roznožka, skrčka • Kondiční gymnastika • Tanec – polkový krok, disko tanec, country apod. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Používá správnou techniku 	<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přetahy a přetlaky, úpolové odpory, střehový postoj, držení a pohyb v postoji 	

<p>➤ Uplatňuje již získané zkušenosti a dovednosti z her a sportů, chování fair play</p>	<p>Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj pohybových schopností a manipulace s náčiním • Hry pro rozvoj sociálních vztahů • Hry soutěživé <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní herní činnosti s míčem přihrávky, driblink, střelba • Herní kombinace, minihry a hry dle upravených pravidel • Hry podle pravidel (fotbal, malá kopaná, volejbal, košíková, nohejbal, florbal, házená, korfbal) 	
<p>➤ Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v neznámém prostředí (příroda, silniční provoz), zvládat i dlouhodobější pobyt v přírodě</p> <p>➤ Zná základní zásady poskytování první pomoci a odsun raněného</p>	<p>Turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní poznatky z turistiky (oblečení, obutí, způsob chůze, stravování, bezpečnost a hygiena v přírodě, zakládání a rušení tábořiště) • Základní turistické dovednosti, improvizované ošetření <p>• Chůze v terénu do (6–12 km)</p> <p>• Jízda na kole: (nasedání, sesedání, odbočování, předjíždění, vyhýbání se překážce, jízda v terénu)</p>	

<p>➤ Zvládá bezpečný pohyb na bruslích</p> <p>➤ Zvládá jízdu na kole</p>	<p>Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none">• Osvojování rovnováhy• Jízda vpřed (jedno a dvou oporová, zatáčení, brzdění)• Jízda vzad• Jízda na rychlost a vytrvalost• Jízda s hokejkou /chlapci/, přihrávky, střelba	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, aktivně vstupovat do organizace svého pohybového režimu ➤ Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí přírody, silničního provozu ➤ Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem ➤ Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobit jim svou činnost ➤ Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení ➤ Zařazuje speciální vyrovnávací cvičení ➤ Vyhýbá se činností s kontraindikací zdravotního oslabení ☐ Osvojuje si základní dovednosti ve vodáctví ☐ Zlepšuje fyzickou kondici a obratnost ☐ Spolupracuje a komunikuje při vodáckých aktivitách ☐ Osvojení základní techniky pádlování na turistické kanoi 	<p>Další pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cvičení s náčiním (létající talíř, švihadla, guma stolní tenis, líný tenis, badminton) <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohybový režim, pohybové aktivity, rekreační sport • Rozvoj rychlostních, vytrvalostních koordinačních schopností • Průpravná, kondiční, koordinační, relaxační cvičení • Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech <p>Zdravotní tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cvičení na poruchy funkce svalových skupin • Cvičení na poruchy páteře • Cvičení na poruchy stavby dolních končetin • Cvičení na oslabení oběhového a dýchacího systému • Cvičení na oslabení endokrinního systému <p style="text-align: center;">Vodácký výcvik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vodáctví: základy techniky sjíždění řeky nízké obtížnosti na kanoi pro dva, bezpečnost na vodě 	
---	--	--

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

➤ Charakteristika vyučovacího předmětu

Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Svým vzdělávacím obsahem předmět Výchova ke zdraví bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, resp. obsah předmětu Občanská výchova, čemuž odpovídá i zařazení jednotlivých témat.

Předmět směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.

Předmět výchova ke zdraví je na naší škole vyučován v 6. a 7. ročníku v rozsahu 1 hodina týdně.

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

	1. r.	2. r.	3. r.	4. r.	5. r.	celkem	6. r.	7. r.	8. r.	9. r.	celkem
Hodin. dotace							1	1	0	0	2

Začlenění průřezových témat

OSV 6. ročník (okruhy č. 4, 7, 11)
7. ročník (okruhy č. 4, 11)

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Výchova ke zdraví

Ročník: 6.

Očekávané výstupy	Učivo	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Správně chápe rozdíly mezi rodinami, rolemi v rodině ➤ Uplatňuje citlivý přístup tématům týkajících se rodin neúplných, nefunkčních, patologických ➤ Uvědomuje si vliv rozdílnosti rodinného prostředí na rozvoj a výchovu dítěte ➤ Správně komunikuje v různých situacích ➤ Je tolerantní k různým způsobům komunikace ➤ Rozvíjí sociální dovednosti, které přispívají k navázání a udržení kamarádství, lásky a přátelství ➤ Porozumí právům a povinnostem v rodinném životě, možnostem tvorby rodinného rozpočtu, hospodaření s financemi, vytváření rodinné pohody 	<p>Rodina a širší sociální prostředí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rodina – postavení a role ženy a muže • Vliv rodiny na rozvoj osobnosti dítěte • Komunikace • Komunikace v rodině • Komunikace mezi vrstevníky a ve společnosti dospělých • Modelové situace zaměřené na osvojení komunikačních dovedností • Kamarádství, přátelství, láska • Domov, domácí pohoda, domácí násilí, rozvod • Etická výchova • Komunikace – verbální / neverbální • Estetika, kultura, tradice, architektura • Práva a povinnosti členů rodiny 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pokusí se o aplikaci osvojených poznatků v konkrétních životních situacích, v konkrétní rodině ➤ Analyzuje odlišnosti, a naopak hledá souvislosti v péči o zdraví dítěte, o jeho citový, tělesný, rozumový a mravní vývoj v různých rodinách, v otázkách komunikace mezi rodiči a dětmi, odlišnostech bydlení a hospodaření ➤ Uvede přednosti a nedostatky soužití v rodině, možnosti pomoci a tolerance 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodina a domov • Komunikace v rodině • Rodina a bydlení • zařízení a stolování • Ekonomika domácnosti • Jak sestavit domácí rozpočet 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Na konkrétním případě ze svého okolí umí přesvědčit o správnosti či nesprávnosti péče o zdraví ➤ Dokáže řešit konfliktní situace s co nejmenším dopadem na osobnost 	<p>Rozvoj osobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tělesné a duševní zdraví • Vyrovnávání se s problémem (únik) 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dokáže řešit krizové situace s co nejmenším dopadem na osobnost ➤ Na konkrétním příkladě ze svého okolí umí odhalit možné příčiny šikanování ➤ Dokáže vyhledat kontaktní adresy a telefony na zařízení pro pomoc krizi ve svém okolí 	<p>Osobní bezpečí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Způsoby chování v krizových situacích – šikanování, deviantní osoby • Způsoby chování při pobytu v různých prostředích • Dětská krizová centra, linky důvěry • Zdokonalování nácviku komunikace s linkou důvěry 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rozvíjí sociální dovednosti jako je podpora, pomoc druhým, empatie, spolupráce a tolerance ➤ Na konkrétním případě ze svého okolí umí vysvětlit situaci a navrhnout možné strategie pomoci 	<p>a jinými specializovanými službami</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cíleně používá bezpečnostní a ochranné prvky – jako chodec, cyklista ➤ V konkrétních situacích silniční a železniční dopravy uplatňuje bezpečné chování, které neohrožuje jeho osobu ani jiné účastníky ➤ Ošetří drobná i závažná poranění ➤ Dokáže naplánovat správný režim dne respektující zdravý životní styl ➤ Zdůvodní na konkrétním případě možnosti trávení volného času s přihlédnutím k aktivnímu odpočinku ➤ Zhodnotí nezastupitelné místo pohybových aktivit pro člověka ➤ Porozumí pravidlům prevence chorob, šíření nákazy, druhů postižení ➤ Pokusí se o aplikaci 	<p>Péče o zdraví, osobní hygiena, režim dne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osobní hygiena, intimní hygiena chlapců a dívek • Odívání – různé příležitosti a činnosti • Režim dne – vedení záznamu o čase stráveném u televize, videa a počítače a jeho srovnání s časem věnovaným pohybu • Volný čas • Člověk ve zdraví a nemoci • Infekční choroby • Postižení mezi námi • Klíče ke zdraví 	

<p>osvojených poznatků v konkrétních životních situacích</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Analyzuje odlišnosti v péči o zdraví dítěte, v preventivních opatřeních, pomůckách pro postižené, původu nákazy a vzniku onemocnění ➤ Uvede přednosti a nedostatky prevence onemocnění a úrazů sebe sama a ostatních lidí 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dokáže vybrat správné potraviny prospěšné lidskému organismu ➤ Zdůvodní na konkrétním případě škodlivost vlivu potravin na zdravotní stav lidí ➤ Zhodnotí nezastupitelné místo zdravé výživy v péči o zdraví člověka ➤ Je schopen vyhledávat, třídit a využívat získané informace z odborné literatury, popř. jiných informačních zdrojů ➤ Dokáže vybrat energeticky vhodnou potravu, aby byla prospěšná lidskému organismu ➤ Zdůvodní na konkrétním příkladě důležitost vitamínů, minerálů pro zdraví člověka ➤ Vyhledá a zdůvodní 	<p>Zdravá výživa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vliv výživy na zdravotní stav lidí • Výživová hodnota potravy, energetická spotřeba organismu • Způsoby technologie zpracování jednotlivých druhů potravin ve vztahu ke zdravé výživě • Sestavování jídelníčku • Hodnocení jídelníčku v rodině a ve školní jídelně z hlediska zásad zdravé výživy • Recept na přípravu jednoduchého pohoštění ze studené kuchyně 	

<p>nedostatek výživové hodnoty potravin, dále nedostatek potravin v rozvojových zemích, včetně otázek hladovění lidí</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Chápe rozdíly mezi přátelstvím, láskou mateřskou a partnerskou ➤ Vysvětlí, proč zákon stanovuje věkovou hranici pro beztržní pohlavní styk ➤ Charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích ➤ Pochopí důvody změn v hodnotové orientaci dospívajících 	<p>Sexuální výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proměny člověka v období dospívání • Vztahy mezi chlapci a děvčaty • Sexuální zneužívání – pedofilie (viz osobní bezpečí) 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Na konkrétním případě u sebe sama, popř. ve svém okolí, se pokusí sestavit žebříček hodnot a možné změny podle situací, které změni zásadně pohled dítěte na svět ➤ Akceptuje systém hodnot a jejich změn u sebe a u jiného člověka ➤ Zdůvodní na konkrétním případě škodlivost vlivu kouření a alkoholu na lidský organismus ➤ Zhodnotí možné důsledky kouření a alkoholu na vznik nemocí člověka ➤ vyhledává, třídí a využívá informace z odborné literatury, popř. jiných 	<p>Prevence zneužívání návykových látek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozitivní životní cíle a hodnoty • Alkoholismus • Kouření • Propagace tabákových výrobků a alkoholu formou reklamy • Modelové situace zaměřené na nácvik způsobu odmítání • Centra odborné pomoci 	

informačních zdrojů		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Porozumí vztahům mezi násilím, nebezpečím a ohrožením zdraví a života ➤ Aplikuje osvojené poznatky o osobní bezpečí na situace ve svém běžném životě ➤ Analyzuje odlišnosti mezi nebezpečnou situací a agresí, mezi šikanou a škádlením, mezi drobným poraněním a stavem ohrožujícím život ➤ Hledá a uvede klady a zápory chování a jednání jedinců v situacích, které jsou v našem blízkém okolí (rodině, škole, partě, ...) 	<p>Osobní bezpečí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nebezpečné situace • Skupina vrstevníků a násilí • Agresoři a oběti • Každý chce dosáhnout úspěchu • Bezpečné sportování • Bezpečnost silničního provozu • Násilí v sexualitě • Nacvičujeme první pomoc 	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Výchova ke zdraví

Ročník: 7.

Očekávané výstupy	Učivo	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Odlišuje shody a rozdíly mezi funkční a dysfunkční rodinou ➤ Vysvětlí a uvede role členů rodiny a hodnoty důležité pro rodinné soužití ➤ Posoudí vztahy mezi rodiči a dětmi, včetně lásky a porozumění ➤ Analyzuje hlavní rysy rodiny v minulosti a vyvodí odlišnosti od současného pojetí rodiny ➤ Posoudí možné příčiny krizí v rodině včetně rozvodu a hledá možná řešení ➤ Odsuzuje domácí násilí a na příkladech uvede možnou prevenci tohoto násilí 	<p>Rodina</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rodina a její význam v současnosti • Rodina dříve a dnes – matriarchální a patriarchální rodina • Etická výchova krizové situace v rodině, jejich příčiny a možná řešení • Rozvodovost v ČR a ve světě • Rodinné krize a jak je možné je zvládat • Problémy současné rodiny • Předpoklady pro výchovu dítěte, výchovné vzory • Rozpad rodiny 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vyhodnotí současnou ekonomickou zatíženost rodiny a posoudí případná opatření, včetně správného zacházení a hospodaření s penězi v rodinném rozpočtu ➤ Pochopí a posoudí kvality obou rodičů 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodinný rozpočet 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vysvětlí na příkladech souvislosti mezi fyzickým, duševním a sociálním zdravím, posoudí vztah mezi uspokojováním potřeb člověka a hodnotou zdraví ➤ Analyzuje rizika ohrožující zdraví, např. stres, civilizační choroby, zneužívání návykových látek, nebezpečí na ulicích, ve škole apod., a navrhne účinná opatření ochrany zdraví ➤ Využívá různých relaxačních technik k překonávání únavy, stresu apod., k zachování zdraví a regeneraci organismu ➤ Dodržuje hygienu duše i těla jako prevenci onemocnění ➤ Aplikuje hry na sebepoznání a využívá je nejen k relaxaci, ale ke skutečnému poznávání sebe i druhých ➤ Pojmenuje příčiny civilizačních chorob, 	<p>Péče o duševní zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • Péče o zdraví obohacuje náš život • Péče o duševní zdraví – duševní rovnováha • Hygienou ke zdraví člověka • Duševní zdraví, duševní hygiena, psychické napětí, relaxace, meditace, jóga • Hygiena, hygiena domácnosti • Prevence civilizačních chorob • Pohybem k tělesnému i duševnímu zdraví • Preventivní lékařské prohlídky 	

<p>porozumí jim a dokáže navrhnout účinnou prevenci</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Optimálně využívá tělesnou aktivitu k udržení zdraví a posoudí aktivity vhodné pro lidi s postižením ➤ Dokáže pomoci lidem s postižením a podá jim informace o možnostech sportovního vyžití ➤ Zhodnotí význam preventivních prohlídek pro zachování zdraví a prevenci onemocnění ➤ Aktivně se podílí na programech podpory zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • Handicapovaní lidé 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vysvětlí a respektuje pravidla zdravého způsobu stravování ➤ Pojmenuje a posoudí vliv životního prostředí na výživu a zdraví člověka ➤ Rozpozná poruchy příjmu potravy, pojmenuje možné příčiny a navrhne prevenci ➤ Posoudí rozdíly mezi zdravou a nezdravou výživou a hledá souvislosti se vznikem některých civilizačních chorob ➤ Zhodnotí pozitiva a negativa alternativní výživy 	<p>Zdravá výživa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Význam zdravé výživy pro aktivní život • Stravovací návyky • Přírozená forma výživy a umělá výživa • Porucha stravovacích návyků • Výživa kojence a batolat • Výživa dětí – sportovců • Výživa a zdravotní stav člověka • Konzervativní léčba • Dietní léčba • Obecné základy stravování nemocných • Zdravá výživa trochu jinak – zajímavosti z cizích 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Navrhne jídelníček a posoudí jeho kvalitu pro vybranou skupinu lidí, a to podle věku, zátěže, pohlaví ➤ Analyzuje odlišnosti jídelníčků různých národů, dokáže posoudit jejich kvalitu a porovnat se zdravou výživou ➤ Vyhledá informace o cizorodých látkách v potravinovém řetězci a porozumí jim, hledá souvislosti se zdravou výživou ➤ Uplatňuje zdravé stravovací návyky jako prevenci vzniku civilizačních onemocnění ➤ Pochopí a vysvětlí nevhodné působení reklamy na zdravý životní styl a výživu 	<p>kuchyní...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cizorodé látky v potravním řetězci • Jak se nestát obětí reklamy ve výživě 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Chápe souvislosti mezi příčinami vzniku závislostí a chováním člověka ➤ Posoudí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek ➤ Dokáže se bránit vzniku závislostí kvalitním trávením volného času, rozvíjením vlastních zájmů 	<p>Prevence zneužívání návykových látek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevence zneužívání návykových látek a společenská nebezpečnost • Důvody vzniku závislostí • Drogy • Proč nebrat drogy • Kdo nám může pomoci od závislosti, kdo může pomoci se závislostí 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Analyzuje společenská rizika užívání drog a navrhuje jejich možnou prevenci ➤ Vysvětlí a uplatňuje argumenty proti užívání drog ➤ Umí poradit sobě i druhým, kde hledat případnou odbornou pomoc při různých závislostech ➤ Porozumí tomu, co může přispět k prevenci závislostí, a aplikuje na konkrétních příkladech, zejména pak vyhodnotí pozitivní znaky zdravého rodinného soužití v prevenci závislostí ➤ Vyhledá a zprostředkuje informace o protidrogových institucích a odbornících, kteří pomáhají závislým v daném regionu ➤ Na základě svých znalostí vyhodnotí situaci, jak jednat s lidmi pod vlivem alkoholu nebo drogy a navrhne postup první pomoci ➤ Dokáže rozpoznat varovné signály patologického hráčství a navrhne účinnou prevenci 	<ul style="list-style-type: none"> • Drogy a sport – doping • Jak jednat s lidmi, kteří jsou pod vlivem alkoholu nebo drog, první pomoc při otravě návykovými látkami • Patologické hráčství, jeho rizika a možnosti léčby 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky a ve společnosti a tím přispívá 	<p>Osobní bezpečí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lidská společnost a násilí • Osobní bezpečí 	

<p>k utváření kvalitních mezilidských vztahů</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Svým chováním a jednáním respektuje potřebu jistoty a bezpečí a bojuje účinnými prostředky proti násilí v rodině, ve škole, ve společnosti lidí ➤ Vyhodnocuje konkrétní rizikové situace v silniční a železniční dopravě a vyvozuje bezpečné chování ➤ Diskutuje o příčinách dopravních nehod a o jejich předcházení ➤ Aktivně se zapojuje do akcí školy podporujících snižování rizik a nehodovosti a podporující bezpečné chování v dopravě ➤ Analyzuje příčiny trestné činnosti mladistvých a dokáže navrhnout možnosti ochrany ➤ Varuje před různými podobami násilí a není lhostejný k týrání a zneužívání dětí i starých lidí ➤ Vyhodnotí různé situace vyvolávající násilí, uplatňuje obrannou komunikaci proti manipulaci a agresi ➤ Vyhledá a zhodnotí informace v legislativě ČR i EU, které ukládají povinnost dbát o bezpečí dítěte a starat 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobní bezpečí a životní prostředí • Podoby násilí • Týrání dětí a sexuální zneužívání • Ochranné faktory • Bezpečnost silničního provozu • Poskytování první pomoci • Kriminalita mládeže a její prevence • Násilí ve sportu • Katastrofy a hromadná neštěstí • Chování obyvatelstva při mimořádných událostech, úkoly CO • Úrazy v silničním provozu 	
--	--	--

<p>se o své rodiče</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožujících zdraví nebo život, poskytuje možnou pomoc, včetně první pomoci ve stavech ohrožujících život člověka ➤ Dokáže rozlišit různé projevy vandalismu, posoudit rozdíly mezi uměním a poškozováním majetku sprejery ➤ Hledá souvislosti mezi současným životním stylem a kriminalitou mládeže, navrhuje možnou prevenci ➤ Odmítá projevy rasismu, xenofobie a kterékoli formy nenávisti k lidem ➤ Rozlišuje katastrofy a hromadná neštěstí, dokáže posoudit význam integrovaného záchranného systému, civilní obrany apod. ➤ Navrhuje účinná opatření ke zvýšení bezpečnosti v silničním provozu, dodržuje pravidla silničního provozu a dbá o bezpečí své i ostatních ➤ Posoudí priority první pomoci a zhodnotí možnou ochranu při poskytování první pomoci 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Podporuje pozitivní vztahy, jako jsou přátelství, různé 	<p>Sexuální výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnerské vztahy – různé podoby lásky 	

<p>podoby lásky, partnerské vztahy, vztahy manželské a rodičovské</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Respektuje sebe i druhé, projevuje empatii a toleranci a rozvíjí a aktivní naslouchání během dialogu ➤ Chápe etické normy v oblasti sexuálního chování ➤ Posoudí a vyhodnotí pravidla soužití v určité skupině ➤ Rozpozná změny v průběhu dospívání, umí na ně reagovat a dokáže respektovat a tolerovat odlišnosti druhého pohlaví ➤ Porozumí sexuálnímu dospívání a reprodukčnímu zdraví, chápe rizika spojená s předčasným zahájením pohlavního života a s tím související důsledky ➤ Analyzuje možné příčiny rodičovství mladistvých a navrhne způsoby prevence ➤ Vyjádří vlastní názor na odlišnosti v sexualitě (poruchu pohlavní identity, homosexualitu, sexuální deviace apod.) ➤ Uvědomí si všechna rizika nechráněného pohlavního styku (nechtěné těhotenství s následnou interrupcí, 	<ul style="list-style-type: none"> • Vzory pro partnerství • Osobní vlastnosti • Sociální prostředí • Rodinné prostředí • Sexuální aktivity • Plánované rodičovství • Interrupce a miniinterrupce • Kuplířství, prostituce, pornografie aneb Láska, nebo trestný čin? • Těhotenství, porod, péče o dítě 	
---	--	--

<p>pohlavně přenosné choroby apod.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Posoudí a odmítá sexuální násilí, kuplířství, prostituci, pornografii jako praktiky komerčního sexu, snižující lidskou důstojnost ➤ Pochopí bio-psycho-sociální aspekty těhotenství, porodu a péče o dítě ➤ Zhodnotí význam připravenosti na manželství a rodičovství 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Porozumí procesu vzniku nemoci a jejího vlivu na naše chování a jednání ➤ Objasňuje a rozlišuje stadia v chování nemocného ➤ Aplikuje postupy a využívá různé přístupy v péči o nemocného ➤ Rozlišuje prvky léčebného režimu se zaměřením na stravování a podávání léků u nemocných ➤ Zaujímá stanovisko k alternativním způsobům léčení a k prevenci civilizačních chorob 	<p>Člověk ve zdraví a nemoci</p> <ul style="list-style-type: none"> • Člověk ve zdraví a nemoci • Rozumět a pomáhat nemocným • Stravování nemocných • Podávání léků • Prevence přírodními prostředky • Hrozba civilizačních chorob 	