

Školní vzdělávací program
pro základní vzdělávání
"Učíme se pro život"

Učební osnovy 8

Vzdělávací oblast: ČLOVĚK A ZDRAVÍ

**Základní škola Aloise Jiráska,
nám. Al. Jiráska 139,
Lanškroun**

okres Ústí nad Orlicí

OBSAH:

1. Vzdělávací oblast: ČLOVĚK A ZDRAVÍ.....	3
1.1. Vzdělávací obor: Tělesná výchova.....	3
1.1.1. Vyučovací předmět: Tělesná výchova	3
1.1.1.1. 1. stupeň	3
1.1.1.2. 2. stupeň	8
1.2. Vzdělávací obor: Rozšiřující (volitelný předmět)	22
1.2.1. Vyučovací předmět: Sportovní hry	22
1.3. Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví	25
1.3.1. Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví.....	25
1.3.1.1. 2. stupeň	25

1. Vzdělávací oblast: ČLOVĚK A ZDRAVÍ

1.1. Vzdělávací obor: Tělesná výchova

1.1.1. Vyučovací předmět: Tělesná výchova

1.1.1.1. 1. stupeň

a) Název vyučovacího předmětu: Tělesná výchova

b) Charakteristika vyučovacích předmětů – 1. stupeň

- **Obsahové vymezení vyučovacího předmětu:**

- je realizována v 1. - 5. ročníku
- v každém ročníku jsou 2 hodiny týdně

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- a)** činnosti ovlivňující zdraví -význam pohybu pro zdraví, příprava organismu,zdravotně zaměřené činnosti,rozvoj různých forem rychlosti,vytrvalosti,síly,pohyblivosti,koordinace pohybu,hygiena při TV,bezpečnost při pohybových činnostech
- b)** činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky,rytmické a kondiční formy cvičení pro děti,průpravné úpoly,základy atletiky,základy sportovních her,turistika a pobyt v přírodě,plavání,lyžování, jachting a bruslení,další pohybové činnosti
- c)** činnosti podporující pohybové učení - 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

Organizace - žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na **Atletickém stadionu R. Šebrleho, v Hale B. Modrého, v plaveckém bazénu na ZŠ Dobrovského, na Dlouhém rybníku v Lanškrouně, ve volné přírodě v Lanškrouně a jeho okolí.** V úvodu hodiny všichni absolvují nástup,rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování.Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci.Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi.Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce.Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

Průřezová témata – v tomto předmětu jsou realizována : **MKV,ENV, MDV a VDO**

- **VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PRO ROZVOJ KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ ŽÁKŮ**

Kompetence k učení - žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení, změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími, orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích.

Učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

Kompetence k řešení problémů - uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka, řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím.

Učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

Kompetence komunikativní - žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty.

Učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

Kompetence sociální a personální - žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair - play - dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině.

Učitel zadává úkoly při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

Kompetence občanská - podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení, jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní.

Učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

Kompetence pracovní - žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.

c) Vzdělávací obsah vyučovacích předmětů

Tělesná výchova

ročník: 1.-5.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.	Znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost. Význam, pohybu pro zdraví, pohybový režim		1.-3.
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.	Činnost napomáhající ke splnění očekávaných výstupů, vzdělávací obsah se prolíná všemi výstupy. Gymnastika - základy akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí, kondiční a rytmické cvičení, cvičení s hudbou. Atletika-vytrvalostní běh, rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem). Bruslení - rovnováha a stabilita na bruslích, dlouhý skluz, zastavení. Plavání - hygiena plavání, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob. Jachting – základní pravidla jachtingu, jízda bez plachty, jízda s plachtou.		1.-3.
Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.	Základy sportovních her-manipulace s míčem, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel.		1.-3.
Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.	Základní hygiena po TV a při jiných pohybových aktivitách. Vhodné oblečení a obuv.		1.-3.
Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	Znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech.		1.-3.
Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy. Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.	Průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení.		1.-3.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu. Uplatňuje kondičně zaměřené činnosti. Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.	Význam pohybu pro zdraví, rekreační a výkonnostní sport.		4.-5.
Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením v optimálním počtu opakování.			
Zvládá základní techniku speciálních cvičení. Koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele.	Příprava organismu -příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení. Gymnastika - základy akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí, kondiční a rytmické cvičení, cvičení s hudbou.		4.-5.
Upozorní samostatně na činnost (prostředí) které jsou v rozporu s jeho oslabením.			
Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti.Vytváří varianty osvojených pohybových her.	Organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností. Atletika-vytrvalostní běh, rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem.		4.-5.
Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy.			
Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí. Adekvátně reaguje na úraz spolužáka.	Hygiena při TV, vhodné oblečení a obuv pro pohybové aktivity. Respektuje opačné pohlaví. Bezpečnost při pohybových činnostech, organizace a bezpečnost cvičebního prostoru. První pomoc v podmínkách TV.		4.-5.
Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.	Lyžování – dle podmínek školy, základní techniky pohybu na lyžích, jízda na vleku. Hry na sněhu.		
Jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a	Zásady jednání a chování fair play, olympijské		4.-5.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.	ideály a symboly. Turistika a pobyt v přírodě- přesun do terénu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody.		
Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví. Cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.	Komunikace v TV- základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály.		4.-5.
Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	Měření a posuzování pohybových dovedností.		5.
Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě svého bydliště. Samostatně získá potřebné informace.	Zdroje informací o pohybových činnostech.		4.-5.
Chová se bezpečně v silničním provozu.	Řešení jednoduchých situací na dětském dopravním hřišti, pravidla pro jízdu na kole, znalost základních dopravních značek		4.

1.1.1.2. 2. stupeň

a) Název vyučovacího předmětu: Tělesná výchova

b) Charakteristika vyučovacích předmětů – 2. stupeň

Obsahové, časové a organizační vymezení

Předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět v 6., 7., 8. a 9. ročníku 2 hodiny týdně, **hodiny probíhají v tělocvičně ZŠ, Dělnickém domu a dalších sportovištích (atletický stadion, Hala B. Modrého, posilovna)**

Vzdělávání je zaměřeno na:

- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu - poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit

Předmětem prolínají průřezová témata:

- OSV – obecné modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, schopnosti poznávání, sebepoznávání, poznávání lidí a jednání ve specifických rolích a situacích
- MKV – schopnost zapojovat se do diskuze, lidské vztahy,....
- ENV – vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí
- MDV – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

Žáci

- poznávají smysl a cíl svých aktivit - plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele Internetu - různým způsobem zpracují informace o pohybových aktivitách ve škole

Učitel

- hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
- stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu
- dodává žákům sebedůvěru - sleduje pokrok všech žáků

Kompetence k řešení problémů

Žáci

- vnímají nejrůznější problémové situace a plánují způsob řešení problémů
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů - kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit
- uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů hodnotí
- jsou schopni obhájit svá rozhodnutí

Učitel

- s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
- vede žáky ke správným způsobům řešení problémů

Kompetence komunikativní

Žáci

- komunikují na odpovídající úrovni - si osvojí kultivovaný ústní projev - účinně se zapojují do diskuze

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování - podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat

Kompetence sociální a personální

Žáci

- spolupracují ve skupině - podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají
- si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

Učitel

- umožňuje každému žákovi zažít úspěch - zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá - požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupy

Kompetence občanské

Žáci

- respektují názory ostatních - si formují volní a charakterové rysy - se zodpovědně rozhodují podle dané situace - aktivně se zapojují do sportovních aktivit - rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák,..)

Učitel

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé - vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky

Kompetence pracovní

Žáci

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce - spoluorganizují svůj pohybový režim
- využívají znalostí a dovedností v běžné praxi - ovládají základní postupy první pomoci

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování - vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti

c) Vzdělávací obsah vyučovacích předmětů

Tělesná výchova

ročník: 6.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence. Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva (za pomoci učitele). Seznamuje se se sportovní terminologií a pravidly sportovních her.	Obecná pravidla		
Činnosti ovlivňující zdraví Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Zaujímá správné cvičební polohy. Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. V hodinách TV Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší. Předvídá možné nebezpečí úrazu. Uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí. Seznamuje se se zdravím životním stylem prostřednictvím školou organizovaných poznávacích turisticko-geografických putování po ČR. (1-2 dny, spolupráce s vyučujícími Z, PŘ, TV, VO) Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportoviště, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	- význam pohybu pro zdraví: rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců - zdravotně orientovaná zdatnost: rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením - prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí: průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného	OSV – seberegulace a sebeorganizace Poznávání lidí, kooperace a kompetice Projekt: Poznej třídu, sebe i svou zem Dvodenní exkurze do zajímavých oblastí ČR (září – říjen) Z, PŘ, VO, TV, ENV – lidské aktivity a životní prostředí PŘ – anatomie, OSV – kooperace a kompetice, seberegulace a sebeorganizace, poznávání lidí , hodnoty, postoje, praktická etika	Seznámení s novým kolektivem, tř. učitelem během sportovních, dovednostních a poznávacích aktivit. PŘ – poznávání přírodnin ENV – poznání ekosystémů

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností Rezvíjí Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži, volném čase a rekreačních činnostech.	<u>Pohybové hry</u> - s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity		
	<u>Gymnastika</u> - akrobacie - přeskoky - cvičení s náčiním a na nářadí	OSV – seberegulace a sebeorganizace	
	<u>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičtým doprovodem</u> - základy rytmičké gymnastiky - cvičení s náčiním - kondiční formy cvičení pro daný věk žáků - tance		
	<u>Úpoly</u> - základy sebeobran		
	<u>Atletika</u> - rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu - skok do dálky - skok do výšky - hod míčkem	OSV – seberegulace a sebeorganizace	
	<u>Sportovní hry</u> - herní činnost jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie <u>Vybíjená</u> <u>Přehazovaná</u> <u>Basketbal</u> <u>Florbal</u> <u>Fotbal</u> <u>Ringo</u> <u>Softbal</u> <u>Další netradiční pohybové činnosti</u>		

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
	- skok z místa - sed –leh - skok přes švihadlo		
	<u>Bruslení</u> <u>Plavání</u> - další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika)		
Činnost podporující pohybové učení Žák užívá názvosloví na úrovni cvičence a rozhodčího. Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a rozhodčího. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje.	<u>Komunikace v TV</u> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností - smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu - vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech - organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj, ošetřování - pravidla osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží) - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností (měření, evidence, vyhodnocování)		

Tělesná výchova

ročník: 7.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence. Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva (za pomoci učitele). Rozvíjí znalosti sportovní terminologie a pravidla sportovních her.	Obecná pravidla		
Činnosti ovlivňující zdraví Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Zaujímá správné cvičební polohy. Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. V hodinách TV Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší. Předvídá možné nebezpečí úrazu. Uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí. Seznamuje se se zdravím životním stylem prostřednictvím školou organizovaných poznávacích turisticko-zeměpisných putování po ČR. (1-2 dny, spolupráce s vyučujícími Z, PŘ, TV, VO) Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	význam pohybu pro zdraví: rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců - zdravotně orientovaná zdatnost: rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením - prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí: průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného	OSV – kooperace a kompetice, seberegulace a sebeorganizace	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností Rozvíjí Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži, volném čase a rekreačních činnostech.	<u>Pohybové hry</u> - s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity	OSV – kooperace a kompetice, seberegulace a sebeorganizace, poznávání lidí, hodnoty, postoje, praktická etika	
	<u>Gymnastika</u> - akrobacie - přeskoky - cvičení s náčiním a na nářadí		
	<u>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičtým doprovodem</u> - základy rytmičké gymnastiky - cvičení s náčiním - kondiční formy cvičení pro daný věk žáků - tance	OSV – seberegulace a sebeorganizace	
	<u>Úpoly</u> - základy sebeobran, základy aikidó		
	<u>Atletika</u> - rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu - skok do dálky - skok do výšky - hod míčkem		
	<u>Sportovní hry</u> - herní činnost jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie <u>Vybíjená</u> <u>Přehazovaná</u> <u>Basketbal</u> <u>Florbal</u> <u>Fotbal</u> <u>Ringo</u> <u>Softbal</u>	OSV – seberegulace a sebeorganizace OSV – kooperace a kompetice	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
	<u>Další netradiční pohybové činnosti</u> - skok z místa - sed –leh - skok přes švihadlo		
	<u>Bruslení</u> <u>Plavání</u> - další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání <u>Lyžování (snowboarding)</u> - běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování, jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku	Projekt: Šestidenní lyžařský kurs Z, PŘ, Vo Součástí kurzu – zdravotně, dramatická výchova OSV – kooperace a kompetice, seberegulace a sebeorganizace, poznávání lidí	Součástí lyžařského kursu je i výuka jízdy na snowboardu PŘ – stopy ve sněhu Z – plánování běžeckých tras, práce s mapou
Činnost podporující pohybové učení Žák užívá názvosloví na úrovni cvičence a rozhodčího. Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče a rozhodčího. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje a závody.	<u>Komunikace v TV</u> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností - smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu - vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech - organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj, ošetřování - pravidla osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží) - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností (měření, evidence, vyhodnocování)		

Tělesná výchova

ročník: 8.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence. Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva se spolužáky. Rozvíjí znalosti sportovní terminologie a pravidla sportovních her.	Obecná pravidla		
Činnosti ovlivňující zdraví Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Zaujímá správné evičební polohy. Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. V hodinách TV Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší. Předvídá možné nebezpečí úrazu. Uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí. Seznamuje se se zdravím životním stylem prostřednictvím školou organizovaných poznávacích turisticko-zeměpisných putování po ČR. (1-2 dny, spolupráce s vyučujícími Z, PŘ, TV, VO) Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	význam pohybu pro zdraví: rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců - zdravotně orientovaná zdatnost: rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením - prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí: průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného	OSV – kooperace a kompetice, seberegulace a sebeorganizace	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností Rozvíjí Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži, volném čase a rekreačních činnostech.	<u>Pohybové hry</u> - s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity <u>Gymnastika</u> - akrobacie - přeskoky - cvičení s náčiním a na nářadí	OSV – kooperace a kompetice, seberegulace a sebeorganizace	
	<u>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem</u> - základy rytmické gymnastiky - cvičení s náčiním - kondiční formy cvičení pro daný věk žáků - tance	OSV – seberegulace a sebeorganizace	
	<u>Úpoly</u> - základy sebeobrany, judo		
	<u>Atletika</u> - rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu - skok do dálky - skok do výšky - hod míčkem, granátem		
	<u>Sportovní hry</u> - herní činnost jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie <u>Vybíjená</u> <u>Přehazovaná</u> <u>Basketbal</u> <u>Florbal</u> <u>Fotbal</u> <u>Ringo</u> <u>Softbal</u>	OSV – seberegulace a sebeorganizace OSV – kooperace a kompetice	
	<u>Další netradiční pohybové činnosti</u> - skok z místa		

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
	- sed –leh - skok přes švihadlo		
	<u>Bruslení</u> <u>Plavání</u> - další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů <u>Cyklistika</u> - uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty	Projekt: Pětidenní cyklistický kurs Z, PŘ, Vo Součástí kurzu – zdravověda, technické dovednosti – opravy kol OSV – kooperace a kompetice, seberegulace a sebeorganizace, poznávání lidí ENV – lidské aktivity a životní prostředí	Z – plánování tras, práce s mapou PŘ – poznávání přírodnin ENV – poznávání ekosystémů
Činnost podporující pohybové učení Žák užívá názvosloví na úrovni diváka. Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role diváka. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. Spoluorganizuje osvojované hry a soutěže.	<u>Komunikace v TV</u> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností - smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu - vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech - organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj, ošetřování - pravidla osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží) - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností (měření, evidence, vyhodnocování)		

Tělesná výchova

ročník: 9.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence. Dohodne se na spolupráci a taktice vedoucí k úspěchu družstva se spolužáky. Rozvíjí znalosti sportovní terminologie a pravidla sportovních her.	Obecná pravidla		
Činnosti ovlivňující zdraví Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Zaujímá správné evičební polohy. Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. V hodinách TV Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší. Předvídá možné nebezpečí úrazu. Uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportovním prostředí. Seznamuje se se zdravím životním stylem prostřednictvím školou organizovaných poznávacích turisticko-zeměpisných putování po ČR. (1-2 dny, spolupráce s vyučujícími Z, PŘ, TV, VO) Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	význam pohybu pro zdraví: rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců - zdravotně orientovaná zdatnost: rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením - prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí: průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného	OSV – kooperace a kompetice, seberegulace a sebeorganizace	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností Rozvíjí Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady provedení osvojených pohybových dovedností osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Uplatňuje osvojené pohybové dovednosti ve hře, soutěži, volném čase a rekreačních činnostech.	<u>Pohybové hry</u> - s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity <u>Gymnastika</u> - akrobacie - přeskoky - cvičení s náčiním a na nářadí	OSV – kooperace a kompetice, seberegulace a sebeorganizace	
	<u>Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičným doprovodem</u> - základy rytmičké gymnastiky - cvičení s náčiním - kondiční formy cvičení pro daný věk žáků - tance	OSV – seberegulace a sebeorganizace	
	<u>Úpoly</u> - základy sebeobrany, karatedó		
	<u>Atletika</u> - rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu - základy překážkového běhu - skok do dálky - skok do výšky - hod míčkem, granátem, vrh koulí		
	<u>Sportovní hry</u> - herní činnost jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie <u>Vybíjená</u> <u>Přehazovaná</u> <u>Basketbal</u> <u>Florbal</u> <u>Fotbal</u> <u>Ringo</u> <u>Softbal</u>	OSV – seberegulace a sebeorganizace OSV – kooperace a kompetice	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
	<u>Další netradiční pohybové činnosti</u> - skok z místa - sed –leh - skok přes švihadlo		
	<u>Bruslení</u> <u>Plavání</u> - další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), rozvoj plavecké vytrvalosti <u>Turistika a pobyt v přírodě</u> - příprava turistické akce, přesun do terénu, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla	Projekt: Třídenní turistický kurz Z, PŘ, Součástí kurzu – zdravotní, orientace v přírodě (květen) OSV – kooperace a kompetice, seberegulace a sebeorganizace, poznávání lidí	Z – plánování tras, práce s mapou PŘ – poznávání přírodnin, poznávání ekosystémů
Činnost podporující pohybové učení Žák užívá osvojované názvosloví na úrovni čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu. Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu. Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role organizátora. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turistické akce na úrovni školy. Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	<u>Komunikace v TV</u> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností - smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu - vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech - organizace prostoru a pohybových činností v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj, ošetřování - historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta pravidla osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží) - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech - měření výkonů a posuzování pohybových dovedností (měření, evidence, vyhodnocování)		

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky

1.2. Vzdělávací obor: Rozšiřující (volitelný předmět)

1.2.1. Vyučovací předmět: Sportovní hry

a) Název vyučovacího předmětu: Sportovní hry

b) Charakteristika vyučovacího předmětu – 2. stupeň

Obsahové, časové a organizační vymezení

Předmět sportovní hry se nabízí žákům v 7. a 8. ročníku 1 hodinu týdně.

Vzdělávání je zaměřeno na:

- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu - poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit

Předmětem prolínají stejná průřezová témata jako v předmětu tělesná výchova.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

Žáci

- poznávají smysl a cíl svých aktivit - plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele Internetu - různým způsobem zpracují informace o pohybových aktivitách ve škole

Učitel

- hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
- stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu
- dodává žákům sebedůvěru - sleduje pokrok všech žáků

Kompetence k řešení problémů

Žáci

- vnímají nejrozumnější problémové situace a plánují způsob řešení problémů
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů - kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit
- uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů hodnotí

- jsou schopni obhájit svá rozhodnutí

Učitel

- s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
- vede žáky ke správným způsobům řešení problémů

Kompetence komunikativní

Žáci

- komunikují na odpovídající úrovni - si osvojí kultivovaný ústní projev - účinně se zapojují do diskuze

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování - podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat

Kompetence sociální a personální

Žáci

- spolupracují ve skupině - podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají
- si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

Učitel

- umožňuje každému žákovi zažít úspěch - zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá - požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupy

Kompetence občanské

Žáci

- respektují názory ostatních - si formují volní a charakterové rysy - se zodpovědně rozhodují podle dané situace - aktivně se zapojují do sportovních aktivit - rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák,..)

Učitel

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé - vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky

Kompetence pracovní

Žáci

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce - spoluorganizují svůj pohybový režim
- využívají znalostí a dovedností v běžné praxi - ovládají základní postupy první pomoci

Učitel

- 2. vyžaduje dodržování pravidel slušného chování - vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti

a) Vzdělávací obsah vyučovacích předmětů

Sportovní hry

ročník: 7. a 8. ročník

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
---------------	--------------	---	-----------------

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Rozvíjí obratnost, sílu, vytrvalost a pohybovou koordinaci Seznamuje se se základními pravidly, učí se správné technice driblingu oběma rukama, umí správně vystřelit míčem na koš Seznamuje se základními pravidly, zvládá základy techniky práce s hokejkou při hře i při střelbě, dbá na bezpečnost při vlastní hře Seznamuje se základními pravidly, zvládá různé druhy kopací techniky Seznamuje se základními pravidly, která umí použít při vlastní hře Uvědomuje si nutnost používání přilby z bezpečnostních důvodů, zvládá bruslení vpřed i vzad Dodržuje bezpečnostní předpisy, uplave 25 m	Hry a soutěže Košíková Florbal Sálová kopaná Softbal Bruslení Plavání		

2.2. Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

2.2.1. Vyučovací předmět: **Výchova ke zdraví**

2.2.1.1. 2. stupeň

a) Název vyučovacího předmětu: **Výchova ke zdraví**

b) Charakteristika vyučovacích předmětů – 2. stupeň

- **Obsahové, časové a organizační vymezení**

Předmět Výchova ke zdraví se vyučuje jako samostatný předmět

V 8. a 9. ročníku 1 hodinu týdně

Vzdělávání je zaměřeno na:

- preventivní ochranu zdraví
- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- 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 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 způsobu rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví a v každé životní situaci i k poznání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole a v obci

Předmětem prolínají **průřezová témata**:

VDO - angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovědné chování

OSV – obecné modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, poznávání sebe a lidí a jednání ve specifických rolích a situacích

MKV – schopnost zapojovat se do diskuze, rozeznat argumentaci a výrazové prostředky komerční i politické reklamy

ENV – vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí

VEG – osvojování evropských hodnot, svoboda lidské vůle, humanismus, morálka, kritické myšlení,...

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

Žáci jsou vedeni k

- efektivnímu učení
- vyhledávají a třídí informace, využívá je v procesu učení
- vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy
- plánují, organizují a řídí vlastní učení

Učitel

- se zajímá o náměty, názory, zkušenosti žáků
- zadává úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů
- zařazuje metody, při kterých docházejí k závěrům, řešením sami žáci
- sleduje při hodině pokrok všech žáků

Kompetence k řešení problémů

Žáci

- vnímají nejrůznější problémové situace – mimořádné situace, krizové situace a plánují způsob řešení problémů
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů
- kriticky myslí
- jsou schopni obhájit svá rozhodnutí

Učitel

- klade otevřené otázky
- ukazuje žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb
- podněcuje žáky k argumentaci

Kompetence komunikativní

Žáci

- komunikují na odpovídající úrovni
- si osvojí kultivovaný ústní projev
- účinně se zapojují do diskuze
- uplatňují bezpečné a odpovědné sexuální chování s ohledem na zdraví a etické partnerské vztahy

Učitel

- vede žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu
- vytváří příležitosti k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů, grafů
- vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci mezi žáky

Kompetence sociální a personální

Žáci

- spolupracují ve skupině
- se podílí na utváření příjemné atmosféry v týmu
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají

Učitel

- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování

Kompetence občanské

Žáci

- respektují názory ostatních
- si formují volní a charakterové rysy
- se zodpovědně rozhodují podle dané situace
- chápou základní ekologické souvislosti, respektují požadavky na kvalitní životní prostředí
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví

Učitel

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- umožňuje, aby žáci na základě jasných kritérií hodnotili svoji činnost nebo její výsledky
- se zajímá, jak vyhovuje žákům jeho způsob výuky

Kompetence pracovní

Žáci

- si zdokonalují grafický projev
- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- mohou využít ICT pro hledání informací
- využívají znalostí v běžné praxi
- ovládají základní postupy první pomoci

Učitel

- umožňuje žákům, aby při hodině pracovali s odbornou literaturou, encyklopediemi,...
- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
- vytváří pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích

c) Vzdělávací obsah vyučovacích předmětů

Výchova ke zdraví

ročník: 8

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Žák: - uvědomuje si rizika rasismu - respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě - 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 Žák: - orientuje se ve školské soustavě ČR - zná základní kritéria výběru školy - seznámí se se základními technikami sebepoznání a sebepojetí	Vztahy mezi lidmi a formy soužití - vztahy ve dvojici-kamarádství, přátelství, láska - vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek - xenofobie, rasismus, antisemitismus – jejich rizika Osobnostní a sociální rozvoj - sebepoznání a sebepojetí- vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity Volba povolání - typologie osobnosti (temperament: sangvinik, cholerik, melancholik, flegmatik) - školská soustava ČR - práce s dotazníky a cvičeními na sebepoznání a sebehodnocení - kritéria výběru školy	OSV OSV	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky Žák: - - vysvětlí co je to reklama - uvědomuje si účinky reklam na svou osobu a je schopen o nich diskutovat - vyjmenuje základní triky reklam - zaujímá postoje k reklamě (kladný nebo záporný vliv) - je schopen posoudit vliv reklamy na jeho osobnost Žák: - pojmenuje tělesné, fyziologické a psychické změny v dospívání - uvědomuje si rozdíly v dospívání dívek a chlapců - osvojí si pojmy z oblasti sexuality - vyjmenuje názvy mužských i ženských pohlavních orgánů, vysvětlí jejich funkci - orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců (homosexuální, bisexuální, ...) - respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; Žák: -	kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota - ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy- prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče Reklama –manipulativní reklama a informace - reklamní vlivy, působení sekt Změny v životě člověka a jejich reflexe- - <u>dětství, puberta, dospívání</u> - tělesné, duševní a společenské změny - pohlavní orgány, jejich názvy a funkce - sekundární pohlavní znaky -poruchy pohlavní identity; sexuální orientace -sexuální dospívání a reprodukční zdraví- zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost	MDV	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
- uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence - <u>auto- destruktivní závislosti</u>- psychická onemocnění, násilí zaměřené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet - <u>dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</u>- bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)	OSV	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
Žák: - je schopen v běžné komunikaci uplatňovat asertivní jednání - rozlišuje jednotlivé způsoby komunikace, vyjmenuje technické prostředky užívané ke komunikaci - vyjmenuje některé změny v komunikaci v rámci rodiny, ke kterým došlo od dob našich prarodičů - Uvede rozdíly v komunikaci mezi vrstevníky a ve společnosti dospělých - Uvědomuje si důležitost komunikace při poznávání druhých lidí - Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi Žák: - si osvojí pojmy ze sexuality - pojmenuje způsoby ochrany před nechtěným otěhotněním a orientuje se v možnostech i ve vhodnosti jejich použití - vysvětlí rizika nechráněného pohlavního styku a střídání partnerů - pojmenuje nejčastější pohlavní choroby a vysvětlí, jak se před nimi chránit uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti - vysvětlí jak dochází k přenosu viru HIV a co se děje po proniknutí infekce do organismu - vyjmenuje možné cesty přenosu viru HIV - zdůvodní preventivní opatření boje proti šíření HIV - použije v případě problému kontakty na odbornou pomoc	Osobnostní a sociální rozvoj -mezilidské vztahy, komunikace a kooperace-respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování - psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech Změny v životě člověka a jejich reflexe - - <u>Sexuální dospívání a reprodukční zdraví</u>- zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita, problémy těhotenství a rodičovství mladistvých - fakta o sexualitě Zdravý způsob života a péče o zdraví - <u>ochrana před přenosnými chorobami</u>, základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty - metody antikoncepce, její vhodnost vzhledem k věku, účinnost, použití	OSV VO OSV	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
- zná pravidla hygieny pohlavního styku - osvojí si argumenty pro odložení pohlavního styku - vysvětlí početí a vývoj plodu, orientuje se v průběhu porodu - zná naše platné zákony týkající se pohlavního života a ví, co je trestní odpovědnost - vyjmenuje rizika předčasného ukončení těhotenství - rozlišuje pojmy miniinterrupce a interrupce - zná druhy náhradní rodinné péče Žák: - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí - uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce - samostatně využívá osvojené kompenzační a	- pohlavně přenosné choroby - rizikové chování a ochrana před nákazou - dětská gynekologie - HIV/ AIDS (cesty přenosu, prevence AIDS, odborná pomoc) - anatomie ženských a mužských pohlavních orgánů - slovníček pojmů - pohlavní styk, početí, těhotenství, porod - modelové situace pro odložení pohlavního styku - předčasné ukončení těhotenství - náhradní rodinná péče (pěstounská péče, osvojení adopce, adopce na dálku,...) - sexualita a zákon - reálné a nereálné informace o sexualitě v médiích Vztahy mezi lidmi a formy soužití -vztahy ve dvojici- partnerské vztahy, manželství rodičovství - funkce rodiny - výchovné styly (autokratický, demokratický, liberální) Zdravý způsob života a péče o zdraví - tělesná a duševní hygiena, denní režim- zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim - alternativní výživové směry	OSV	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředm. vztahy, projekty, exkurze	Poznámky
relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím - vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi -	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence - <u>Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita</u>- šikana a jiné projevy násilí - Formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci - <u>Bezpečné chování a komunikace</u>- komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeobrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení		