

5.8 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.

Oblast zahrnuje vzdělávací obory

Výchova ke zdraví

- realizována v předmětu Výchova ke zdraví

Tělesná výchova

- realizována v předmětu Tělesná výchova

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

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

- 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 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 činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností 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 i v obci

Vzdělávací obor 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. 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. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova.

Vzdělávací obor 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.

5.8.1 Výchova ke zdraví

Charakteristika předmětu

Předmět se zaměřuje na vývoj jedince, etapy lidského života, učí žáky upevňovat a rozvíjet rodinné vztahy a tradice, chápat smysl a význam rodiny, práva členů rodiny, plánování partnerství rodičovství, uzavírání manželství. Žáci rozvíjí své znalosti o vývoji jedince, upevňují znalosti sexuální výchovy, učí se rozpoznat nežádoucí krizové situace, chápou význam lidského zdraví. Výchova ke zdraví realizuje prevenci a ochranu lidského života, chápe význam osobnosti člověka a jeho chování v běžném životě.

Výchova ke zdraví klade větší důraz na řešení aktuálních problémů dětí, vše vychází z jejich zkušeností, názorů a nápadů. V rámci výuky navštěvujeme tematicky laděné vzdělávací a kulturní akce, které napomáhají k hlubšímu chápání souvislostí a umožňují lepší orientaci v dané problematice.

Cílové zaměření předmětu

Vzdělávání je zaměřeno na

- preventivní ochranu zdraví
- na základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky
- na dovednosti odmítat škodlivé látky
- předcházení úrazům
- získávání orientace v základních otázkách sexuality a uplatňování odpovědného sexuálního chování
- upevnění návyků poskytovat základní první pomoc

Rozvoj klíčových kompetencí

Kompetence k učení

- upřednostňujeme různé aktivity, vedeme žáky k samostatnosti, tvořivosti a k vyhledávání a třídění informací
- učíme žáky pracovat s fakty a informacemi
- učíme je plnit plánovitě zadané úkoly

- vedeme k plánování a řízení vlastního učení, hledání efektivních způsobů učení a motivujeme je k další práci
- zařazujeme práci s literaturou a internetem

Kompetence k řešení problémů

- vedeme žáky k samostatnému a zodpovědnému plnění úkolů
- umožňujeme žákům vyslovit a obhájit svůj názor
- zařazujeme projektovou práci, třídní a školní soutěže
- učíme plánovat úkoly, spolupracovat a vhodně argumentovat

Kompetence komunikativní

- motivujeme k vytvoření vlastního názoru
- zařazujeme úkoly, práce ve skupinách, při kterých žáci spolupracují
- podporujeme kooperativní myšlení žáků
- vytváříme zdravé prostředí pro zapojení se do diskuse
- učíme slušně se vyjadřovat
- vedeme k využití informačních a komunikačních prostředků

Kompetence občanské

- učíme žáky podřízovat se pravidlům při plnění úkolů
- zapojujeme žáky do skupinové práce tak, aby se každý mohl svobodně vyjádřit
- podporujeme účast na třídních akcích a soutěžích
- seznamujeme s životem a kulturou, zvyky a tradicemi v jiných zemích

Kompetence sociální a personální

- posilujeme u žáků uvědomění si vlastní hodnoty a vážení si lidského života
- uplatňujeme pravidla slušného a ohleduplného chování
- navozujeme situace, ve kterých se žáci mohou prosadit jako aktivní občané
- pomáháme zvolit vhodné postupy k řešení problémů

Kompetence pracovní

- zařazujeme projekty a skupinové práce, na kterých žáci samostatně pracují a odpovídají za ně
- vedeme k pozitivnímu vztahu k učení, práci a vytváření zkušeností při volbě povolání
- vedeme k systematickosti a odpovědnosti za plnění úkolů

Kompetence digitální

- podporujeme rozvíjení digitálních kompetencí prostředky a technologiemi, které jsou vhodné pro výchovu ke zdraví
- vedeme žáky k poznání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti výchovy ke zdraví, k běžnému využívání digitálních technologií pro zaznamenání, ukládání a vyhodnocování dat, které jim umožní vhodně utvářet jejich denní režim a rozhodovat se v situacích podporujících i ohrožujících zdraví
- vedeme žáky k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií a cílenému snižování rizik souvisejících se ztrátou soukromí a osobního bezpečí při nedodržení pravidel komunikace

Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova

- rozvoj schopností poznávání (8., 9. ročník)
- sebepoznání a sebepojetí (8., 9. ročník)
- seberegulace a sebeorganizace (8., 9. ročník)

- psychohygienu (8., 9. ročník)
- poznávání lidí (8., 9. ročník)
- komunikace (8., 9. ročník)
- kooperace a kompetice (8., 9. ročník)
- hodnoty, postoje, praktická etika (8., 9. ročník)
- mezilidské vztahy (8., 9. ročník)

Výchova demokratického občana

- občanská společnost a škola (8., 9. ročník)
- principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování (8., 9. ročník)

Multikulturní výchova

- lidské vztahy (8., 9. ročník)
- princip sociálního smíru a solidarity (8., 9. třída)

Environmentální výchova

- lidské aktivity a problémy životního prostředí (8., 9. ročník)

Mediální výchova

- Interpretace vztahu mediálního sdělení a reality (8., 9. třída)
- kritické čtení a vnímání mediálního sdělení (8., 9. třída)
- fungování a vliv médií ve společnosti (8., 9. třída)

Mezipředmětové vztahy

Výchova k občanství

- citový život (8. třída)
- rodinný život (8. třída)

Chemie

- chemie slouží a ohrožuje (drogy, návykové látky) (9. třída)

Přírodopis

- návykové látky (8. třída)
- pohlavní soustava (8. třída)
- první pomoc (8. třída)

5.8.2 Tělesná výchova

Charakteristika předmětu

Předmět je vyučován ve všech ročnících v časové dotaci 2 hodiny týdně. Cílem je získat kladný vztah k fyzickým aktivitám a sportu, vytvářet návyky zdravého životního stylu vedoucí k progresivnímu utužování zdraví a zdravého životního stylu vůbec. Dále pak dodržování sportovní etiky, pravidel a jednání fair-play.

Vzdělávací obsah je rozdělen na tři tematické okruhy

- 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

- 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 a bruslení, další pohybové činnosti
- 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

Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň

- 1. - 3. ročník - Žáci se při vstupu do školy adaptují na pracovní režim a zátěž. Utváří se u nich elementární pohybové dovednosti. Rozvíjíme u žáků základní pohybové, hygienické a organizační návyky.
- 4. – 5. ročník – Vycházíme u žáků z lepší pohybové obratnosti a rychlosti. Postupně se zaměříme na efektivní didaktické metody a na zdravotně zaměřené činnosti.

Vzdělávací obsah je rozdělen na tři tematické okruhy

- 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
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, základy atletiky, základy sportovních her, plavání, další pohybové činnosti
- 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

V úvodu hodiny všichni absolvují 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 dostupné náčiní a nářadí.

Charakteristika vyučovacího předmětu – 2. stupeň

- 6. – 9. ročník – Začíná členění dívčích a chlapeckých zájmů, nástupem puberty se zvyšuje uplatnění u silových a vytrvalostních disciplín, vnitřní motivace podporuje větší soutěživost.

Vzdělávací obsah je rozdělen na tři tematické okruhy

- činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, zdravotně orientovaná zdatnost, prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, gymnastika, rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou, atletika, sportovní hry, další pohybové činnosti
- činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace prostoru a pohybových činností, olympismus, pravidla osvojovaných pohybových činností, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech, měření a posuzování pohybových dovedností

V úvodu hodiny všichni absolvují 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 dostupné náčiní a nářadí.

<h2>Cílové zaměření předmětu</h2>
--

- rozvoj pohybových schopností a dovedností žáků

- získat návyky správného držení těla, nacvičovat základní cviky k získání těchto návyků
- vést žáky k vědomému zvládnutí pohybu, zařazovat cviky na koordinaci pohybů
- zvyšovat pohybový rozsah a obratnost žáků
- upevňovat charakterové vlastnosti žáků, rozvíjet sociální vztahy
- získávat pocit nutnosti pravidelného cvičení jako součásti správného životního stylu
- pochopit důležitost organizace a spolupráce hlavně formou her (dodržování pravidel, umět se podřídit kolektivu, spolupracovat...)
- neustále seznamovat žáky s důležitostí dodržování bezpečnostních zásad (při hrách v tělocvičně, na hřišti, při cvičeních s náčiním nebo na nářadí...)
- umět slyšet, vnímat a reagovat na povely učitele (nejen na píšťalku, ale i na jiné podněty – slovní, gestikulační ...)
- naučit žáky umět se připravit na sportovní výkony – zvolit vhodnou obuv, vhodné oblečení (sepnout vlasy, odložit hodinky a jiné cennosti ...)
- posilovat tělesnou kondici a duševní pohodu dětí správně zvolenými aktivitami, vhodnými a přiměřenými tomuto věku
- využívat různá kondiční cvičení k rozvoji a zvýšení pohybových schopností žáků – to je zvyšovat obratnost, vytrvalost, rychlost, pohyblivost
- vnímat důležitost průpravných cvičení, jako prostředku pro zlepšení a odstranění nedostatků, které vznikají z jednostranného zatížení páteře či ze špatného způsobu života, nedostatku sportovních aktivit
- seznamovat žáky s důležitostí správného rozcvičení, využívat veškeré kompenzační prostředky (protahovací, uvolňovací cvičení, strečink, ...)
- základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v 2. a 3. ročníku v rozsahu 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy 2. období 1. stupně budou splněny již v 1. období 1. stupně.

Rozvoj klíčových kompetencí

Kompetence k učení

- umí vybírat a využívat vhodné metody a formy vlastního a fyzického rozvoje
- vhodně organizuje svůj čas
- uvědomuje si souvislost mezi fyzickou a psychickou kondicí
- orientuje se zřetelně v terminologii jednotlivých cvičení

Kompetence k řešení problémů

- umí rozpoznat a pochopit problém při ovládnutí nebo sportovního prvku hledání tréninkové cesty k jeho odstranění
- aktivně hledá vhodnou taktiku v individuálních i kolektivních sportech

Kompetence komunikativní

- respektuje pokyny vedoucího družstva
- vhodně argumentuje a podílí se na diskusi o taktice družstva

Kompetence občanské

- váží si každého sportovního výkonu
- respektuje rozdílné fyzické dispozice druhých a jejich práva
- jedná v zájmu tolerance
- je schopen poskytnout dle svých možností účinnou první pomoc
- aktivně se účastní sportovních akcí školy

Kompetence sociální a personální

- účinně spolupracuje ve skupině
- dodržuje pravidla fair – play
- má zdravé sebevědomí a vyhýbá se podceňování a přeceňování

- přispívá k dobrým mezilidským vztahům

Kompetence pracovní

- používá bezpečně nářadí a náčiní
- dodržuje vymezená pravidla, jak při sportovních hrách, tak i v životě

Kompetence digitální

- umožňujeme využívat prostředky a technologie, které jsou vhodné pro tělesnou výchovu
- vedeme žáky k poznání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti pohybových aktivit a sportu, k využívání digitálních technologií pro sledování, zaznamenávání a vyhodnocování pohybového režimu, výkonů i kvality pohybu jako běžné součásti pohybových aktivit a péče o zdraví
- vedeme žáky k cílenému zařazování kompenzačních cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií

Průřezová témata

1. stupeň

Osobnostní a sociální výchova

- psychohygienu (6., 7., 8., 9. ročník)
- kooperace a kompetice (6., 7., 8., 9. ročník)

2. stupeň

Osobnostní a sociální výchova

- sebepoznání a sebepojetí (6., 7., 8., 9. ročník)
- seberegulace a sebeorganizace (6., 7., 8., 9. ročník)
- psychohygienu (6., 7., 8., 9. ročník)
- kooperace a kompetice (6., 7., 8., 9. ročník)
- hodnoty, postoje, praktická etika (6., 7., 8., 9. ročník)

Environmentální výchova

- základní podmínky života (6., 7., 8., 9. ročník)

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

- objevujeme Evropu a svět (6., 7., 8., 9. ročník)
- jsme Evropané (6., 7., 8., 9. ročník)

Mezipředmětové vztahy

1. stupeň

Hudební výchova

- rytmické cvičení s hudbou (průběžně)

2. stupeň

Dějepis

- Olympijské hnutí (6. třída)

Přírodopis

- relaxační techniky (8. třída)

Hudební výchova

- rytmické cvičení s hudbou (průběžně)

Fyzika

- fyzikální veličiny (6., 7. ročník)

Předmět: **Výchova ke zdraví**
 Ročník: osmý
 Časová dotace: 1 hodina týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
VZ-9-1-02 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.	Vysvětlí role členů různých komunit (rodina, škola, vrstevníci, kamarádi). Uvádí příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu. Učí se vážit si významu rodiny, školy, seznamuje se se vznikem prvních vrstevnických skupin.	Vztahy mezi lidmi a formy soužití; vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, partnerské vztahy, manželství a rodičovství. Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - rodina, vrstevnická skupina	OSV - poznávání lidí; komunikace; kooperace a kompetice; mezilidské vztahy, hodnoty, postoje, praktická etika VDO - občanská společnost a škola; principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování MLK – lidské vztahy; princip sociálního smíru a solidarity VO(8) – rodinný život
VZ-9-1-01 Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky a jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.	Respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky, sourozenci, přispívá k utváření kladných vztahů v širším společenství, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví, chápe rozdíl mezi, kamarádstvím a láskou, uvědomuje si zodpovědnost chování při navazování známostí, zhodnotí rizika při střídání partnerů. Učí se navazovat kamarádství, přátelství, chápe vznik a význam prvních vztahů - lásek. Je schopen respektovat sebe sama i druhé, umí naslouchat druhým a dokáže přijmout názory druhých.	Vztahy mezi lidmi a formy soužití, vztahy a pravidla v prostředí komunity (rodina, škola, třída), vztahy ve dvojici, kamarádství, první lásky Sexualita jako součást formování osobnosti. Chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog. Efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování.	OSV - poznávání lidí; komunikace; kooperace a kompetice; mezilidské vztahy, hodnoty, postoje, praktická etika VDO - občanská společnost a škola; principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování MLK – lidské vztahy; princip sociálního smíru a solidarity VO (8) – rodinný život
VZ-9-1-09 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.	Učí se respektovat a tolerovat sám sebe, přijímá názor druhého. Učí se zvládat problémové situace. Stanoví si osobní cíle a postupné kroky k jeho dosažení.	Osobnostní a sociální rozvoj. Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie, chování podporující dobré vztahy	OSV - Rozvoj schopností poznávání; sebepoznání a sebepečení; seberegulace a sebeorganizace; psychohygienu; VO (8) – citový život

VZ-9-1-05 Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.	Seznamuje se se zásadami zdravé výživy, učí se rozpoznat, co škodí zdraví. Pochopí význam zdraví a jeho podpory pro život člověka. Rozdělí pojem hygiena (osobní, duševní hygiena). Umí vysvětlit pojem biologický rytmus. Sestaví si režim dne.	Zdravý způsob života - vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota. Tělesná a duševní hygiena – zásady osobní hygieny, otužování, denní režim.	EVO - lidské aktivity a problémy životního prostředí Chemie (9) – chemie slouží a ohrožuje
VZ-9-1-06 Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.	Vyjádřuje vlastní názor k problematice zdraví, diskutuje o něm, zná bezpečné chování zdravotní preventivní lékařská péče.	Péče o zdraví, ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy, prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, preventivní léčebná péče	EVO – lidské aktivity a problémy životního prostředí
VZ-9-1-07 Dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.	Seznamuje se se zásadami zdravého způsobu stravování, s civilizačními nemocemi. Snaží se v rámci svých možností o zdravé stravovací návyky. Zná zásady správného stravování a nutnosti dodržovat pitný režim.	Zdravý způsob života a péče o zdraví. Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví Ochrana před nepřenosiými chorobami	OSV - fungování a vliv médií ve společnosti EVO - lidské aktivity a problémy životního prostředí; vztah člověka k prostředí
VZ-9-1-11 Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	Vysvětlí pojem vztah, kamarádství, přátelství, láska. Popíše rozdíl mezi mužským a ženským pohlavím. Zná vývoj člověka. Seznamuje se se znaky dospívání, duševními a tělesnými změnami a učí se chápat tyto změny. Dokáže se rozhodnout v oblasti sexuálního chování - pochopí negativa předčasných sexuálních zkušeností a rizik s nimi souvisejících. Hraje situační hry na odložení pohlavního styku.	Dětství, puberta, dospívání - tělesné, duševní a společenské změny Sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost; těhotenství a rodičovství mladistvých	Přírodopis (8) – pohlavní soustava
VZ-9-1-13 Uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého	Rozdělí návykové látky a zhodnotí možné nebezpečí jednotlivých skupin návykových látek. Uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika.	Autodestruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí mířená proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně	Přírodopis (8) – návykové látky Chemie (9) – chemie slouží a ohrožuje (drogy, návykové látky)

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.	V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.	nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnání, trestná činnost, dopink ve sportu	OSV – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
VZ-9-1-14 Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.	Vyvaruje se manipulativním vlivům vrstevníků, médií, sekt, učí se správně komunikovat a odmítat záporné vlivy, komunikovat s vrstevníky v rizikových situacích a reagovat v konfliktech; dokáže chápat vliv reklamy, získá znalosti o sektách a jejich činnostech.	Média, sekty, manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt	MDV – Interpretace vztahu mediálního sdělení a reality; kritické čtení a vnímání mediálního sdělení; fungování a vliv médií ve společnosti EGS – Evropa a svět nás zajímá; objevujeme Evropu a svět; jsme Evropané

Předmět: **Výchova ke zdraví**
Ročník: devátý
Časová dotace: 1 hodina týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
VZ-9-1-01 Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky a jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.	Respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky, sourozenci, přispívá k utváření kladných vztahů v širším společenství, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví, chápe rozdíl mezi, kamarádstvím a láskou, uvědomuje si zodpovědnost chování při navazování známostí, zhodnotí rizika při střídání partnerů. Učí se navazovat kamarádství, přátelství, chápe vznik a význam prvních vztahů - lásek. Je schopen respektovat sebe sama i druhé, umí naslouchat druhým a dokáže přijmout názory druhých.	Vztahy mezi lidmi a formy soužití, vztahy a pravidla v prostředí komunity (rodina, škola, třída), vztahy ve dvojici, kamarádství, první lásky Sexualita jako součást formování osobnosti. Chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog. Efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování.	OSV - poznávání lidí; komunikace; kooperace a kompetice; mezilidské vztahy, hodnoty, postoje, praktická etika VDO - občanská společnost a škola; principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování MLK – lidské vztahy; princip sociálního smíru a solidarity VO (8) – rodinný život

<p>VZ-9-1-03 Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví.</p>	<p>Respektuje základní zásady duševní a tělesné hygieny, upřednostňuje význam pohybu pro zdraví, dokáže uspořádat svůj režim dne. Pochopí základní lidské potřeby a jejich nutnost v životě, chápe význam podpory zdraví. Vše vysvětlí na příkladech.</p>	<p>Tělesná a duševní hygiena, denní režim, zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim Základní lidské potřeby a jejich hierarchie Podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince</p>	
<p>VZ-9-1-04 Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.</p>	<p>Chápe význam bezpečného prostředí doma i ve škole a význam ochrany zdraví při různých činnostech. Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.</p>	<p>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech</p>	<p>OSV – sebezpoznání a sebezpojetí</p>
<p>VZ-9-1-08 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.</p>	<p>Rozdělí a popíše pojem zdraví, sestaví aktivní plán péče a zdraví, vyjmenuje nemoci a oddělí nemoci civilizační. Aktivně se podílí na odstranění stresových situací. Umí rozdělit základní lidské potřeby. Pochopí zdravotní rizika a chápe význam preventivní a lékařské péče. Dokáže rozpoznat situace, které jsou nebezpečné pro lidské zdraví a vhodným způsobem na ně reagovat, je veden k zodpovědnému jednání k sobě samému i k druhým.</p>	<p>Ochrana před přenosnými chorobami, 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.</p>	<p>OSV – sebezpoznání a sebezpojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena EVO – lidské aktivity a problémy životního prostředí Chemie (9) – chemie slouží a ohrožuje (drogy, návykové látky)</p>
<p>VZ-9-1-10 Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím.</p>	<p>Zná techniky, které vedou k překonávání stresových situací a k jejich předcházení. Dokáže chápat sebereflexi, sebekontrolu, dokáže se sebevládat a zvládat problémové situace. Snaží se zvládnout stresové situace, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</p>	<p>Stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti.</p>	<p>OSV – Psychohygiena; rozvoj schopností</p>

		Psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládnání stresu, hledání pomoci v problémech	
VZ-9-1-12 Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování.	Zvládá základní postoje k sexualitě a sexuálnímu chování, sexuální orientace, předsudků a diskriminace. Brání a chrání své zdraví před deviantním chováním.	Problémy pohlavní identity, promiskuita	Přírodopis (8) – pohlavní soustava
VZ-9-1-15 Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc. VZ-9-1-16 Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.	Seznamuje se se živelnými pohromami, jejich důsledky, prohlubuje znalosti o tom, jak reagovat v mimořádných událostech. Komunikuje s linkou bezpečí. Hraje modelové hry a způsoby ochrany v krizových situacích. V případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech Ochrana člověka za mimořádných událostí. Klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí. Základy první pomoci	OSV – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti; kreativita

Předmět : **Tělesná výchova**
Ročník : první
Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
----------------	-------------	-------	------------------------------

<p><i>TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.</i></p>	<p>Učí se, že pohyb je vhodný pro zdraví. Osvojuje si správný pohybový režim. Respektuje význam přípravy organismu před pohybovou aktivitou, používá napínací a protahovací cviky, uklidňovací cviky po zátěži. Seznamuje se s vhodným prostředím pro pohybovou činnost.</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p>	<p>OSV - Psychohygiena</p>
<p><i>TV-3-1-02 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.</i></p>	<p>Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.</p>	<p>Plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí Základy gymnastiky – průpravná cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti Rytmické cvičení pro děti – cvičení s hudbou, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance Průpravné úpoly – přetahy a přetlaky Základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem</p>	<p>Hudební výchova - rytmické cvičení s hudbou</p>
<p><i>TV-3-1-03 Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.</i></p>	<p>Respektuje zásady fair play. Ovládá a dodržuje základní pravidla, snaží se spolupracovat s ostatními hráči.</p>	<p>Pohybové hry – s různým zaměřením; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení Základy sportovních her – manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, průpravné hry</p>	<p>OSV - Kooperace a kompetice</p>
<p><i>TV-3-1-04 Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.</i></p>	<p>Dodržuje pokyny pro bezpečnost a hygienu při pohybových činnostech a v prostorách šatny. Používá vhodné oblečení a obuv na sport. Respektuje význam přípravy organismu před cvičením.</p>	<p>Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru,</p>	

	Učí se bezpečně připravovat a ukládat nářadí, náčiní a pomůcky. Učí se, jak reagovat v situaci úrazu spolužáka.	bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV	
<i>TV-3-1-05 Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</i>	Reaguje na jednoduché smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti.	Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály Organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí	
<i>ZTV-3-1-01 Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.</i>	Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele.	Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití	

Předmět : **Tělesná výchova**
Ročník : druhý
Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
<i>TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.</i>	Učí se, že pohyb je vhodný pro zdraví. Osvojuje si správný pohybový režim. Respektuje význam přípravy organismu před pohybovou aktivitou, používá napínací a protahovací cviky, uklidňovací cviky po zátěži Seznamuje se s vhodným prostředím pro pohybovou činnost.	Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení	OSV - Psychohygiena
<i>TV-3-1-02 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti</i>	Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.	Plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, základní plavecké dovednosti, jeden	Hudební výchova - rytmické cvičení s hudbou

<p><i>prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.</i></p>		<p>plavecký způsob (plavecká technika) Základy gymnastiky – průpravná cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti Rytmičké cvičení pro děti – cvičení s hudbou, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance Průpravné úpoly – přetahy a přetlaky Základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem</p>	
<p><i>TV-3-1-03 Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.</i></p>	<p>Respektuje zásady fair play. Ovládá a dodržuje základní pravidla, snaží se spolupracovat s ostatními hráči.</p>	<p>Pohybové hry – s různým zaměřením; využití netradičního náčiní při cvičení Základy sportovních her – manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce, průpravné hry</p>	<p>OSV - Kooperace a kompetice</p>
<p><i>TV-3-1-04 Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.</i></p>	<p>Dodržuje pokyny pro bezpečnost a hygienu při pohybových činnostech a v prostorách šatny. Používá vhodné oblečení a obuv na sport. Respektuje význam přípravy organismu před cvičením. Dle pokynů učitele připravuje a ukládá nářadí, náčiní a pomůcky. Učí se, jak reagovat v situaci úrazu spolužáka.</p>	<p>Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p>	
<p><i>TV-3-1-05 Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.</i></p>	<p>Reaguje na jednoduché smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti.</p>	<p>Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p>	

		Organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí	
<i>ZTV-3-1-01 Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.</i>	Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele.	Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití	
<i>TV-5-1-11 Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</i>	Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti, zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	Plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu	Výuka se realizuje v rozsahu 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy 2. období 1. stupně budou splněny v 1. období (plavání zařazeno do 2. a 3. ročníku)
<i>TV-5-1-12 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</i>			

Předmět : **Tělesná výchova**
Ročník : třetí
Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.	Chápe, že pohyb je vhodný pro zdraví. Dbá na správný pohybový režim. Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, používá napínací a protahovací cviky, uklidňovací cviky po zátěži Využívá vhodné prostředí pro pohybovou činnost.	Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení	OSV - Psychohygiena
TV-3-1-02 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti	Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.	Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti	Hudební výchova - rytmické cvičení s hudbou

prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.		Rytmické cvičení pro děti – cvičení s hudbou, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance Průpravné úpoly – přetahy a přetlaky Základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem	
TV-3-1-03 Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.	Respektuje zásady fair play. Ovládá a dodržuje základní pravidla, snaží se spolupracovat s ostatními hráči.	Pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití náčiní při cvičení; pohybová tvořivost Základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů	OSV - Kooperace a kompetice
TV-3-1-04 Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.	Dodržuje pokyny pro bezpečnost a hygienu při pohybových činnostech a v prostorách šatny. Používá vhodné oblečení a obuv na sport. Respektuje význam přípravy organismu před cvičením. Bezpečně připravuje a ukládá náradí, náčiní a pomůcky. Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.	Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV	
TV-3-1-05 Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	Reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti.	Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály	

		Organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí	
ZTV-3-1-01 Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy.	Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Snaží se o správné provádění cviků pod vedením učitele.	Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití	
TV-5-1-11 Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti, zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	Plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím	Výuka se realizuje v rozsahu 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy 2. období 1. stupně budou splněny v 1. období (plavání zařazeno do 2. a 3. ročníku)
TV-5-1-12 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti			

Předmět : **Tělesná výchova**
Ročník : čtvrtý
Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
<i>TV-5-1-01 Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.</i>	Učí se pochopit význam sportování pro zdraví. Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Rozvíjí svou rychlost, vytrvalost, sílu, pohyblivost, koordinaci pohybu. Používá digitální technologie pro sledování základních kondičních činností	Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu	OSV - Psychohygienu

<p><i>TV-5-1-02 Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</i></p>	<p>Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p>	<p>Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p>	
<p><i>TV-5-1-03 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her.</i></p>	<p>Učí se základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou. Cvičí protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění. Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.</p>	<p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti Základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem Průpravné úpoly – přetahy a přetlaky</p>	<p>Hudební výchova - cvičení s hudbou</p>
<p><i>TV-5-1-08 Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy.</i></p>	<p>Spolupracuje při organizaci jednoduchých pohybových činností a soutěžích, vytváří varianty osvojených pohybových her.</p>	<p>Pohybové hry – s různými zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost Základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů</p>	<p>OSV - Kooperace a kompetice</p>
<p><i>TV-5-1-04 Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí;</i></p>	<p>Uplatňuje zásady pohybové hygieny. Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování. Používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv.</p>	<p>Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního</p>	

<i>adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.</i>	Bezpečně připravuje a ukládá nářadí, náčiní a pomůcky. Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.	prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV	
<i>TV-5-1-05 Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.</i>	Učí se zhodnotit kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.	Pohybové činnosti	
<i>TV-5-1-06 Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.</i>	Je schopen soutěžit v družstvu, dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržuje ji. Seznamuje se s pravidly her a soutěží, je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo. Poznává a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Jedná v duchu fair-play.	Zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží	
<i>TV-5-1-07 Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.</i>	Učí se užívat základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní. Chápe a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti.	Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály Organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí	
<i>TV-5-1-09 Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.</i>	Dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, porovnat ho s předchozími výsledky. Měří a zaznamenává pohybové výkony moderními technologiemi.	Měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy Vyhodnocování tělesné zdatnosti a osobního zlepšení. Sledování úrovně tělesné zdatnosti pomocí digitálních technologií.	

		Využití digitálních technologií ke sledování pohybových aktivit (množství, intenzity). Měření výkonů (délka, čas, počet opakování apod.) Pomůcky pro měření výkonů (krokoměr) Zaznamenávání výkonů (tabulkové procesory) Hodnocení a porovnávání výkonů (tabulkové procesory)	
<i>TV-5-1-10 Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.</i>	Učí se získávat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště. Sleduje informace o akcích zaměřených na pohybové aktivity ve škole i v místě bydliště a diskutuje o nich.	Zdroje informací o pohybových činnostech Informační zdroje o pohybových aktivitách ve škole, v místě bydliště a v České republice (webové stránky školy, obce, místních organizací).	
TV-5-1-11 Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti	Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti, zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	Plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím	Výuka se realizuje v rozsahu 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy 2. období 1. stupně budou splněny v 1. období (plavání zařazeno do 2. a 3. ročníku)
TV-5-1-12 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti			

Předmět : **Tělesná výchova**

Ročník : pátý

Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
----------------	-------------	-------	------------------------------

<p>TV-5-1-01 Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.</p>	<p>Učí se pochopit význam sportování pro zdraví. Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Rozvíjí svou rychlost, vytrvalost, sílu, pohyblivost, koordinaci pohybu. Sbírá a (s pomocí učitele) vyhodnocuje data týkající se kondičně zaměřených pohybových aktivit získaných pomocí digitálních technologií</p>	<p>Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu Příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu Testy tělesné zdatnosti pro danou věkovou skupinu, rozvojové pohybové programy; pomůcky pro měření výkonů (krokoměr, chytré hodinky); měření a sledování pohybových aktivit a tělesné zdatnosti v průběhu dne a týdne; hodnocení a porovnávání naměřených výkonů (tabulkové procesory, grafy)</p>	<p>OSV - Psychohygiena</p>
<p>TV-5-1-02 Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p>	<p>Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.</p>	<p>Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p>	
<p>TV-5-1-03 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her.</p>	<p>Zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou. Cvičí protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění. Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.</p>	<p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</p>	<p>Hudební výchova - cvičení s hudbou</p>

		Základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem Průpravné úpoly – přetahy a přetlaky	
TV-5-1-08 Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy.	Zorganizuje jednoduché pohybové činnosti a soutěže, vytváří varianty osvojených pohybových her.	Pohybové hry – s různými zaměřeními; netradiční pohybové hry a aktivity; využití netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost Základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů	OSV - Kooperace a kompetice
TV-5-1-04 Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.	Uplatňuje zásady pohybové hygieny. Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování. Používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Bezpečně připravuje a ukládá nářadí, náčiní a pomůcky. Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.	Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV	
TV-5-1-05 Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.	Zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.	Pohybové činnosti	

TV-5-1-06 Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.	Je schopen soutěžit v družstvu, dohodne se na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržuje ji, dodržuje pravidla her a soutěží je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo. Poznává a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Jedná v duchu fair-play.	Zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží	
TV-5-1-07 Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.	Ovládá a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní. Chápe a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti.	Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály Organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí	
TV-5-1-09 Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.	Měří svůj výkon, porovnává ho s předchozími výsledky. Měří pohybové výkony moderními technologiemi a zaznamenává je do tabulky a navzájem je porovnává.	Měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy Testy tělesné zdatnosti pro danou věkovou skupinu, rozvojové pohybové programy, pomůcky pro měření výkonů (krokoměr, chytré hodinky) Měření a sledování pohybových aktivit a tělesné zdatnosti v průběhu dne a týdne, hodnocení a porovnávání naměřených výkonů (tabulkové procesory, grafy).	
TV-5-1-10 Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.	Dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště. Sleduje vývěsky a webové stránky tělovýchovných a sportovních organizací v místě bydliště a je schopen o nich informovat.	Zdroje informací o pohybových činnostech	
TV-5-1-11 Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu	Předvede v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti, zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	Plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká	Výuka se realizuje v rozsahu 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy 2. období 1. stupně budou splněny v 1.

s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti		technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím	období (plavání zařazeno do 2. a 3. ročníku)
TV-5-1-12 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti			

Předmět : **Tělesná výchova**
Ročník : šestý
Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
<i>TV-9-1-01 Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i>	Učí se aktivně organizovat svůj pohybový režim. Snaží se účelně a pravidelně zařazovat některé pohybové činnosti. Chápe význam pohybu pro zdraví.	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	OSV - sebepoznání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena; hodnoty, postoje; praktická etika
<i>TV-9-1-02 Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.</i>	Uvědomuje si potřebu zlepšení své tělesné zdatnosti, rozvíjí vytrvalost, obratnost a posiluje organizmus. Měří svou tělesnou zdatnost pomocí testů, naměřená data zaznamenává s využitím digitálních technologií	Význam pohybu pro zdraví Testy tělesné zdatnosti pro danou věkovou skupinu. Rozvojové pohybové programy – pomůcky pro měření výkonu (krokoměr, chytré hodinky.	
<i>TV-9-1-03 Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly.</i>	Chápe význam přípravy organismu před cvičením a na závěr hodiny uvolní nejzatíženější partie těla. Připravuje a uklízí nářadí a náčiní.	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	Přírodopis (8) – relaxační techniky
<i>TV-9-1-04 Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</i>	Seznamuje se s neslučitelností užívání návykových látek se sportem a zdravím. Seznamuje se s nutností úpravy pohybové aktivity vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.	Zdravotně orientovaná zdatnost	EVO – základní podmínky života

<p><i>TV-9-1-05 Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i></p>	<p>Dodržuje zásady bezpečného chování ve škole i mimo školu a zásady bezpečného používání náradí a náčiní. Předchází možným poraněním a úrazům vhodným oblečením a obuví. Plní zodpovědně pokyny učitele.</p>	<p>Organizace prostoru a pohybových činností - v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj, výběr ošetřování. Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech. Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – ošetření zraněného</p>	<p>Vz – První pomoc</p>
<p><i>TV-9-2-01 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.</i> <i>TV-9-2-02 Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.</i></p>	<p>Zná povely pro start. Uběhne 50m, 60 m. Předvede základní techniku hodů míčkem, nízkého startu. Používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností.</p> <p>Provádí rytmické cvičení s hudbou. Zvládne přeskok přes kozu – roznožku a skrčku, vyšplhá s přirazem na tyči. Osvojí si činnosti známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal) Používá aktivně základní osvojované pohybové dovednosti..</p> <p>Pozoruje přímo nebo ze záznamu pohybovou činnost, určuje zjevné nedostatky.</p>	<p>Atletika – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. Gymnastika – přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí. Sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie</p> <p>Záznam pohybu – různé způsoby sledování pohybových činností z hlediska kvantity a kvality pomocí digitálních technologií (mobilní telefon, tablet, fotoaparát, kamera).</p>	<p>Hudební výchova - cvičení s hudbou</p>
<p><i>TV-9-3-01 Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i></p>	<p>Naučí se názvosloví a pravidla známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal)</p>	<p>Komunikace v Tv – názvosloví, osvojování činností, smluvené povely, gesta, značky, komunikace a spolupráce Pravidla osvojovaných pohybových činností</p>	

<i>TV-9-3-02 Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</i>	Snaží se čestně soupeřit, pomáhat slabším, respektovat opačné pohlaví, chránit přírodu při všech svých pohybových aktivitách. Seznamuje se s historií olympijských her.	Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympijské hnutí	EGS - Objevujeme Evropu a svět; Jsme Evropané EVO – Lidské aktivity a problémy životního prostředí; vztah člověka k prostředí Dějepis (6) – Olympijské hnutí
<i>TV-9-3-03 Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</i>	Učí se zvolit jednoduchou taktiku hry a snaží se ji dodržet (za pomoci spoluhráčů , učitele).	Organizace při Tv. Zásady jednání a chování – fair play. Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností.	OSV – Komunikace; kooperace a kompetice; řešení problémů a rozhodovací dovednosti
<i>TV-9-3-04 Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.</i>	Seznamuje se se základními právy a povinnostmi vyplývajícími z role hráče, diváka..	Pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře	
<i>TV-9-3-06 Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</i>	Na základě poznatků se učí zorganizovat a navrhnout systém turnaje v malé a velké kopané.	Sportovní hry. Pohybové hry. Další pohybové činnosti.	
<i>TV-9-3-05 Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.</i>	Učí se měřit délku skoku, hodů, měřit rychlost. Seznamuje se s prací se stopkami a pásmem. Zpracovává, vyhodnocuje, prezentuje naměřená data i s pomocí digitálních technologií.	Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocení. Evidence dat a informací o pohybových aktivitách.	Fyzika (6.,7.) – fyzikální veličiny

Předmět : **Tělesná výchova**
 Ročník : sedmý
 Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
<i>TV-9-1-01 Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i>	Snaží se aktivně organizovat svůj pohybový režim. Účelně a pravidelně zařazuje některé pohybové činnosti. Chápe význam pohybu pro zdraví.	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	OSV - sebepoznání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygienu; hodnoty, postoje; praktická etika
<i>TV-9-1-02 Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.</i>	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, rozvíjí vytrvalost, obratnost a posiluje organismus. Sleduje a vyhodnocuje pomocí digitálních technologií pohybové aktivity v průběhu dne (týdne), zaznamenává jejich rozsah, intenzitu.	Význam pohybu pro zdraví Měření a sledování pohybových aktivit a tělesné zdatnosti v průběhu dne a týdne.	
<i>TV-9-1-03 Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly.</i>	Chápe význam přípravy organismu před cvičením a na závěr hodiny uvolní nejzatíženější partie těla. Přípravuje a uklízí nářadí a náčiní.	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	Přírodopis(8) – Relaxační techniky
<i>TV-9-1-04 Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</i>	Chápe neslučitelnost užívání návykových látek se sportem a zdravím. Chápe nutnost úpravy pohybové aktivity vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.	Zdravotně orientovaná zdatnost	EVO – základní podmínky života
<i>TV-9-1-05 Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť,</i>	Dodržuje zásady bezpečného chování ve škole i mimo školu a zásady bezpečného používání nářadí a náčiní. Předchází možným poraněním a	Organizace prostoru a pohybových činností - v nestandardních	

<p><i>přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i></p>	<p>úrazům vhodným oblečením a obuví. Plní zodpovědně pokyny učitele.</p>	<p>podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj, výběr ošetřování. Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech. Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – ošetření zraněného</p>	<p>Vz – První pomoc</p>
<p><i>TV-9-2-01 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.</i> <i>TV-9-2-02 Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.</i></p>	<p>Používá aktivně základní osvojované pojmy. Zná povely pro start. Uběhne 50m, 60 m. Předvede základní techniku hodů míčkem, nízkého startu. Používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností. Provádí rytmické cvičení s hudbou. Zvládne přeskok přes kozu – roznožku a skrčku, vyšplhá s přírazem na tyči. Osvojí si činnosti známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal) Pozoruje přímo nebo ze záznamu pohybovou činnost, určuje zjevné nedostatky.</p>	<p>Atletika – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. Gymnastika – přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí. Sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie Záznam pohybu – různé způsoby sledování pohybových činností z hlediska kvantity a kvality pomocí digitálních technologií (mobilní telefon, tablet, fotoaparát, kamera).</p>	<p>Hudební výchova - cvičení s hudbou</p>
<p><i>TV-9-3-01 Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i></p>	<p>Naučí se názvosloví a pravidla známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal)</p>	<p>Komunikace v Tv – názvosloví, osvojování činností, smluvené povely, gesta, značky, komunikace a spolupráce Pravidla osvojovaných pohybových činností</p>	
<p><i>TV-9-3-02 Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</i></p>	<p>Snaží se čestně soupeřit, pomáhat slabším, respektovat opačné pohlaví, chránit přírodu při všech svých pohybových aktivitách. Seznamuje se s historií olympijských her.</p>	<p>Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympijské hnutí</p>	<p>EGS - Objevujeme Evropu a svět; jsme Evropané EVO – Lidské aktivity a problémy životního prostředí; vztah člověka k prostředí Dějepis (6) – Olympijské hnutí</p>

<i>TV-9-3-03 Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.</i>	Zvolí jednoduchou taktiku hry a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů, učitele).	Organizace při Tv. Zásady jednání a chování – fair play. Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností.	OSV – Komunikace; kooperace a kompetice; řešení problémů a rozhodovací dovednosti
<i>TV-9-3-04 Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.</i>	Uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře	
<i>TV-9-3-05 Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.</i>	Měří délku skoku, hodů, měří rychlost. Seznamuje se s prací se stopkami a pracuje s pásmem.	Sportovní hry. Pohybové hry. Další pohybové činnosti.	
<i>TV-9-3-06 Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.</i>	Na základě poznatků dokáže v týmu zorganizovat a navrhnout systém turnaje v malé a velké kopané.	Organizace při Tv.	
<i>TV-9-3-07 Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.</i>	Seznamuje se se zpracováváním naměřených dat a informací o pohybových aktivitách. Zpracovává, vyhodnocuje a prezentuje naměřená data i s pomocí digitálních technologií a diskutuje o nich.	Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocení. Evidence dat a informací o pohybových aktivitách, činnostech a výkonech pomocí digitálních technologií (např. tabulkový procesor, speciální online aplikace).	VDO – Formy participace občanů v praktickém životě Fyzika (6.,7.) – Fyzikální veličiny

Předmět : **Tělesná výchova**
 Ročník : osmý
 Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
<i>TV-9-1-01 Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.</i>	Aktivně organizuje svůj pohybový režim. Zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem některé pohybové činnosti. Chápe význam pohybu pro zdraví.	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	OSV - sebepoznání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygienu; hodnoty, postoje; praktická etika
<i>TV-9-1-02 Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.</i>	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. Měří pomocí testů tělesné zdatnosti svou zdatnost i zdatnost jiných, naměřená data zaznamenává s využitím digitálních technologií, posuzuje je, hodnotí a navrhuje úpravy pohybového režimu.	Význam pohybu pro zdraví Hodnocení a porovnávání naměřených výkonů (tabulkové procesory, grafy).	
<i>TV-9-1-03 Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly.</i>	Samostatně připraví organismu před cvičením a na závěr hodiny uvolní nejzatíženější partie těla. Připravuje a uklízí nářadí a náčiní.	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	Přírodopis (8) – Relaxační techniky
<i>TV-9-1-04 Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.</i>	Odmítá návykové látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.	Zdravotně orientovaná zdatnost	EVO – Základní podmínky života
<i>TV-9-1-05 Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu;</i>	Dodržuje zásady bezpečného chování ve škole i mimo školu a zásady bezpečného používání nářadí a náčiní. Předchází možným poraněním a	Organizace prostoru a pohybových činností - v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj, výběr ošetřování.	

<p><i>předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i></p>	<p>úrazům vhodným oblečením a obuví. Plní zodpovědně pokyny učitele.</p>	<p>Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech. Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – ošetření zraněného Turistika a pohyb v přírodě</p>	<p>Vz – první pomoc</p>
<p><i>TV-9-2-01 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.</i> <i>TV-9-2-02 Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.</i></p>	<p>Používá aktivně základní osvojované pojmy. Zná povely pro start. Uběhne 50m, 60 m. Předvede základní techniku hodů míčkem, granátem (hoši), nízkého startu. Používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností. Zvládne přemet bokem (dívky), přeskok přes kozu – roznožku a skrčku, vyšplhá s přírazem na tyči a na laně (hoši), umí cvičit s náčiním, udělá shyb (hoši) a výmyk.. Provádí rytmické cvičení s hudbou. Osvojí si činnosti známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal) Pozoruje přímo nebo ze záznamu pohybovou činnost, určuje zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.</p>	<p>Atletika – vytrvalý běh na dráze a v terénu, hod míčkem, granátem Úpoly Gymnastika - akrobacie Sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie. Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. Korekce pohybu na základě digitálního záznamu (mobilní telefon, tablet, fotoaparát, kamera).</p>	<p>Hudební výchova - cvičení s hudbou</p>
<p><i>TV-9-3-01 Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.</i></p>	<p>Naučí se názvosloví a pravidla známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal)</p>	<p>Komunikace v Tv – názvosloví, osvojování činností, smluvené povely, gesta, značky, komunikace a spolupráce Pravidla osvojovaných pohybových činností</p>	
<p><i>TV-9-3-02 Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.</i></p>	<p>Naplňuje olympijské myšlenky - čestně soupeřit, pomáhat slabším, respektovat opačné pohlaví, chránit přírodu při všech svých pohybových aktivitách. Seznamuje se s historií olympijských her.</p>	<p>Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympijské hnutí</p>	<p>EGS - Objevujeme Evropu a svět; jsme Evropané EVO – Lidské aktivity a problémy životního prostředí; vztah člověka k prostředí Dějepis (6) – Olympijské hnutí</p>

TV-9-3-03 Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji (za pomoci spoluhráčů)	Organizace při Tv. Zásady jednání a chování – fair play. Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností.	OSV – Komunikace; kooperace a kompetice; řešení problémů a rozhodovací dovednosti
TV-9-3-04 Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře	
TV-9-3-05 Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	Měří délku skoku, hodů, měří rychlost. Pracuje se stopkami a s pásmem. Eviduje výkony, porovnává je.	Sportovní hry. Pohybové hry. Další pohybové činnosti.	
TV-9-3-06 Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	Na základě poznatků dokáže v týmu zorganizovat a navrhnout systém turnaje v malé a velké kopané, učí se samostatně zorganizovat turnaj.	Organizace při Tv.	
TV-9-3-07 Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	Seznamuje se se zpracováváním naměřených dat a informací o pohybových aktivitách. Zpracovává, vyhodnocuje a prezentuje a sdílí naměřená data v rámci skupinové prezentace.	Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocení. Různé způsoby vyhodnocování a prezentace dat pomocí digitálních technologií (např. tabulkový procesor).	VDO – Formy participace občanů v praktickém životě Fyzika (6.,7.) – Fyzikální veličiny

Předmět : **Tělesná výchova**
 Ročník : devátý
 Časová dotace : 2 hodiny týdně

Výstupy RVP ZV	Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata Poznámky
TV-9-1-01 Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.	Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu. Zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem některé pohybové činnosti. Chápe význam pohybu pro zdraví	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	OSV - sebepoznání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena; hodnoty, postoje; praktická etika
TV-9-1-02 Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program. Vyhodnocuje s pomocí digitálních technologií podíl pohybové aktivity a pohybové neaktivity v měřeném pohybovém režimu, porovnává je s předchozím měřením.	Význam pohybu pro zdraví Hodnocení a porovnávání naměřených výkonů (tabulkové procesory, grafy).	
TV-9-1-03 Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností - zatěžovanými svaly.	Samostatně připraví organismu před cvičením a na závěr hodiny uvolní nejzatíženější partie těla. Připravuje a uklízí nářadí a náčiní.	Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových disbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení	Přírodopis (8) – Relaxační techniky
TV-9-1-04 Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.	Odmítá návykové látky jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.	Zdravotně orientovaná zdatnost	EVO – Základní podmínky života
TV-9-1-05 Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť,	Dodržuje zásady bezpečného chování ve škole i mimo školu a zásady bezpečného používání nářadí a náčiní. Předchází možným poraněním a	Organizace prostoru a pohybových činností - v nestandartních	

přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	úrazům vhodným oblečením a obuví. Plní zodpovědně pokyny učitele.	podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj, výběr ošetřování. Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech. Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – improvizované ošetření poranění a odsun zraněného	
TV-9-2-01 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. TV-9-2-02 Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Používá aktivně základní osvojované pojmy. Zná povely pro start. Uběhne 50m, 60 m. Předvede základní techniku hodů míčkem, granátem (hoši), nízkého startu. Používá základní průpravná cvičení pro osvojení základních atletických činností. Provádí rytmické cvičení s hudbou. Zvládne přemet bokem (dívky), přeskok přes kozou – roznožku a skrčku, vyšplhá s přírazem na tyči a na laně (hoši), umí cvičit s náčiním, udělá shyb (hoši) a výmyk.. Osvojí si činnosti známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal) Dokáže se orientovat v přírodě a zajistit si přístřešek. Navrhne možnosti pro zlepšení sledovaného a hodnoceného pohybu.	Atletika – vytrvalý běh na dráze a v terénu, hod míčkem, granátem Úpoly – základy sebeobran Gymnastika - akrobacie Sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie. Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. Turistika a pohyb v přírodě	Hudební výchova - cvičení s hudbou poz. školní výlety, branně orientační hry
TV-9-3-01 Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	Naučí se názvosloví a pravidla známých sportovních her (kopaná, malá kopaná, vybíjená, volejbal, basketbal, hokejbal)	Komunikace v Tv – názvosloví, osvojování činností, smluvené povely, gesta, značky, komunikace a spolupráce Pravidla osvojovaných pohybových činností	
TV-9-3-02 Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření,	Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestně soupeřit, pomáhat	Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci,	EGS - Objevujeme Evropu a svět; jsme Evropané

pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.	slabším, respektovat opačné pohlaví, chránit přírodu při všech svých pohybových aktivitách. Seznamuje se s historií olympijských her.	olympijské hnutí, olympijská charta	EVO – Lidské aktivity a problémy životního prostředí; vztah člověka k prostředí Dějepis (6) – Olympijské hnutí
TV-9-3-03 Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Organizace při Tv. Zásady jednání a chování – fair play. Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností.	OSV – Komunikace; kooperace a kompetice; řešení problémů a rozhodovací dovednosti Fyzika (6.,7.) – Fyzikální veličiny
TV-9-3-04 Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora.	Pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře	
TV-9-3-05 Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí <i>naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.</i>	Měří délku skoku, hodů, měří rychlost. Pracuje se stopkami a s pásmem. Eviduje výkony, porovnává je a vyhodnocuje. <i>Navrhne možné způsoby prezentace a sdílení zjištěných dat v rámci školy (webové stránky, časopisy atd.).</i>	Sportovní hry. Pohybové hry. Další pohybové činnosti. <i>Různé způsoby prezentace dat pomocí digitálních technologií (prezentační software, tabulkový procesor).</i>	
TV-9-3-06 Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	Na základě poznatků dokáže zorganizovat samostatně i v týmu turnaje v malé a velké kopané.	Pravidla osvojovaných pohybových činností a jejich aplikace při hře. Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech.	

