

Doctrina - Podještědské gymnázium, s.r.o.

Oddíl E – učební osnovy
XV.1.A



TĚLESNÁ VÝCHOVA

XV.1.A – Tělesná výchova

Charakteristika předmětu: TĚLESNÁ VÝCHOVA v nižším stupni osmiletého studia

Obsah předmětu

Obsah předmětu tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví dle rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Jsou v něm realizována průřezová témata Osobnostní a sociální výchova a Výchova demokratického občana.

Obsah předmětu tělesná výchova je vyučován v tematických blocích:

- poznatky z tělesné výchovy a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v tělesné výchově a sportu
- průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení
- rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec
- úpoly
- atletika
- sportovní hry
- plavání
- lyžování
- turistika, pobyt v přírodě

Tematické celky jsou do výuky řazeny v případě vhodných podmínek školy také ve formě kurzů, blokové výuky nebo v jiných organizačních formách.

Časové vymezení předmětu

	vyučovací hodina	cvičení
prima	2	X
sekunda	2	X
tercie	2	X
kvarta	2	X

Organizace výuky

Výuka probíhá v tělocvičně, na venkovním hřišti a venkovním atletickém oválu a je organizována odděleně. Součástí tělesné výchovy jsou i týdenní tělovýchovné kurzy, jejichž hodnocení se promítá do celkového hodnocení v tělesné výchově.

Výchovné a vzdělávací strategie

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou ze základních priorit vzdělávání. Tělesná výchova má studentům

XV.1.A – Tělesná výchova

poskytnout návod k rozvíjení harmonického vývoje duševního i tělesného. Studenti si ve škole osvojí zásady správného držení těla, seznámí se s posilovacími, protahovacími cvičeními, dostanou základ mnoha sportovních odvětví a disciplin, teoreticky i prakticky poznají i pravidla míčových her. Během školní docházky se dle možností školy a okolních sportovišť seznámí i s novými sportovními odvětvími. Tělesná výchova respektuje individuální nadání, schopnosti jednotlivce a přiměřeně věku a podmínkám rozvíjí dovednosti žáků.

Kompetence k učení

- podporujeme vytváření pozitivního vztahu k učení
- vedeme studenty k posouzení vlastního pokroku a zhodnocení výsledků svého učení

Kompetence k řešení problémů

- vedeme studenty k vnímání nejrůznějších problémových situací na škole
- vedeme studenty k přemýšlení o nesrovnalostech a jejich příčinách, promýšlení a plánování způsobu řešení problému

Kompetence komunikativní

- vyžadujeme, aby byli studenti schopni formulovat a vyjádřit své myšlenky a názory
- motivujeme studenty k účinnému zapojení do diskuze
- vedeme studenty k tomu, aby byli schopni obhájit svůj názor a vhodně argumentovat

Kompetence sociální a personální

- vyžadujeme, aby studenti účinně spolupracovali ve skupině
- vedeme studenty k účasti na tvorbě pravidel práce v týmu
- motivujeme studenty k tomu, aby se podíleli na vytváření příjemné atmosféry v týmu na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi
- vedeme studenty, aby přispívali k upevnění dobrých mezilidských vztahů
- vedeme studenty, aby chápali potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, respektovali různá hlediska a čerpali poučení z toho, co si druzí myslí, říkají, dělají
- vedeme studenty, aby ovládali a řídili svoje jednání tak, aby dosáhli pocitu sebeuspokojení a sebeúcty

Kompetence občanské

- trváme na tom, aby studenti odmítali hrubé zacházení a uvědomovali si povinnost se proti fyzickému i psychickému násilí postavit
- trváme na tom, aby studenti dle svých možností poskytli pomoc při cvičení a chránili zdraví spolužáků
- vedeme studenty k tomu, aby se aktivně zapojovali do sportovních aktivit

Kompetence pracovní

- trváme na používání bezpečné obuvi a výstroje, dodržování pravidel a plnění povinností
- vedeme studenty, aby byli schopni se adaptovat na nové nebo změněné pracovní podmínky

XV.1.A – Tělesná výchova

- vedeme studenty, aby přistupovali k výsledkům pracovní činnosti i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých

Rozpracování vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu

P R I M A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, základy komunikace v tělesné výchově <ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • komunikace v tělesné výchově • pravidla osvojovaných pohybových činností a her • průpravná, kompenzační a relaxační cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student usiluje o zlepšení tělesné zdatnosti</i> ○ <i>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí</i> ○ <i>učí se uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje pohybové aktivitě a sportu</i> ○ <i>učí se osvojovat tělocvičné názvosloví, povely, signály, gesta</i> ○ <i>usiluje o dodržování pravidel a povinností vyplývajících z role hráče</i> ○ <i>vede rozcvičení, chápe důležitost rozvíjení vlastních pohybových dovedností</i> 	Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova
Atletika <ul style="list-style-type: none"> • běžecká abeceda • rychlý běh na 50m • vytrvalostní běh (600m) 1000m • skok daleký – rozměření rozběhu, technika krokem • skok vysoký – technika nůžky, základy flopu • hod kriketovým míčkem - nácvik rozběhu a odhodové fáze 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student rozvíjí základní atletické pohybové dovednosti (běh, skok, hod)</i> ○ <i>zvládá základní techniky jednotlivých atletických disciplín</i> 	
Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie – stoj na lopatkách, na rukou s dopomocí, kotoul vpřed-vzad • hrazda (po ramena) – náskok do vzporu zákmihem seskok, sešin • koza na šíř – roznožka s oddáleným odrazem • kladina (dívky) – chůze s pohyby paží • rytmická a kondiční gymnastika – rytmická cvičení, taneční kroky 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá základní gymnastické prvky v jednoduchých kombinacích (sestavách)</i> ○ <i>zvládá podle svých předpokladů cvičební prvky na jednotlivých nářadích</i> ○ <i>využívá gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a správné držení těla</i> ○ <i>zná základní druhy a techniku cvičení a pohybu s hudbou, zvládá jednoduché taneční kroky</i> 	
Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (chlapci) • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá základní herní činnosti jednotlivce, zvládá jednoduché herní kombinace, dodržuje pravidla jednotlivých her</i> ○ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i> ○ <i>zvládá základy individuálních činností jednotlivce</i> 	

XV.1.A – Tělesná výchova

Plavání <ul style="list-style-type: none"> • kraul • znak • prsa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách</i> ○ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti</i> 	Plavecký kurz
--	--	---------------

S E K U N D A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, základy komunikace v tělesné výchově <ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • komunikace v tělesné výchově • pravidla osvojovaných pohybových činností a her • průpravná, kompenzační a relaxační cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student rozumí významu pohybu pro zdraví, zná rozdíly mezi výkonnostním a rekreačním sportem</i> ○ <i>uplatňuje pravidla hygieny a vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť přírody</i> ○ <i>zvládá cviky pro různé účely a dovede je využít v denním režimu</i> ○ <i>užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka</i> ○ <i>chápe význam pohybových her pro navozování a upevnění mezilidských vztahů</i> ○ <i>vede rozcvičení, chápe důležitost rozvíjení vlastních pohybových dovedností</i> 	Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova
Atletika <ul style="list-style-type: none"> • běžecká abeceda • rychlý běh na 50m • vytrvalostní běh (600m) 1000m • skok daleký – z individuálního rozběhu, technika krokem • skok vysoký – technika flopu • hod kriketovým míčkem - zdokonalení techniky odhodové fáze 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student dále rozvíjí základní atletické pohybové dovednosti (běh, skok, hod)</i> ○ <i>zlepšuje dle svých možností úroveň výkonů atletických disciplín</i> ○ <i>chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty</i> 	
Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie – kotoul letmo, skočmo, přemet stranou • hrazda (po ramena) – výmyk, přešvih únožmo • koza našif i nadél - skrčka • kladina (dívky)-rovnovážné pohyby, klus, poskoky • (dívky) rytmická a kondiční gymnastika švihadlo, míč (nebo obruč), taneční, kondiční formy cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá podle svých předpokladů cvičební prvky na jednotlivých nářadích</i> ○ <i>zvládá záchranu a pomoc při cvičení na nářadí</i> ○ <i>zvládá základní gymnastické prvky v jednoduchých kombinacích (sestavách)</i> ○ <i>ovládá základní cvičení alespoň se dvěma druhy náčiní</i> 	
Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (chlapci) • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá základní herní činnosti jednotlivce, zvládá jednoduché herní kombinace, dodržuje pravidla jednotlivých her</i> ○ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve</i> 	

XV.1.A – Tělesná výchova

	<i>hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i>	
Lyžování <ul style="list-style-type: none"> • sjezdové lyžování • běžecké lyžování • snowboarding 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách</i> ○ <i>dle svých možností zvládá nebo vylepšuje základní techniku jízdy na sjezdových (snowboardu) i běžeckých lyžích a na vleku</i> 	Týdenní lyžařský výcvikový kurz

TERCIE		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV <ul style="list-style-type: none"> • zdravotně orientovaná zdatnost • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • hygiena a bezpečnost v tělesné výchově • komunikace v tělesné výchově • organizace prostoru a pohybových činností • historie a současnost sportu • pravidla osvojování si pohybových činností • zásady jednání a chování při různých činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zařazuje pohybovou činnost pravidelně do denního režimu</i> ○ <i>usiluje o správné držení těla, zvládá základní zdravotně zaměřená cvičení a korekce svalového oslabení, samostatně se připraví před pohybovou činností</i> ○ <i>zvládá základní záchranu a pomoc při osvojovaných cvicích</i> ○ <i>odmítá drogy a jiné škodliviny, jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</i> ○ <i>dohodne se na vzájemné spolupráci a komunikaci při osvojovaných pohybových činnostech</i> ○ <i>rozumí základním grafickým záznamům pohybu, výsledkovým tabulkám</i> ○ <i>zvládá zásady bezpečnosti při manipulaci s nářadím a náčiním</i> ○ <i>uplatňuje bezpečný pohyb a chování i v nestandardních podmínkách (úraz, specifické klimatické a ekologické podmínky)</i> ○ <i>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky</i> ○ <i>dovede čestně soutěžit, pomoci slabším a respektovat opačné pohlaví</i> ○ <i>sleduje provedení osvojované činnosti a samostatně ji zhodnotí</i> 	Realizována PT Osobnostní a sociální výchova a Výchova demokratického občana
Atletika <ul style="list-style-type: none"> • speciální běžecká cvičení • štafetová předávka • rychlý běh na 60m • vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m • skok daleký – z individuálního rozběhu, technika krokem • skok vysoký – technika flopem • hod kriketovým míčkem - zdokonalení techniky odhodové 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student dále rozvíjí základní atletické pohybové dovednosti (běh, skok, hod)</i> ○ <i>zvládá úpravu atletických sektorů</i> ○ <i>dle svých schopností zvládá techniku nových atletických disciplín, při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> 	

XV.1.A – Tělesná výchova

fáze		
Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> akrobacie – stoj na rukou výdrž (1s) hrazda (dosažná) – výmyk, toč jízdo vpřed (s dopomocí) vis stěmhlav, pádem, podmet kladina (dívky) – náskoky, seskoky rytmická a kondiční gymnastika švihadlo, míč nebo obruč. 	<ul style="list-style-type: none"> student zvládá podle svých předpokladů cvičební prvky na jednotlivých nářadích připravuje z osvojených cviků krátké sestavy a zacvičí je zvládá jednoduché sestavy s náčiním a zacvičí je 	
Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> vybíjená fotbal (chlapci) basketbal florbal ringo softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> student upevňuje základní individuální činnosti jednotlivce a začíná spolupracovat do kombinací dvojic-trojic zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech 	
Turistika - cyklistika	<ul style="list-style-type: none"> student dodržuje pravidla silničního provozu, spolupracuje ve skupině zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách 	Týdenní cyklistický kurz

K V A R T A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV <ul style="list-style-type: none"> zdravotně orientovaní zdatnost prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech komunikace v tělesné výchově organizace prostoru historie sportu pravidla osvojovaných pohybových činností zásady jednání a chování 	<ul style="list-style-type: none"> student dovede si uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při tělesné výchově a sportu v různém prostředí zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při tělesné výchově a sportu uplatňuje základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výzbroj a výstroj příležitostně získává informace z dějin i současnosti tělesné výchovy a sportu rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je 	Realizována PT Osobnostní a sociální výchova a Výchova demokratického občana
Atletika <ul style="list-style-type: none"> štafetová předávka běh na dráze - rychlý běh na 60m vytrvalostní běh (800m) 1500m, 	<ul style="list-style-type: none"> student dle svých schopností zdokonaluje techniku a výkony jednotlivých atletických disciplín při vytrvalosti posiluje svoji vůli 	

XV.1.A – Tělesná výchova

<p>3000m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • skok daleký z individuálního rozběhu • skok vysoký – technika flopem • vrh koulí 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i> 	
<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy těla • hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad • švédská bedna nadél – roznožka • kladina (dívký) leh vznesmo, obrat ve výponu • kruhy (chlapci) - komíhání, vis stfemhlav • (dívký) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá obtížné prvky s dopomocí a při cvičení uplatňuje své fyzické schopnosti</i> 	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (chlapci) • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student kombinace dvojic-trojic a návaznost do herních systémů</i> ○ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i> 	
<p>Vodácká turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> • pádlování 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student zvládá sportovní výkon i v nestandardních (obtížných) podmínkách</i> ○ <i>chová se ohleduplně k přírodě, snaží se jí chránit, poskytne první pomoc při úrazech</i> 	Týdenní vodácký kurz

Doctrina - Podještědské gymnázium, s.r.o.

Oddíl E – učební osnovy
XV.1.B



TĚLESNÁ VÝCHOVA

XV.1.B – Tělesná výchova

Charakteristika předmětu: TĚLESNÁ VÝCHOVA ve vyšším stupni osmiletého studia

Obsah předmětu

Obsah předmětu tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia a je v něm realizováno průřezové téma Osobnostní a sociální výchova.

Obsah předmětu tělesná výchova je vyučován v tematických blocích:

- poznatky z tělesné výchovy a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v tělesné výchově a sportu,
- průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení,
- rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec,
- atletika,
- sportovní hry,
- plavání,
- lyžování,
- turistika, pobyt v přírodě.

Tematické celky jsou do výuky řazeny v případě vhodných podmínek školy ve formě kurzů, soustředěné výuky nebo v jiných organizačních formách.

Časové vymezení předmětu

	vyučovací hodina	cvičení
kvinta	2	X
sexta	2	X
septima	2	X
oktáva	2	X

Organizace výuky

Výuka probíhá v tělocvičně, na venkovním hřišti a venkovním atletickém oválu a je organizována odděleně. Součástí výuky mohou být i vícedenní tělovýchovné kurzy. Tematicky je výuka v jednotlivých ročnících shodná a zaměřuje se na průběžné procvičování a zdokonalování jednotlivých činností a dovedností s ohledem na individuální schopnosti studentů.

Výchovné a vzdělávací strategie

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou ze základních priorit vzdělávání. Tělesná výchova má studentům poskytnout návod k rozvíjení harmonického vývoje duševního i tělesného. Studenti si ve

XV.1.B – Tělesná výchova

škole osvojí zásady správného držení těla, seznámí se s posilovacími, protahovacími cvičeními, dostanou základ mnoha sportovních odvětví a disciplin, teoreticky i prakticky poznají i pravidla míčových her. Během školní docházky se dle možností školy a okolních sportovišť seznámí i s novými sportovními odvětvími. Tělesná výchova respektuje individuální nadání, schopnosti jednotlivce a přiměřeně věku a podmínkám rozvíjí dovednosti studentů.

Kompetence k učení

- podporujeme vytváření pozitivního vztahu k učení
- vedeme studenty k posouzení vlastního pokroku a zhodnocení výsledků svého učení

Kompetence k řešení problémů

- vedeme studenty k vnímání nejrůznějších problémových situací na škole
- vedeme studenty k přemýšlení o nesrovnalostech a jejich příčinách, promýšlení a plánování způsobu řešení problému

Kompetence komunikativní

- poskytujeme studentům prostor pro sebereflexi, vyjádření názorů a postojů
- vyžadujeme, aby byli studenti schopni formulovat a vyjádřit své myšlenky a názory
- motivujeme studenty k účinnému zapojení do diskuze
- vedeme studenty k tomu, aby byli schopni obhájit svůj názor a vhodně argumentovat

Kompetence sociální a personální

- vyžadujeme, aby studenti účinně spolupracovali ve skupině
- vedeme studenty k tomu, aby se podíleli společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu
- motivujeme studenty k tomu, aby se podíleli na vytváření příjemné atmosféry v týmu na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi
- vedeme studenty k upevnění dobrých mezilidských vztahů
- vedeme studenty k chápání potřeby efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, respektovali různá hlediska a čerpali poučení z toho, co si druzí myslí, říkají, dělají
- vedeme studenty k ovládnutí a řízení svého jednání tak, aby dosáhli pocitu sebeuspokojení a sebeúcty

Kompetence občanské

- trváme na tom, aby studenti odmítali hrubé zacházení a uvědomovali si povinnost se proti fyzickému i psychickému násilí postavit
- trváme na tom, aby studenti dle svých možností poskytli pomoc při cvičení a chránili zdraví spolužáků
- vedeme studenty k tomu, aby se aktivně zapojovali do sportovních aktivit

Kompetence k podnikavosti

- vedeme studenty k uplatňování proaktivního přístupu, vlastní iniciativy a tvořivosti

XV.1.B – Tělesná výchova

Rozpracování vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu

K V I N T A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV <ul style="list-style-type: none">• zdravotně orientovaná zdatnost• prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí• hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech• komunikace v TV• organizace prostoru • historie sportu• pravidla osvojovaných pohybových činností• zásady jednání a chování	<ul style="list-style-type: none">○ <i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti</i>○ <i>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</i>○ <i>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</i>○ <i>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</i>○ <i>samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení</i>○ <i>zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí</i>○ <i>zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu</i>○ <i>provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výstroj a výstroj</i>○ <i>příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu</i>○ <i>rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i>○ <i>dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</i>	
Atletika <ul style="list-style-type: none">• štafetová předávka• běh na dráze• rychlý běh na 60m• vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m.• skok daleký z individuálního rozběhu• skok vysoký – technika flopem• vrh koulí	<ul style="list-style-type: none">○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i>○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i>○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i>○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohyb. rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i>○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i>○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i>○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i>	
Gymnastika <ul style="list-style-type: none">• akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy	<ul style="list-style-type: none">○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i>	

XV.1.B – Tělesná výchova

<p>těla</p> <ul style="list-style-type: none"> • hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad • švédská bedna nadél – roznožka • kladina (D) leh vznesmo, obrat ve výponu • kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav • (D) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík 	<ul style="list-style-type: none"> ○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností ○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně ○ respektuje věkové, výkonnostní, pohlavní, a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony ○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli ○ umí změřit a zapsat potřebné výkony 	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (H) • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů ○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností ○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně ○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony ○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli ○ umí změřit a zapsat potřebné výkony 	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p> <p>IČJ = individuální činnosti jednotlivce</p>

S E X T A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
<p>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdravotně orientovaná zdatnost • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • komunikace v TV • organizace prostoru • historie sportu • pravidla osvojovaných pohybových činností • zásady jednání a chování 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti ○ ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy ○ využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci ○ připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení ○ samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení ○ zvládá základy hygieny, 	

XV.1.B – Tělesná výchova

	<p><i>bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu</i> ○ <i>provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výstroj a výstroj</i> ○ <i>příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu</i> ○ <i>rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i> ○ <i>dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</i> 	
<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • štafetová předávka • běh na dráze • rychlý běh na 60m • vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m. • skok daleký z individuálního rozběhu • skok vysoký – technika flopem • vrh koulí 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností</i> ○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> ○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> ○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> ○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> ○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i> 	
<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy těla • hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad • švédská bedna nadél – roznožka • kladina (D) leh vznesmo, obrat ve výponu • kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav • (D) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i> ○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> ○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> ○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> ○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> ○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i> 	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (H) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> 	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p>

XV.1.B – Tělesná výchova

<ul style="list-style-type: none"> • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností ○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně ○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony ○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli ○ umí změřit a zapsat potřebné výkony 	
--	--	--

S E P T I M A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
<p>Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdravotně orientovaná zdatnost • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • komunikace v tělesné výchově • organizace prostoru • historie sportu • pravidla osvojovaných pohybových činností • zásady jednání a chování 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti</i> ○ <i>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</i> ○ <i>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</i> ○ <i>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</i> ○ <i>samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení</i> ○ <i>zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí</i> ○ <i>zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu</i> ○ <i>provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výstroj a výstroj</i> ○ <i>příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu</i> ○ <i>rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i> ○ <i>dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</i> 	
<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> • štafetová předávka • běh na dráze • rychlý běh na 60m • vytrvalostní běh (800m) 1500m, 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových</i> 	

XV.1.B – Tělesná výchova

<p>3000m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • skok daleký z individuálního rozběhu • skok vysoký – technika flopem • vrh koulí 	<p><i>dovedností</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně ○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony ○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli ○ umí změřit a zapsat potřebné výkony 	
<p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy těla • hrazda (dosažná, doskočná) výmyk, podmet, toč vzad • švédská bedna nadél – roznožka • kladina (D) leh vznesmo, obrat ve výponu • kruhy (H) - komíhání, vis střemhlav • (D) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností</i> ○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> ○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> ○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> ○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> ○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i> 	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (H) • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i> ○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> ○ <i>respektuje věkové, výkonnostní, pohlavní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> ○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> ○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> ○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i> 	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p>

XV.1.B – Tělesná výchova

O K T Á V A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravotně orientovaná zdatnost, základní návyky, komunikace v TV <ul style="list-style-type: none"> • zdravotně orientovaní zdatnost • prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí • hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech • komunikace v TV • organizace prostoru • historie sportu • pravidla osvojovaných pohybových činností • zásady jednání a chování 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student si dovede uspořádat svůj pohybový režim, pravidelně se věnuje některému sportu nebo pohybové činnosti</i> ○ <i>ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</i> ○ <i>využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</i> ○ <i>připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</i> ○ <i>samostatně se připraví pro různou pohybovou činnost, ovládá základní cvičení při zdravotním oslabení</i> ○ <i>zvládá základy hygieny, bezpečnosti a první pomoci při TV a sportu v různém prostředí</i> ○ <i>zvládá vzájemnou komunikaci a spolupráci při TV a sportu</i> ○ <i>provádí základní údržbu cvičišť, péči o náčiní a vlastní výstroj</i> ○ <i>příležitostně získává informace z dějin i současnosti TV a sportu</i> ○ <i>rozlišuje práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i> ○ <i>dle svých možností zorganizuje samostatně nebo v týmu jednotlivé závody, soutěže a vyhodnotí je</i> 	
Atletika <ul style="list-style-type: none"> • štafetová předávka • běh na dráze - rychlý běh na 60m • vytrvalostní běh (800m) 1500m, 3000m. • skok daleký z individuálního rozběhu • skok vysoký – technika flopem • vrh koulí 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i> ○ <i>posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</i> ○ <i>respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</i> ○ <i>dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony</i> ○ <i>při vytrvalosti posiluje svoji vůli</i> ○ <i>umí změřit a zapsat potřebné výkony</i> 	
Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> • akrobacie - kotoul vzad do stoje na rukou, stoj na rukou, rondát, váhy těla • hrazda (dosažná, doskočná) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</i> ○ <i>zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností</i> 	

XV.1.B – Tělesná výchova

<ul style="list-style-type: none"> výmyk, podmet, toč vzad • švédská bedna nadél – roznožka • kladina (D) leh vznesmo, obrat ve výponu • kruhy (H) - komihání, vis střemhlav • (D) rytmická a kondiční cvičení – polka, valčík 	<ul style="list-style-type: none"> ○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně ○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony ○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli ○ umí změřit a zapsat potřebné výkony 	
<p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • vybíjená • fotbal (H) • basketbal • florbal • ringo • softbal-baseball a jiné malé sporty 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů ○ zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohyb. dovedností ○ posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně ○ respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohyb. rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících ○ dle svých schopností zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín a své výkony ○ při vytrvalosti posiluje svoji vůli ○ umí změřit a zapsat potřebné výkony 	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p>

Doctrina - Podještědské gymnázium, s.r.o.

Oddíl E – učební osnovy
XV.2.A



VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

XV.2.A – Výchova ke zdraví

Charakteristika předmětu: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ v nižším stupni osmiletého studia

Obsah předmětu

Předmět vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Studenti se seznamují se zásadami zdravého způsobu života a péčí o vlastní zdraví. Rozvíjejí se v něm dovednosti odmítat škodlivé látky. Studenti jsou vedeni k chápání vztahů mezi lidmi, prohlubují se poznatky o rodině, škole a vrstevnických skupinách. Nedílnou součástí je poučení o tělesných, duševních a společenských změnách během dospívání a jejich reflexe v životě jednotlivce. Důraz je kladen na seznámení s riziky ohrožujícími zdraví a jejich prevenci. Vzhledem k obsahu je předmět úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova.

Časové vymezení předmětu

	vyučovací hodina	cvičení
prima	1	X
sekunda	1	X
tercie	1	X
kvarta	X	X

Organizace výuky

Předmět je zařazen jako samostatný pod názvem Výchova ke zdraví s jednohodinovou dotací v primě, sekundě a tercii. V primě a tercii je vyučován kooedukovaně. V sekundě mají dle možností školy chlapci a dívky samostatnou výuku. Vyučování probíhá jak formou klasických hodin, tak využitím skupinové práce, dramatizace, besed a exkurzí. Získávání dovedností v první pomoci je též součástí výjezdové výuky BIPO a lyžařského kurzu, který probíhá v sekundě.

Výchovné a vzdělávací strategie

Strategickým cílem této vzdělávací oblasti je pochopení, že zdraví je nejdůležitější životní hodnotou, že je nutná rovnováha mezi tělesnou, duševní a sociální pohodou. Dalším úkolem je ukázat člověka jako biologického jedince, závislého v jednotlivých životních etapách na způsobu vlastního jednání a rozhodování.

Kompetence k učení

- klademe důraz na vyhledávání informací v odborné literatuře, vědecko-populární literatuře, denním tisku, na internetu a dostupných sdělovacích prostředcích

XV.2.A – Výchova ke zdraví

- vedeme studenty k třídění informací z hlediska závažnosti a důležitosti, abstrahujeme nejpodstatnější a základní údaje a porovnáváme je s vlastními zkušenostmi studentů
- dbáme na to, aby studenti pochopili význam výchovy ke zdraví a uměli nabyté poznatky přenést do každodenní praxe
- rozvíjíme schopnost zhodnotit kriticky výsledky práce formou společných diskuzí a současně trváme na hodnocení vlastní práce studentem samotným

Kompetence k řešení problémů

- trváme na logickém řešení problematických situací na základě získaných informací i vlastních zkušeností studentů
- vedeme studenty k tomu, aby si dokázali uvědomit závažnost jednotlivých fází problému a byli schopni najít efektivní řešení
- podporujeme kreativní řešení problémových situací
- klademe důraz na spolupráci mezi studenty a vyučujícím při ověřování správnosti řešení problémových situací
- umožňujeme studentům sebereflexi i společné hodnocení vlastních výsledků práce
- vyžadujeme logickou argumentaci a užívání odborné terminologie

Kompetence komunikativní

- vedeme studenty ke správné formulaci myšlenek a názorů, k řazení myšlenek v logickém sledu a souvislému mluvenému projevu
- motivujeme k aktivnímu naslouchání druhým lidem při společných diskuzích a činnostech, které vyžadují kooperaci
- učíme vhodné komunikaci se spolužáky, s učiteli a ostatními dospělými ve škole i mimo ni
- vedeme studenty k efektivnímu využívání komunikativních dovedností ve všech činnostech spojených s péčí o zdraví
- podporujeme zájem o problematiku mezilidských vztahů ve třídách a mezi třídami formou společných diskuzí o problémech týkajících se této oblasti
- dbáme na slušné vystupování a vyjadřování studentů při besedách s hendikepovanými občany

Kompetence sociální a personální

- podporujeme vytvoření pozitivní představy o sobě samém, rozvíjíme schopnosti studentů slovně ohodnotit sebe samého i ostatní
- při skupinové práci rozvíjíme schopnosti organizační a schopnost respektovat názory ostatních
- umožňujeme studentům vyjádřit vlastní názory a dbáme na to, aby je dokázali podpořit smysluplnými argumenty
- formou dramatizace různých životních situací rozvíjíme ohleduplnost a ochotu pomoci druhému

Kompetence občanské

- při společných diskuzích o nejrůznějších životních osudech lidí rozvíjíme schopnost empatie
- dbáme na to, aby si studenti vytvořili vlastní názor na problematiku zdraví a pochopili rizika spojená se zneužíváním návykových látek

XV.2.A – Výchova ke zdraví

- vedeme studenty k tomu, aby na základě znalostí zásad první pomoci dokázali rozlišit závažnost poranění, poskytnout v rámci svých možností první pomoc zraněnému a přivolat pomoc

Kompetence pracovní

- dbáme na bezpečné a účinné používání materiálů a nástrojů
 - vyžadujeme zohlednění ochrany vlastního zdraví i zdraví druhých při veškerých činnostech
 - rozšiřujeme praktické dovednosti v oblasti zdravotnické první pomoci
-

XV.2.A – Výchova ke zdraví

Rozpracování vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu

P R I M A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravý způsob života a péče o zdraví <ul style="list-style-type: none"> vliv životních podmínek (ovzduší, voda, hluk, osvětlení, teplota) na zdraví vliv způsobu stravování na zdraví denní režim <ul style="list-style-type: none"> vyvážení pracovních a odpočinkových aktivit civilizační choroby a jejich prevence různé způsoby stravování v rodinách sestavování jídelníčku uvědomování si špatných stravovacích návyků zásady první pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> student si uvědomuje rozličnost stravovacích návyků v souvislosti s různými životními podmínkami dává souvislosti složení stravy a způsobu stravování s rozvojem civilizačních i jiných nemocí posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví dokáže dle svých možností vytvořit jídelníček uvědomuje si špatné stravovací návyky uvědomuje si nutnost dodržovat správný pitný režim zná vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví zvládá techniku jednoduchých obvazů 	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova, Environmentální výchova, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech</p> <p>Nácvik techniky první pomoci probíhá též na výjezdové výuce Akce BIPO</p>
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence <ul style="list-style-type: none"> bezpečné chování komunikace s vrstevníky komunikace s neznámými lidmi 	<ul style="list-style-type: none"> student je schopen popsat neznámou osobu rozlišuje mezi nezbytnou pomocí druhému člověku a nebezpečnou situací rozpozná projevy šikany dokáže informovat důvěryhodného dospělého o projevech šikany aktivně se zapojuje do komunikace v třídním kolektivu respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky pozitivní komunikací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů 	
Vztahy mezi lidmi a formy soužití <ul style="list-style-type: none"> kamarádství seznamování se pospolitost a individualita přátelství láska 	<ul style="list-style-type: none"> student rozumí obsahu pojmu kamarádství respektuje potřeby ostatních rozlišuje žádoucí a nežádoucí vlastnosti přítele/přítelkyně uvědomuje si rozdíl mezi mužskou a ženskou rolí chápe rozdíl mezi zamilovaností a láskou 	<p>Realizováno PT Multikulturní výchova</p>

S E K U N D A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Změny v životě člověka a jejich reflexe	<ul style="list-style-type: none"> student dokáže roztřídit jednotlivé typy zranění podle závažnosti 	<p>Realizováno PT Osobnostní a</p>

XV.2.A – Výchova ke zdraví

<ul style="list-style-type: none"> • zásady první pomoci - třídění raněných při dopravních i jiných nehodách a katastrofách • klasifikace mimořádných událostí • varovné signály a jiné způsoby varování, evakuace • činnost po mimořádné události • zásady bezpečného chování v rizikových situacích a mimořádných událostech • tělesné, duševní a společenské změny v dospívání • sexualita jako součást formování osobnosti • těhotenství • ochrana před nežádoucím početím • poučení o sexuálně přenosných chorobách a jinak přenosných nemocech (respiračních, hmyzem, potravou, stykem se zvířaty) • promiskuita • význam zdrženlivosti v sexuálním životě v dospívání 	<ul style="list-style-type: none"> ○ dokáže poskytnout přiměřeně ke svému věku 1. pomoc při silničních a železničních nehodách ○ zná důležitá telefonní čísla a umí je použít ○ zná a umí uplatnit adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení mimořádných událostech ○ aktivně předchází ohrožení zdraví ○ respektuje fyziologické změny v období dospívání ○ vhodně na ně reaguje ○ kultivovaně se chová k druhému pohlaví ○ používá s porozuměním odborné termíny ○ přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování ○ chápe význam zdrženlivosti 	<p>sociální výchova</p> <p>Nácvik techniky první pomoci probíhá též na výjezdové výuce Akce BIPO a na lyžařském kurzu</p>
<p>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</p> <ul style="list-style-type: none"> • partnerské vztahy • rodičovství • manželství a jiné formy soužití 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student chápe nezbytnost poučení o sexuálním životě v dospělosti ○ chápe význam pojmu rodičovství ○ uvědomuje si roli jednotlivých členů rodiny 	<p>Realizováno PT Multikulturní výchova</p>

T E R C I E		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
<p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</p> <ul style="list-style-type: none"> • zásady první pomoci (resuscitace) • formy sexuálního zneužívání • bezpečné chování v rizikovém prostředí • nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií • poruchy pohlavní identity • násilné chování • kriminalita mládeže • násilí zaměřené proti sobě samému • rizikové chování (alkohol, kouření, zbraně) • 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student má základní znalosti resuscitace ○ v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc ○ rozpozná nebezpečí hrozícího nebo již stávajícího sexuálního zneužívání ○ dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a vlastní životní perspektivou ○ dokáže v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc ○ vytváří si vlastní názor na bezpečnost internetu ○ diskutuje o zdraví v kruhu vrstevníků 	<p>Nácvik techniky první pomoci probíhá též na výjezdové výuce Akce BIPO</p> <p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p>
<p>Osobnostní a sociální rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> • vztah k sobě samému • utváření vědomí vlastní identity • mezilidské vztahy • postoje a řešení problémů v mezilidských vztazích • pomáhající a prosociální chování 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student má zdravé a vyrovnané sebepojetí ○ projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví ○ aktivně naslouchá ostatním ○ umí si stanovit reálné cíle ○ uvědomuje si dopad vlastního 	<p>Realizováno PT Multikulturní výchova</p>

XV.2.A – Výchova ke zdraví

<ul style="list-style-type: none">• kooperace a komunikace	<i>chování a jednání</i> <ul style="list-style-type: none">○ <i>uvědomuje si vlastní hodnotový žebříček</i>	
--	---	--