

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM
pro základní vzdělávání
(zpracovaný podle RVP ZV)

„ŠKOLA PRO KAŽDÉHO“

Vzdělávací oblast : člověk a zdraví
Tělesná výchova ; Výchova ke zdraví



Adresa školy: Základní škola Mladá Boleslav, Václavkova 1082, příspěvková organizace
Václavkova 1082

293 01 Mladá Boleslav

Ředitel: Ing. Milada Mizerová

Kontakty: **telefon:** 326 733 971; **mail:** mizerova@zs7mb.cz

Zřizovatel: Magistrát města Mladá Boleslav, Komenského náměstí 61
293 49 MLADÁ BOLESLAV

Kontakt: 326 716 236 (odbor školství)

Platnost dokumentu: od 1. 9. 2016

Vzdělávací oblast: ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Požadavky této vzdělávací oblasti se realizují prostřednictvím vyučovacích předmětů Tělesná výchova (samostatný předmět v 1., 2. a 3. období) s dotací 2 hodiny a předmětu Výchova ke zdraví (v 1. a 2. období zařazováno průběžně do výuky tělesné výchovy, ve 3. období samostatný předmět od 7. ročníku s dotací 1 hodina týdně).

TĚLESNÁ VÝCHOVA

1. období

A) Cíle vzdělávací oblasti

- rozvoj pohybových schopností a dovedností žáků
- rozvíjet smysl pro účelný a krásný pohyb
- 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
- vštípit dětem radostný pocit z pohybu
- vědomě ovládat pohyby, zavádět taneční prvky (lidové písničky), umět hudbu vyjádřit pohybem – pohybové ztvárnění hudby
- 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 náradí...)
- 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
- z hlediska správné organizace a bezpečnosti je vhodné zvládnout s dětmi základy pořadových cvičení (nástupy, povely pozor, pohov...)
- využívat různá kondiční cvičení k rozvoji a zvýšení pohybových schopností žáků – to je zvyšovat obratnost, vytrvalost, rychlost, pohyblivost (za pomoci různého náčiní, využití různých druhů náradí, přeskoky, odrazy, překonávání překážek, různé druhy běhů...)
- vnímat důležitost průpravných cvičení (rozcvíček), 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, ...)
- učit žáky cítit, vnímat hudbu a umět ji vyjadřovat pohybem, snažit se rozvíjet rytmické cítění, začleňovat taneční prvky (lidové písničky)
- rozvíjet dovednosti žáka zvládnutím základů atletické abecedy (běhy, skoky, hody...)

- neméně důležité je zvládnutí průpravných cvičení pro míčové hry, správné zvládnutí a ovládnutí technik házení, chytání, přihrávání
- seznamovat žáky s nácvičkou jednoduchých základů miniher
- vkládat dle možností cvičení v různém prostředí, seznamovat žáky s pohybem na hřišti, ve volné přírodě, školy v přírodě v lese
- dle možnosti zařadit zimní sportování (bobování, sáňkování, lyžování, bruslení)
- vštípit základy plaveckých dovedností
- nesoustředit se jen na hodiny Tv, ale začleňovat do vyučování další pohybové aktivity – vycházky, pohybové chvilky, cviky ve třídě na správné držení těla)
- potřebě klást si otázky o průběhu a příčinách různých přírodních procesů, **kteřé mají vliv i na ochranu zdraví, životů, životního prostředí a majetku**

B) Charakteristika výuky

Veškeré tělesné pohybové aktivity vedou k všestrannému rozvoji žáka, nejen ke zvýšení jeho pohybových schopností a dovedností, ale i k posílení jeho charakterových vlastností (zodpovědnost, spolupráce, vytrvalost, odvaha, schopnost respektovat pokyny, umět se podřídit kolektivu ...)

Tělesná výchova pěstuje u žáků kladný vztah ke sportu a pohybu vůbec, aby se sport stal součástí.

jejich zdravého životního stylu. Systémem jednoduchých pohybových a sportovních aktivit vede ke zvyšování tělesné zdatnosti a k správnému držení těla žáků.

Vštěpováním pohybových návyků a vyvoláním u dětí radostného pocitu z pohybu se podílíme na zvyšování jejich psychické odolnosti vůči negativním vlivům svého okolí a na posilování jejich charakterových vlastností. Základní a důležitou metodou, která slouží ke splnění všech těchto cílů a úkolů je HRA a dodržování herních pravidel.

Osvojením základů herních technik a taktických postupů, zvyšujeme u žáků nejen pohybové schopnosti, ale také podporujeme jejich prostorovou orientaci, schopnost správného a rychlého rozhodování i schopnost pohotově reagovat

Neustále opakujeme a věnujeme patřičnou pozornost bezpečnosti při výuce Tv, upozorňujeme na možnosti úrazů, snažíme se vštípit pocit zodpovědnosti za své chování a svoji bezpečnost, pocit sounáležitosti a ohleduplnosti ke svým spolužákům.

Tělesná výchova je předmět, kde je nutný diferencovaný přístup k žákům podle jejich momentální tělesné zdatnosti. Zde musíme citlivě hodnotit každého žáka, vzhledem k jeho individuálním možnostem a předpokladům pro zvládnutí různých pohybových aktivit.

V hodinách Tv se nezaměříme jen na rozvoj a zdokonalování pohybových schopností, ale také vštěpujeme důležité hygienické zásady s tím spojené.

Pohybové činnosti by měly prolínat a doplňovat i další oblasti výchovy, měly by se objevovat i v dalších předmětech jako např. vhodné rozcvičky, pohybové hry, taneční prvky

V této vzdělávací oblasti dostávají žáci příležitost poznávat přírodu jako systém, jehož součástí jsou vzájemně propojeny, působí na sebe a ovlivňují se. Na takovém poznání je založeno i pochopení důležitosti udržování přírodní rovnováhy pro existenci živých soustav i člověka, včetně možných ohrožení plynoucích z přírodních procesů, z lidské činnosti a zásahů člověka do přírody.

Správně řízená výuka tělesné výchovy vyžaduje, aby učitel

- kladl na žáky tělovýchovné požadavky, které jsou přiměřené jejich tělesné a pohybové vyspělosti
- dbal rozdílu mezi chlapci a děvčaty
- volil program s ohledem na roční období a materiálně technické vybavení školy
- dbal bezpečnosti žáků a vedl žáky k nacvičování vhodné a správné dopomoci a záchrany při cvičení

- účelně zaměstnával co nejvíce žáků vhodnými bezpečnými úkoly ke cvičení ve družstvech

Hlavní organizační formou vyučovacího procesu je vyučovací hodina tělesné výchovy. Vyučovací hodiny tělesné výchovy se nespojují do dvouhodin, rovnoměrně se rozkládají do týdenního rozvrhu.

Mimořádně nadaní žáci jsou v hodinách využíváni pro instruktáž a dopomoc slabších spolužáků a pro reprezentaci školy ve sportovních soutěžích.

Zařazování kurzu plavání – projekt KAPŘÍK

1. třída

- 10 lekcí v bazénu
- seznámení s pohybem ve vodě, hygienickými a bezpečnostními pravidly
- hry ve vodě, splývání, potápění hlavy, dýchání ve vodě

2. třída

- 10 lekcí v bazénu
- splývání, správné dýchání, plavání s plaveckými pomůckami (pásy, desky, kroužky)
- po zvládnutí plavání bez pomůcek
- plavecký styl prsa a znak

Tělovýchovné chvílky

Do vyučovacích hodin ostatních předmětů je vhodné vkládat tělovýchovné chvílky. Zařazují se, když se u žáků začne projevovat únava. Jejich programem jsou koordinační, vyrovnávací i kondiční cviky, které žák zná z výuky Tv v daném ročníku.

Cvičební prostory – tělocvičny třeba udržovat v čistotě a jejich vybavení kontrolovat vždy před užitím. Teplota vzduchu v tělocvičně by měla být přiměřená, neměla by být nižší než 16. st C.

Na vyučovací hodiny Tv se žáci převlékají do cvičebních úborů. Z pedagogických důvodů používá cvičební úbor i učitel.

Pro zvýšení odolnosti organismu se doporučuje, aby výuka Tv probíhala často na hřišti nebo v terénu. Chceme prospět zdraví žáků, a proto realizujeme mimoškolní tělovýchovné aktivity žáků ve spolupráci s rodiči, sportovními oddíly aj.

- kroužky – pohybové hry
- tělovýchovné soutěže – turnaj ve vybíjené, turnaj v kopané a netradičních sportech (kubb, florbal, bránball, ringo, přehazovaná,..)

Charakteristika některých cvičení zařazovaných pravidelně do hodin Tv

Vyrovnávací cviky

Jsou to průpravná gymnastická cvičení, která jsou zaměřena na uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin. V tomto období posilovací cviky zařazujeme jen jednoduché a krátce. Pozornost věnujeme cvičením koordinačním, cvičení na zvětšování pohybového rozsahu kloubů, také na podporu návyku správného držení těla.

Cvičení mohou být prováděna v rytmických obměnách s možností hudebního doprovodu. Patří sem cvičení prostná, s náčiním i na náradí, na místě i za pohybu. Dbáme při tom na přiměřený čas pro zařazování těchto cvičení do vyučovacích hodin.

Kondiční cvičení

Cvičení se zaměřením na rychlost, pohyblivost, obratnost, vytrvalost, to jsou: běh, skoky, házení, cvičení rovnováhy, lezení, šplhání, překonávání překážek, gymnastická cvičení s náčiním i bez náčiní (např. s míči, se švihadly, na lavičkách, žebřinách apod.)

Rytmická cvičení a tanec

Rytmická cvičení jsou velmi vhodnou součástí vyučování v 1. – 3. r., zařazujeme je nejen do vyučovacích hodin Tv, ale též do hodin hudební výchovy i českého a anglického jazyka. Podporují značnou měrou dobrý psychický vývoj žáků. Cvičení zařazujeme jako rytmizaci jednoduchých a dětem známých pohybů podle hudebního doprovodu, v 1. a 2. ročníku cvičíme i podle říkanek a písní.

Tanec pomáhá zvládnout základní pohyby paží, nohou a trupu. Učíme žáky základní taneční kroky. Zaměřujeme se na estetický pohybový projev v přiměřeném tempu a dětem srozumitelném rytmu.

C) Obsah učiva v jednotlivých ročnících

1. ročník

Pořadová cvičení

- základní postoje – pozor, pohov, povely – v řad nastoupit, rozchod
- nástup na značky, do řady, do družstev, společný pozdrav

Rytmická gymnastika a tanec

- rytmizace jednoduchých pohybů podle říkadel a písní
- rytmizace jednoduchých a známých pohybů podle hudebního doprovodu – též volné pohybové vyjádření hudby.
- motivovaná a rytmizovaná chůze a běh v základním tempu
- pokus o přísunný krok, poskočný krok, cval stranou
- nácvik správného držení těla (v lehu na zádech), při rytmických cvičeních a tanci

Drobné hry

- hry spojené s během – honičky (např. všichni domů, na rybáře, zajímaná, podběhy pod dlouhým kroužícím švihadlem aj.)
- hry spojené s házením míče (např. míčová válka, přihrávaná v kruhu, vybíjená v kruhu aj.)
- hry spojené s vítězstvím někoho (např. boj o místo, boj o míč, přetahy, přetlaky, kohoutí zápas aj.)
- hry pro uklidnění (např. Kuba řekl, na sochy, přibližovaná aj.)
- hry na hřišti, na sněhu, na ledu

Lehká atletika

- běh střídaný s chůzí, překonávání přírodních i umělých překážek
- rychlý běh na 40m
- vytrvalostní běh – nácvik formou hry
- skok daleký z místa odrazem snožmo a skok daleký z rozběhu
- hod míčkem horním obloukem na dálku

Sportovní gymnastika

Akrobatická cvičení

- převaly stranou v lehu – vzpažit (válení sudů)
- kolébka na zádech – ze sedu skrčmo, uchopením za bérce z dřepu spojného
- leh vznesmo – zezadu skrčmo kolébkou vzad
- stoj na lopatkách – z lehu vznesmo
- kotoul vpřed – z dřepu spojného – předpažit, i opakovaně

Cvičení na nářadí

a) cvičení na lavičce

- chůze vpřed, vzad i s obraty (také na kladince lavičky)
- přeběhy lavičky

b) šplh na laně

- šplh s přírazem

Sportovní hry

Příprava

- přihrávka obouruč ve dvojicích (na místě)
- vrchní přihrávka jednoruč na místě
- vrchní chytání obouruč na místě

Plavání (projekt KAPŘÍK)

- orientace v bazénu (šatny, sprchy, bazén)
- základní hygiena při plaveckém výcviku (sprchování, mytí mýdlem, plavky, čepice)
- sebeobsluha
- zásady bezpečnosti při plavání i pohybu v bazénu
- dýchání do vody
- osvojování plaveckých dovedností v hloubce do 1 metru

Turistika

- chůze k cíli vzdálenému asi 1.5 km
- smyslové hry zaměřené na pozorování okolí a hledání předmětů
- chování v přírodě
- překonávání přírodních překážek
- orientace v terénu

2. ročník – 3. ročník

Pořadová cvičení a chůze

- základní postoje – pozor, pohov
- základní povely – nástup, pozor, pohov, vpravo v bok, vlevo v bok, vyrovnat, rozchod
- nástup na značky, do řady, do družstev, společný pozdrav
- chůze do rytmu (na počítání), chůze s písní do pochodu v zástupu i ve dvojicích

Rytmická gymnastika a tanec

- rytmižace jednoduchých pohybů podle písní
- pohyb v dvoudobém taktu, dvoudobý takt v písní

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM pro základní vzdělávání
„Škola pro každého“
Základní škola Mladá Boleslav, Václavkova 1082

- střídání chůze a běhu - nepravidelné, pravidelné
- přísunný krok, cval stranou, poskočný krok
- využití naučených kroků v lidovém tanci

Průpravná cvičení

- rozcvičky k procvičení koordinace pohybů ve trojdobém a čtyřdobém taktu
- cvičení ve stoji spojném i stoji rozkrocném
- cvičení v kleku, v sedu snožmo, zkřížmo i skrčmo
- cvičení v lehu na zádech
- chytání míčů a míčků do obou rukou po vlastním nadhozu i odrazu od země i od stěny

Drobné hry

- hry spojené s během
- hry spojené s házením
- hry pro uklidnění
- hry na hřišti (pravidla her s míčem)

Cvičení rovnováhy

- stoj na jedné noze (druhá v pohybu)
- poskoky na jedné noze
- chůze po lavičce s plněním drobných úkolů (nesu míč, přeskakují překážku, přidávám potlesky nad hlavou, před a za tělem apod.)
- chůze po kladince lavičky

Lehká atletika

Běhy

- běh střídavý s chůzí
- běh přes drobné překážky, např. v přírodě (přes kameny, větvičky apod.)
- štafetové běhy
- rychlý běh do 50 metrů, ve 3. ročníku do 60 metrů

Skoky

- skok z místa s doskokem na měkkou podložku
- výskoky na překážku (rozběh, seskok)
- skok přes motouz ve výši kolem 50 cm
- přeskok pruhu širokého 50 - 100 cm
- přeskok lavičky s dopadem na měkkou podložku
- skok daleký s rozběhem

Hody míčkem a drobnými předměty v přírodě

- házení kaštanů, šišek (vrchní oblouk – pravá i levá paže)
- házení různými předměty na cíl
- házení míčkem a kutálení míčů
- přehazování míčů a drobných předmětů
- házení do označených terčů o straně 1 metr na vzdálenost 4 metry
- hod míčkem na dálku

Sportovní gymnastika ve 2. – 3. ročníku

Akrobatická cvičení

- přidat změny postojů a poloh, upevnit dovednost správného kotoulu napřed
- převaly a kolébky na zádech
- leh na zádech, vztyk bez pomoci rukou, opakovaně
- sed zkřížmo, vztyk bez pomoci rukou, opakovaně
- válení stranou i do mírného svahu
- kotoul napřed ze stoje spojného, ze stoje rozkročného
- kotoul, obrat, druhý kotoul; dva kotouly za sebou
- kotoul napřed z chůze
- stoj s oporou o lopatky a záloktí
- cvičení rovnováhy (ve stoji na jedné noze)

Cvičení na nářadí

a) cvičení na lavičkách

- chůze vpřed i vzad s obraty, přeběhy lavičky
- cvičení v sedu rozkročmo na lavičce
- sed rozkročmo – přitahování těla k lavičce (nohy napjaté)
- vzpor dřepmo u lavičky (držíme se rukama), vzpor stojmo, střídání
- lezení po lavičce ve vzporu dřepmo s uchopením lavičky ze stran
- chůze po kladince lavičky s plněním drobných úkolů

b) šplh na tyči

- šplh s přírazem do přiměřené výšky podle individuálních předpokladu žáků

Sportovní hry

Přípravné cviky

- přihrávky obouřuč na místě (ve dvojicích, ve skupinách)
- vrchní přihrávka jednoruč na místě i chůzi
- chytání obouřuč na místě
- běh nebo chůze s házením míče o zem
- míčové hry a pravidla, některé vybrané míčové hry podle podmínek školy a možnosti zapojit žáky do mimoškolní aktivity

Plavání

- upevnění a dodržování hygienických návyků
- zásady bezpečnosti při plavání, seznámení s nebezpečím při plavání ve volné přírodě v neznámém prostředí
- průpravná cvičení na suchu a ve vodě, splývání
- pády a skoky do vody
- seznámení s plaveckými styly, zvládnutí alespoň jednoho (prsa, znak)
- plavání úseků 10 – 100 metrů

Turistika

- ve spojení s dalšími vyučovacími předměty, plnění úkolů podobných jako v 1. ročníku.

Výchova ke zdraví v 1. – 3. ročníku

Do celého prvního období výuky tělesné výchovy je zařazována Výchova ke zdraví, důležité je

- dbát na osobní čistotu těla, prádla, oděvu, cvičebního úboru
- dodržovat čistotu a pořádek v prostředí tělocvičny
- otužování vzduchem a vodou (ranní mytí studenou vodou)
- seznamovat žáky s vhodnou životosprávou
- do programu dne zařazovat pohybové aktivity (tělovýchovné chvílky)
- upozorňovat žáky na vliv dostatečného množství pohybu pro jejich zdraví vývoj (mimoškolní Tv)
- předcházet úrazům tím, že dbáme, aby žáci dodržovali pokyny týkající se jejich bezpečnosti a ochrany zdraví.
- vést žáky aby si uvědomovali, že při mimoškolních pohybových aktivitách musí dbát na svou bezpečnost, uvažovat o svém chování a dodržovat pokyny dospělých, aby vyrostli v zdravé lidi
- vést žáky k tomu aby uměli zavolat pomoc v případě úrazu u kterého se náhodou vyskytnou

Úkoly zdravotní výchovy se neplní jenom v rámci tělesné výchovy, ale uplatňujeme je i v ostatních vyučovacích předmětech.

D) Očekávané výstupy na konci 1.období

Žák

- zvládá osvojené pohybové dovednosti dle svých pohybových předpokladů a schopností
- dokáže zhodnotit kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k odstranění vlastních chyb
- projevuje samostatnost, odvahu a vůli ke zlepšení svého výkonu
- soutěží a jedná v duchu fair play
- dokáže spolupracovat při jednotlivých týmových činnostech
- dodržuje pravidla bezpečného chování a jednání ve známém i neznámém prostředí
- pokouší se o organizaci jednoduché pohybové hry

- ✚ *Minimální úroveň očekávaných výstupů:
Zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost
Dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní návyky při pohybových aktivitách
Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti, projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám
Zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů*

E) Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova

- podporovat chování, které vede k dobrým vztahům mezi žáky třídy (kolektivní hry, vzájemná pomoc)
- vést žáky k vzájemnému respektování a spolupráci (kolektivní hry)

- cvičit zvládání vlastního chování (rozcvičky, adekvátní reakce na výhru a prohru)

Environmentální výchova

- realizovat cvičení a pobyty v přírodě, vnímat vliv prostředí na zdraví
- upevňovat správné chování při pobytu v přírodě
- vyhledávat konkrétní nevhodné zásahy člověka v přírodě
- prostřednictvím cvičení v přírodě a vycházek v prvouce uvědomovat si a vnímat estetičnost životního prostředí

<h2>2. období</h2>

A) Cíle vzdělávací oblasti

- rozvíjet nové pohybové dovednosti a schopnosti
- poznávat vlastní fyzické a zdravotní předpoklady a pohybové možnosti
- získat hygienické návyky (důležitost vhodného oblečení a obuvi)
- rozvíjet pohybové dovednosti , které vedou ke kultivaci pohybového projevu
- zvyšovat obratnost a pohybový rozsah
- seznamovat žáky s důležitostí správného rozcvičení pro další činnost
- opakovaně seznamovat žáky s důležitostí dodržování bezpečnostních pravidel
- při prováděných činnostech – prevence zranění
- rozvíjet sociální vztahy a role v pohybových činnostech
- využívat jednání fair play při pohybových činnostech a jeho aplikace do běžného života
- osvojovat si dovednosti při organizaci jednoduchých činnostech, hrách
- vlastní seberealizace v oblíbené pohybové aktivitě nebo oblíbeném sportu
- dbát na správné držení těla
- při pohybových hrách získávat návyky při dodržování pravidel her, spolupráci, taktice, kreativité
- přechod od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové
- podle možností a přírodních podmínkách zařadit do výuky zimní sporty
- rozvíjet základní plavecké dovednosti

B) Charakteristika výuky

Hodinám tělesné výchovy ve 4. a 5. ročníku jsou věnovány 2 hodiny týdně. Výuka probíhá zpravidla koedukovaně. Veškeré činnosti navazují na výuku v předcházejícím 1. období. Ve 2. období se ve výuce zaměřujeme na rozvoj nových pohybových schopností a dovedností. Protože dochází k různému tělesnému rozvoji dětí, měl by se respektovat a dodržovat individuální přístup. Takové dítě je vhodné pozitivně motivovat, aby dosáhl požadované činnosti ve vlastním tempu. Do výuky zařazujeme hry, které vedou k rozvoji spolupráce, taktiky, přizpůsobení se kolektivu. V hodinách tělesné výchovy se snažíme pěstovat v dětech kladný vztah k pohybové a sportovní aktivitě vůbec. Motivací je i účast na školních i mimoškolních sportovních soutěžích.

C) Obsah učiva v jednotlivých ročnících

4. a 5. ročník

Činnosti ovlivňující zdraví

- vhodné a nevhodné prostředí pro TV
- význam přípravy organismu před pohybovou činností
- význam pohybu pro zdraví
- bezpečný pohyb a chování ve známém i neznámém prostředí pro TV,
- dodržování pokynů týkajících se jejich bezpečnosti a ochrany zdraví
- hygiena při TV, vhodný sportovní oděv a obuv
- dodržovat pořádek a čistotu při pobytu v tělocvičně, na hřišti, v přírodě
- otužování
- důležitost správné a vyvážené životosprávy
- vést žáky ke správné reakci při zranění, přivolat pomoc, lékaře

Pořadová cvičení

- nástupy
- hlášení
- základní povely a postoje
- společný pozdrav

Rytmická cvičení a tanec

- rytmizovaný pohyb, nápodoba
- tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem
- jednoduché tance
- vytvoření kreativní choreografie s prvky originality na rytmický doprovod

Průpravná cvičení

- rozcvičky
- příprava organismu pro různé pohybové činnosti
- správné držení těla
- rozvoj koordinace pohybů a zvyšování jejich úrovně
- v návaznosti na správně provedené průpravné cvičení, dokáže dítě zvládnout daný cvik

Atletika

- běžecká abeceda
- základní pojmy
- běh střídavý s chůzí
- nízký start, polovysoký start
- běh 50 metrů, rychlý běh
- skok daleký s rozběhem
- rozměření skoku
- skok do výška – skrčný z krátkého rozběhu
- hod kriketovým míčkem z rozběhu
- vytrvalostní běh, přespolní běh
- štafetový běh

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM pro základní vzdělávání
„Škola pro každého“
Základní škola Mladá Boleslav, Václavkova 1082

Gymnastika

- ✦ akrobacie
- ✦ kotoul vpřed, vzad
- ✦ průprava pro zvládnutí stoje na rukou
- ✦ akrobatická kombinace
- ✦ přeskoky
- ✦ průpravná cvičení pro nácvik odrazu z můstku
- ✦ přeskok dílů bedny (postupné zvyšování dílů)
- ✦ přeskok přes kozu
- ✦ cvičení s náčiním
- ✦ cvičení na nářadí (hrazda, kladinka, kruhy, lavičky, tyč)

Pohybové hry

- ✦ netradiční pohybové hry s netradičními pomůckami
- ✦ upevnění pravidel hry
- ✦ průprava her
- ✦ míčové hry
- ✦ soutěživé hry
- ✦ variace, obměny her
- ✦ hry pro uklidnění

Sportovní hry

- ✦ základní spolupráce při hře
- ✦ organizace utkání, pravidla, výsledky, losování
- ✦ průpravné sportovní hry
- ✦ přihrávky, chytání, střelba, práce s a bez míče

Bruslení

- ✦ zásady hygieny a bezpečnosti při pohybu na ledě
- ✦ nebezpečí při bruslení na zamrzlé přírodní vodní ploše
- ✦ vhodné oblečení a ochrana při pohybu na ledě
- ✦ stup na led, zastavení, chůze po ledě a mimo led
- ✦ jízda vpřed, slalom

Turistika

- ✦ pohyb a cvičení v přírodě
- ✦ orientace v přírodě
- ✦ ochrana přírody
- ✦ lékárnička a ošetření
- ✦ orientace na mapě
- ✦ základní dovednosti při táboření

D) Očekávané výstupy na konci 2. období

Žák

- aktivně se podílí na činnosti ovlivňující jeho zdraví
- podílí se na realizaci vlastního pohybového režimu
- samostatně si zlepšuje úroveň své zdatnosti
- zvládá si osvojovat pohybové dovednosti vzhledem ke svým individuálním předpokladům

- dodržuje pravidla hygieny a bezpečnostní pravidla chování při pohybových aktivitách ve známém i neznámém prostředí
- snaží se o adekvátní a duchapřítomnou reakci při úrazu spolužáka
- při pohybových činnostech jedná v duchu fair play
- dokáže zhodnotit pohybový výkon svůj i svých spolužáků
- reaguje na pokyny k provedení pohybové činnosti
- užívá základní osvojené tělocvičné názvosloví a dokáže cvičit podle jednoduchého nákresu nebo jednoduchého popisu cvičení
- dokáže změřit, zaznamenat, porovnat výkon s předcházejícími výsledky
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i mimo školu



Minimální úroveň očekávaných výstupů:

Chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu

Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením

Zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností

Uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti

Dodržuje pravidla her a jedná v duchu fairplay

Zlepšuje tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla

Zvládá podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností a uklidnění organismu po ukončení činnosti

E) Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova

- vést žáky k vzájemnému respektování a porozumění, ke schopnosti dokázat vnímat a poslouchat druhého (spolupráce při soutěžích)
- napomáhat ke zvládnutí vlastního chování
- utvářet dobré mezilidské vztahy ve třídě i mimo ni (kolektivní hry)
- utvářet a rozvíjet základní dovednosti pro spolupráci (rozcvička, dopomoc při cvičení)
- pomáhat k utváření pozitivního, nezraňujícího postoje k sobě samému a k druhým (záchrana při cvičení na nářadí)
- cvičit vnímání a soustředění na danou činnost
- cvičit dovednost řešení problému

Výchova k myšlení v evropských globálních souvislostech

- napomáhat orientaci žáků v globálních problémech souvisejících se zdravím
- využívat zájmu žáků o sport k hlubšímu pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností
- získávat informace o mezinárodních sportovních událostech, mezinárodní konkurencí sportovců

Environmentální výchova

- sledovat vliv prostředí na zdraví vlastní i zdraví ostatních lidí

- podněcovat aktivitu, tvořivost, toleranci, vstřícnost a ohleduplnost ve vztahu k prostředí
- přispívat k utváření zdravého životního stylu a k vnímání estetických hodnot prostředí

3. období

A) Cíle vzdělávací oblasti

- ◆ poznávání významu tělesné a duševní zdatnosti pro celý život
- ◆ poznání vlastních tělesných předpokladů a možností pro aktivní tělesnou činnost
- ◆ rozvíjení osobních pohybových dovedností
- ◆ učit se příjemně vnímat prožitky z vlastní pohybové sportovní činnosti
- ◆ poznávání a rozvíjení vztahů v pohybových činnostech,
- ◆ vztahy fair play přenášet do života
- ◆ osvojování dovedností organizovat pohybové činnosti

B) Charakteristika výuky

- ◆ tělesná výchova plní ve vzdělávání především funkci regenerace a kompenzace jednostranné zátěže působené pobytem ve škole, ale i činnostmi mimo školu. Další její význam je v rozvoji pohybových dovedností i v kultivaci pohybu, především pak v poznávání možností rozvoje zdravotně orientované zdatnosti. Její úroveň má zásadní význam pro aktuální zdraví a významně ovlivňuje zdravotní předpoklady i v dospělosti. Pohybové vzdělávání přechází od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové s uspokojováním vlastních pohybových potřeb i zájmů a s využíváním možností samostatně ovlivňovat svůj pohybový projev a zdatnost.
- ◆ charakteristické pro základní vzdělávání je rozpoznání a rozvíjení pohybových předpokladů
- ◆ neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení

C) Obsah učiva v jednotlivých ročnících

- ◆ činnosti podporující pohybové učení
- ◆ respektování pokynů vyučujícího
- ◆ znalost tělovýchovných pojmů, povelů, signálů
- ◆ organizace prostoru a činnosti, výběr sportovní výstroje a výstroje
- ◆ pravidla osvojovaných her, závodů, soutěží
- ◆ posuzování, měření a hodnocení pohybových činností
- ◆ činnosti ovlivňující zdraví:
- ◆ znalost významu pohybových aktivit pro zdraví
- ◆ kázeň a fair play přístup k ostatním účastníkům sportovní činnosti
- ◆ poctivé sebepoznání a sebehodnocení
- ◆ vytyčení reálných cílů, nepřeceňování se
- ◆ bezpečnost a hygiena pohybových činností, prostředí, vlastní osoby
- ◆ činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
- ◆ vhodné prostorové a materiální vybavení
- ◆ dostatek času pro postupné získávání pohybových dovedností a návyků
- ◆ gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení na nářadí a s náčiním, rytmická cvičení
- ◆ úpolová cvičení, základy úpolových sportů
- ◆ atletika – skoky, hody, běhy a jejich kombinace

- ◆ pohybové hry se zaměřením na rychlost, vytrvalost, výbušnost
- ◆ sportovní hry – košíková, kopaná, florbal, odbíjená, softball
- ◆ plavání, potápění, skoky do vody, hry ve vodě
- ◆ lyžování – běžecké , základy sjezdového lyžování a snowboardingu, turistika na lyžích;

6.ročník – 2 hodiny týdně

- ◆ zjistit současnou úroveň pohybových dovedností a znalostí žáků přicházejících z 5. tř.
- ◆ zjistit současný zdravotní stav žáků, registrovat zdravotní omezení
- ◆ aktivovat spolupráci s rodiči a ošetřujícími lékaři
- ◆ podle úrovně žáků učit a procvičovat jednotlivé Tv aktivity
- ◆ hry
- ◆ atletiku
- ◆ gymnastiku
- ◆ kompenzační cvičení
- ◆ pořadová cvičení, rozcvičky
- ◆ poučit o chování a bezpečnosti při Tv, plaveckém výcviku, při sportovních soutěžích, o správné životosprávě a chování sportovce
- ◆ umožnit a zorganizovat žákům účast na sportovních soutěžích mezi školami v rámci AŠSK

7.ročník – 2 hodiny týdně

- ◆ procvičit a upevnit dovednosti a znalosti z 6. třídy a na vyšší úrovni
- ◆ procvičovat
- ◆ hry
- ◆ atletiku
- ◆ gymnastiku
- ◆ plavání
- ◆ bruslení
- ◆ pořadová cvičení
- ◆ poučit o chování a bezpečnosti při Tv, plaveckém výcviku, při sportovních soutěžích,
- ◆ o správné životosprávě a chování sportovce
- ◆ zorganizovat pro žáky lyžařský výcvik – týdenní kurz
- ◆ poučit žáky o chování a bezpečnosti při lyžařském kurzu, správné výzbroji a výstroji,
- ◆ umožnit a zorganizovat žákům účast na sportovních soutěžích mezi školami v rámci AŠSK

8.ročník – 2 hodiny týdně

- ◆ procvičit a upevnit dovednosti a znalosti ze 7. třídy a na vyšší úrovni
- ◆ hry
- ◆ atletiku
- ◆ gymnastiku
- ◆ kondiční a relaxační cvičení
- ◆ pořadová cvičení
- ◆ poučit o chování a bezpečnosti při Tv, plaveckém výcviku, při sportovních soutěžích,
- ◆ o správné životosprávě a chování sportovce
- ◆ umožnit a zorganizovat žákům účast na sportovních soutěžích mezi školami v rámci AŠSK

9.ročník – 2 hodiny týdně

- ◆ procvičit a upevnit dovednosti a znalosti ze 8. třídy
- ◆ na vyšší úrovni s požadavkem vyšší výkonnosti procvičovat
- ◆ hry
- ◆ atletiku
- ◆ gymnastiku
- ◆ pořadová cvičení
- ◆ kondiční kulturistika
- ◆ strečingová a relaxační cvičení

poučit o chování a bezpečnosti při Tv, plaveckém výcviku, při sportovních soutěžích, o správné životosprávě a chování sportovce I

Žákům všech ročníků nabídnout placené pohybové aktivity: zdravotní tělocvik a hry.

D) Očekávané výstupy

Žák

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- 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
- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace



Minimální úroveň očekávaných výstupů:

Usiluje o zlepšení a udržení pohybových schopností a dovedností základních sportovních odvětví

Cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení, využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy

Odmítá drogy a jiné škodlivé látky jako neslučitelné se sportem a zdravím

Vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a přizpůsobuje tomu pohybové aktivity

Uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného

Uplatňuje bezpečné chování v přírodě a silničním provozu

Chápe zásady zatěžování, jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti

Užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka

Naplní ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky

Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji

Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka

Spoluurozhoduje osvojované hry a soutěže

E) Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova

Propojení s tělesnou výchovou je vhodné v tématech reflektujících fyzickou stránku člověka, sociální vztahy, komunikaci a rozhodování v běžných i vypjatých situacích. Osobnostní a sociální výchova tak může napomoci k získání dovedností vztahujících se k zdravému duševnímu a sociálnímu životu. Rovněž přispívá k zdokonalování dovedností týkajících se spolupráce a komunikace v týmu a v různých sportovních situacích.

Osobnostní rozvoj

Rozvoj schopností poznávání

- cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění
- cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů; dovednosti pro učení a studium
- sebepoznání a sebepojetí
- já jako zdroj informací o sobě; druzí jako zdroj informací o mně
- moje tělo, moje psychika (temperament, postoje, hodnoty)
- co o sobě vím a co ne
- jak se promítá mé já v mém chování
- můj vztah ke mně samému; moje učení; moje vztahy k druhým lidem
- zdravé a vyrovnané sebepojetí

Seberegulace a sebeorganizace

- cvičení sebekontroly, sebeovládání, regulace vlastního jednání i prožívání, vůle
- organizace vlastního času, plánování učení a studia
- stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení

Psychohygiena

- dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému
- sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích
- dobrá organizace času
- dovednosti zvládání stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění-relaxace, efektivní komunikace atd.)
- hledání pomoci při potížích

Kreativita

- cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality, schopnosti vidět věci jinak, citlivosti, schopnosti "dotahovat" nápady do reality), tvořivost v mezilidských vztazích

Sociální rozvoj

Poznávání lidí

- vzájemné poznávání se ve skupině /třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech
- chyby při poznávání lidí

Mezilidské vztahy

- péče o dobré vztahy; chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc
- lidská práva jako regulativ vztahů
- vztahy a naše skupina/třída

Komunikace

- řeč těla, řeč zvuků a slov, řeč předmětů a prostředí vytvářeného člověkem
- komunikace v různých situacích (informování, odmítání, omluva, pozdrav, prosba, přesvědčování, řešení konfliktů, vyjednávání)
- efektivní strategie: asertivní komunikace, dovednosti komunikační obrany proti agresi
- a manipulaci, otevřená a pozitivní komunikace; pravda, lež a předstírání v komunikaci

Kooperace a kompetice

- rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod.)
- dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé
- podřízení se, vedení a organizování práce skupiny
- rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnání situací soutěže

Morální rozvoj

Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

- dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí
- problémy v mezilidských vztazích

Hodnoty, postoje, praktická etika

- analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů v chování lidí
- vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování atd.
- pomáhající a prosociální chování (člověk neočekává protislužbu)
- dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne

Výchova demokratického občana

Těžiště tohoto tématu bude v předmětech, které se touto problematikou přímo zabývají. Tělesná výchova vede k pochopení významu řádu, pravidel a zákonů pro fungování společnosti. Umožňuje participovat na rozhodnutích celku s vědomím vlastní odpovědnosti za tato rozhodnutí a s vědomím jejich důsledků.

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

V oboru tělesná výchova využívá průřezové téma zájmu žáků o sport k hlubšímu pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností.

Multikulturní výchova

Podněcený zájem o sport zprostředkovává setkávání různých ras a národností na sportovním poli a vzájemná sportovní utkání bourají přežitě hráze mezi různými etniky, rasami a národnostmi.

Environmentální výchova

Ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví se téma dotýká problematiky vlivu prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí. V souvislosti s problémy současného světa vede k poznání důležitosti péče o přírodu při organizaci masových sportovních akcí.

Mediální výchova

Správně pochopený vztah k médiím vede k uvědomování si hodnoty vlastního života, zvláště volného času, a odpovědnosti za jeho zdravé naplnění.

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Je zařazena jako samostatný předmět od 7. ročníku s dotací 1 hodina týdně

A) Cíle vzdělávací oblasti

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- jednání v souladu se zdravím
- pochopení zdraví jako stavu tělesné, duševní a sociální pohody a k usilování o vyrovnanost těchto složek v každodenním životě
- získávání orientace v základních názorech na zdraví a v činnostech preventivně podporujících zdraví i k jejich postupnému aktivnímu uplatňování v každodenním životě
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví (nemoc, úraz, osobní ohrožení, návykové látky) a k osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit
- upevňování způsobů jednání, která neohrožují zdraví vlastní, ani zdraví jiných lidí

- poznávání zdrojů informací o zdraví i sportu a osvojování způsobů, jak informace získávat, hodnotit a využívat
- poznávání dostupných míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví a jejich využívání
- pochopení tělesných, fyziologických a psychických změn spojených s dospíváním
- a ke zvládnutí vlastních aktuálních problémů (odpovědné chování, zvládnutí proměnlivých emocionálních stavů atd.)
- spoluvytváření vhodných vztahů v rodině a v širším společenství (škola, vrstevníci)
- utváření a upevňování základů odpovědného chování a rozhodování v otázkách partnerství
- a rodičovství, získávání orientace v základní péči o děti, handicapované a nemocné
- získávání orientace v základní otázkách sexuality a uplatňování odpovědného sexuálního chování v souvislosti s ochranou zdraví, etikou, morálkou a vírou
- poznávání zdravotních a psychosociálních rizik návykových látek a osvojování způsobů jejich odmítání
- osvojení a procvičení způsobů bezpečného chování v různých, i krizových, situacích
- a při komunikaci s neznámými lidmi
- pochopení významu životního a pracovního prostředí v souvislosti s ochranou zdraví, získání dovednosti aktivně je utvářet
- upevnění návyků poskytovat základní první pomoc

B) Charakteristika výuky

Výchova ke zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání 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 rozhodování a chování, které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Důraz je kladen především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě.

Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný.

Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví.

3. období

C) Obsah učiva v jednotlivých ročnících

7. ročník

Vztahy mezi lidmi a formy soužití

- vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska
- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

Změny v životě člověka a jejich reflexe

- dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny

Zdravý způsob života a péče o zdraví

- výživa a zdraví – zásady zdravého stravování
- tělesná a duševní hygiena – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví
- režim dne

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

- stres a jeho vztah ke zdraví – překonávání únavy, posilování duševní odolnosti
- civilizační choroby – zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče
- auto-destruktivní závislosti – zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, návykové látky a bezpečnost v dopravě
- šikana a jiné projevy násilí
- bezpečné chování – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi
- dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozu
- ochrana člověka za mimořádných událostí

Hodnota a podpora zdraví

- podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, odpovědnost jedince za zdraví

Osobnostní a sociální rozvoj

- sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem
- seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací
- psychohygiena – sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci
- při problémech
- mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie, chování podporující dobré vztahy
- morální rozvoj – cvičení zaujímání hodnotových a rozhodovacích dovedností, dovednosti
- pro řešení problémů v mezilidských vztazích

8. ročník

Vztahy mezi lidmi a formy soužití

- vztahy ve dvojici – láska, partnerské vztahy
- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity

Změny v životě člověka a jejich reflexe

- sexuální dospívání a reprodukční zdraví

Zdravý způsob života a péče o zdraví

- výživa a zdraví – vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví
- duševní hygiena
- zdravotní a preventivní lékařská péče, odpovědné chování v situacích úrazu

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

- stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonání únavy
- auto-destruktivní závislosti – rizika zneužívání návykových látek, práce s počítačem, patologické hráčství, trestná činnost
- skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání
- bezpečné chování – přítomnost v konfliktních a krizových situacích
- dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví
- manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy

Hodnota a podpora zdraví

- celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce
- podpora zdraví – působení na změnu kvality prostředí a chování jedince

Osobnostní a sociální rozvoj

- sebepoznání a sebepojetí – zdravé a vyrovnané sebepojetí
- seberegulace a sebeorganizace činností a chování – stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení
- mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – aktivní naslouchání, dialog, efektivní
- a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích
- morální rozvoj – dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích, prosociální chování

9. ročník

Vztahy mezi lidmi a formy soužití

- vztahy ve dvojici – partnerské vztahy, manželství a rodičovství
- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity

Změny v životě člověka a jejich reflexe

- sexuální dospívání a reprodukční zdraví – předčasná sexuální zkušenost, těhotenství a rodičovství mladistvých, poruchy pohlavní identity

Zdravý způsob života a péče o zdraví

- výživa a zdraví – poruchy příjmu potravy
- ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy
- bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy)

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

- stres a jeho vztah ke zdraví – posilování duševní odolnosti
- auto-destruktivní závislosti – návykové látky, dopink ve sportu, trestná činnost
- skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita, sexuální zneužívání dětí
- dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví
- manipulativní reklama a informace, působení sekt
- ochrana člověka za mimořádných událostí – živelní pohromy, terorismus

Hodnota a podpora zdraví

- základní lidské potřeby
- podpora zdraví – prevence a intervence
- podpora zdraví v komunitě – programy podpory zdraví

Osobnostní a sociální rozvoj

- zdravé a vyrovnané sebepojetí
- sebeovládání a zvládání problémových situací
- psychohygiena
- mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích
- morální rozvoj – cvičení zaujímání hodnotových a rozhodovacích dovedností

D) Očekávané výstupy na konci 3. období

Žák

- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)
- vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví
- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím
- vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví
- dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých
- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí

- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami, svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví

- v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování
- dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým
- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní pomoc



Minimální úroveň očekávaných výstupů:

Chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny

Uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím

Respektuje zdravotní stav svých vrstevníků i svůj a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví

Projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle a hodnoty

Dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a stravování

Svěří se se zdravotním problémem

Uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy, dává do souvislosti rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her

Zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí

Uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních nebo krizových situacích, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc, vyhledá a použije telefonní čísla odborné pomoci

Chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel

E) Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova

Výchova ke zdraví je vzhledem k individuálnímu a sociálnímu rozměru zdraví velmi úzce propojena s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova, jehož smyslem je pomáhat každému žákovi utvářet praktické životní dovednosti a hledat vlastní cestu k životní spokojenosti založené na dobrých vztazích k sobě samému i k dalším lidem a světu.

Propojení tématu s Výchovou ke zdraví je vhodné v tématech reflektujících fyzickou stránku člověka, sociální vztahy, komunikaci a rozhodování v běžných i mimořádných situacích. Osobnostní a sociální výchova tak může napomoci k získání dovedností vztahujících se k zdravému duševnímu a sociálnímu životu.

Podle aktuální potřeby žáků lze zařadit témata z osobnostního, sociálního i mravního rozvoje.

Výchova demokratického občana

Téma směřuje k rozvoji kritického myšlení, vědomí si svých práv a povinností, porozumění demokratickým principům a řešení problémů a konfliktů demokratickým způsobem. Umožňuje žákovi konstruktivně řešit problémy se zachováním své lidské důstojnosti, respektem k druhým, s vědomím svých práv a povinností, svobod a odpovědností, s uplatňováním zásad slušné komunikace a demokratických způsobů řešení.

Vazba průřezového tématu se uplatňuje především v učivu, které formuje vztah žáka k sobě samému i ostatním lidem, k okolnímu prostředí, k normám i hodnotám.

Téma vede žáka ke způsobilosti myslet v souvislostech a s ohledem na důsledky jednání, rozvíjet kritické myšlení, adekvátním způsobem řešit konflikty, komunikovat, argumentovat, samostatně se rozhodovat.

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Téma podporuje globální myšlení a porozumění a zdůrazňuje evropskou dimenzi ve vzdělávání. Žáci si osvojují evropské hodnoty, ke kterým patří svoboda lidské vůle, humanismus a morálka, právo a osobní zodpovědnost, racionální uvažování, kritické myšlení a tvořivá lidská aktivita. Výchova ke zdraví orientuje žáky v globálních problémech souvisejících se zdravím.

Multikulturní výchova

Umožňuje žákům seznamovat se s rozmanitostí kultur, jejich tradicemi a hodnotami a na pozadí této rozmanitosti si pak žáci mohou lépe uvědomovat i svoji vlastní kulturní identitu, tradice a hodnoty. Rozvíjí smysl pro spravedlnost, solidaritu a toleranci, vede k chápání a respektování sociální a kulturní rozmanitosti; přispívá k odstraňování nepřátelství a předsudků. Multikulturní výchova učí žáky komunikovat a žít ve skupině s příslušníky odlišných sociokulturních skupin, uplatňovat svá práva a respektovat práva druhých, chápat a tolerovat odlišné zájmy, názory i schopnosti druhých.

Environmentální výchova

Vede žáky k uvědomění si základních podmínek života a odpovědnosti současné generace za život v budoucnosti. Vede žáky k poznání odpovědnosti za jednání společnosti i každého jedince v zájmu udržitelnosti rozvoje lidské civilizace. Umožňuje jim pochopení vztahů člověka k životnímu prostředí. Téma se dotýká i Výchovy ke zdraví, především problematiky vlivů prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí. Žáci si při integrovaném pohledu na vztahy člověka a prostředí mají vždy uvědomovat společný vliv různých faktorů prostředí (přírodních i sociálních) na zdraví a mají se aktivně podílet na vytváření zdravého prostředí (například péči o zeleň, estetickou úpravou prostředí).

Mediální výchova

Pro uplatnění jednotlivce ve společnosti je důležité umět zpracovat, vyhodnotit a využít podněty, které přicházejí z okolního světa. Média mají výrazný vliv na chování jedince ve společnosti, na utváření životního stylu a na kvalitu života lidí. Mediální výchova ve vztahu k Výchově ke zdraví učí žáky využívat potenciál médií jako zdroje informací, kvalitní zábavy i naplnění volného času. Vede k uvědomování si hodnoty vlastního života a odpovědnosti za jeho naplnění.