

ZTv Zdravotní tělesná výchova 6.-9. ročník			
<i>časová dotace: 1 hod / týden</i>			
<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
ZTV-9-1-01	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení 	<p><u>Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • základní druhy oslabení jejich příčiny a možné důsledky – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) <p><u>Speciální cvičení</u></p>	VO 02 Osobnostní a sociální výchova – sebepoznání a sebepojetí
ZTV-9-1-01.1	<ul style="list-style-type: none"> • popíše a posoudí druh svého oslabení 		
ZTV-9-1-01.2	<ul style="list-style-type: none"> • si popíše přínos zdravotního cvičení pro svůj zdravotní stav a psychiku 		
ZTV-9-1-01.3	<ul style="list-style-type: none"> • odpovídajícím pohybovým režimem vytváří podmínky pro zlepšení zdravotního stavu i regeneraci 		
ZTV-9-1-01.4	<ul style="list-style-type: none"> • vybere odpovídající kompenzační pomůcky podle druhu svého oslabení 		
ZTV-9-1-01.5	<ul style="list-style-type: none"> • se zapojuje, podle svých možností, do běžné TV a pohybových aktivit v režimu dne 		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílní) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
ZTV–9–1–02	<ul style="list-style-type: none"> zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení 	<ul style="list-style-type: none"> oslabení podpůrně pohybového systému (A) – poruchy funkce svalových skupin (A1), poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3), poruchy stavby dolních končetin (A4), lokální a celková relaxace, správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen, protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle, posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžděového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu, zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu, uvolňování páteře, rotační cvičení, správný dýchací stereotyp oslabení vnitřních orgánů (B) – oslabení oběhového a dýchacího systému (B1), oslabení endokrinního systému (B2), obezita (B3), ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4), (kromě cvičení ze skupiny (A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů, hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži, adaptace na zvýšenou zátěž, cvičení koordinace a rovnováhy 	

„Škola pro Evropu“

ZTv - 6.-9. ročník - vzdělávací obsah

list 3 / 4

kód očekávaného výstupu RVP ZV	školní (dílní) výstup žák:	učivo	průřezová témata
ZTV-9-1-02.1	<ul style="list-style-type: none"> aktivně zařazuje vyrovnávací cvičení do svých pohybových aktivit ve škole i mimo školu 	<ul style="list-style-type: none"> oslabení smyslových a nervových funkcí (C) – oslabení zraku (C1), oslabení sluchu (C2), neuropsychická oslabení (C3), (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně – cévního a dýchacího systému, koordinace pohybu, rovnovážné polohy, rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu, cvičení s hudebním doprovodem, orientace v prostoru, zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání 	
ZTV-9-1-02.2	<ul style="list-style-type: none"> volí vhodná cvičení vzhledem ke zdravotnímu oslabení s důrazem na přesnost provedení, optimální počet, míru zatížení a využití vhodných pomůcek 		
ZTV-9-1-02.3	<ul style="list-style-type: none"> rozpozná únavu a je schopen cvičení přerušit či ukončit 		
ZTV-9-1-03	<ul style="list-style-type: none"> aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení 	<p><u>Všestranné rozvíjení pohybové činnosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení 	VO 03 Osobnostní a sociální výchova – seberegulace a sebeorganizace
ZTV-9-1-03.1	<ul style="list-style-type: none"> rozpozná činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením, a upozorní na ně 		

„Škola pro Evropu“

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
ZTV-9-1-03.2	<ul style="list-style-type: none"> • cíleně a samostatně nahrazuje činnosti, které jsou kontraindikací jeho oslabení, jinými vhodnými činnostmi 		