

# 1. Učební osnovy

## 1.1. Člověk a zdraví

### Charakteristika vzdělávací oblasti

Zařazení oblasti Člověk a zdraví do vzdělávání umožňuje prohloubit vztah žáků ke zdraví, posílit rozumové a citové vazby k dané problematice a rozvinout praktické dovednosti, které určují zdravý životní styl a kvalitu budoucího života v dospělosti. Zařazení této vzdělávací oblasti vychází i z předpokladu, že dobře připravení a motivovaní absolventi gymnázií mohou později výrazně ovlivňovat životní a pracovní postoje ke zdraví v celé společnosti.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se vzdělávacími obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova navazuje ve svých výstupech i obsahu na stejnojmennou vzdělávací oblast pro základní vzdělávání. Jestliže se základní vzdělávání zaměřovalo především na utváření vztahu ke zdraví a na poznávání preventivní ochrany vlastního zdraví a bezpečí, vzdělávání na gymnáziu směřuje důsledněji k získání schopnosti aktivně podporovat a chránit zdraví v rámci širší komunity. Znamená to, že absolvent gymnázia by měl být připraven sledovat, hodnotit a v daných možnostech řešit situace související se zdravím a bezpečností i v rámci své budoucí rodiny, pracoviště, obce atd.

Významnou roli při tom hraje větší schopnost žáků získávat informace, analyzovat jejich obsah, ověřovat (uplatňovat) poznané v praktických činnostech, diskutovat o vzniklých problémech, o jejich prožívání, o vlivu konkrétních postupů řešení na zdraví atd. Realizace této vzdělávací oblasti tak (v porovnání se základním vzděláváním) daleko více staví na samostatnosti žáků, na jejich aktivním přístupu k dané problematice, na osobních zkušenostech a názorech, ale i na uvědomělejší utváření vztahů k jiným osobám i okolnímu prostředí, na větší zodpovědnosti za bezpečnost a zdraví, na organizačních schopnostech atd.

Výchova ke zdraví má ve vzdělávání především praktický a aplikační charakter. V návaznosti na přírodovědné a společenskovední vzdělávání a s využitím specifických informací o zdraví směřuje především k hlubšímu poznávání rizikového a nerizikového chování (v partnerských vztazích, rodičovských rolích, ve styku s návykovými látkami a jinými škodlivinami, při ohrožení bezpečí atd.) a k osvojování praktických postupů vhodných pro všestrannou aktivní podporu osobního, ale i komunitního a globálního zdraví (v běžném životě i při mimořádných událostech).

Tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů (možností). Využívá k tomu specifických emočních prožitků, sociálních situací a bioenergetických zátěží v individuálně utvářené nabídce pohybových činností (od zdravotně rekreačních až po výkonnostní). Z hlediska celoživotní perspektivy směřuje tělesná výchova k hlubší orientaci žáků v otázkách vlivu pohybových aktivit na zdraví. Vede je k osvojení a pravidelnému využívání konkrétních pohybových činností (kondičních a vyrovnávacích programů) v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami. Významná zůstává otázka bezpečnosti a úrazové prevence při pohybových činnostech. Velká pozornost je i nadále věnována rozvoji pohybového nadání i korekcím pohybových znevýhodnění (oslabení).

Je třeba i nadále dbát na to, aby pohled na problematiku zdraví nebyl úzce oborový a podpora zdraví prolínala celým vzděláváním i režimem školy.

### Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- poznávání tělesných, duševních a sociálních potřeb i důsledků jejich naplňování či neuspokojování;
- poznávání životních hodnot a formování odpovídajících postojů souvisejících se zdravím a mezilidskými vztahy;
- přebírání odpovědnosti za zdraví, bezpečnost a kvalitu životního prostředí;
- upevňování vazeb: zdraví – tělesná, duševní a sociální pohoda (zdatnost) – péče o zdraví a bezpečnost – odpovědnost – vzájemná pomoc – prožitek – vzhled – vitalita – výkonnost – úspěšnost – sociální stabilita – zdraví;
- uplatňování zdravého způsobu života a aktivní podpory zdraví: zařazování osvědčených činností a postupů z oblasti hygieny, stravování, pohybu, osobního bezpečí, partnerských vztahů;
- schopnosti diskutovat o problematice týkající se zdraví, hledat a realizovat řešení v rozsahu společných možností;
- zprostředkování vzhledu do života dospělých a rodiny a k uplatňování zákonnosti, tolerance, respektu a pomoci jako předpokladu bezkonfliktního partnerského vztahu a rodinného života;
- aktivní ochraně zdraví před návykovými látkami a jinými škodlivinami;
- osvojení způsobů účelného chování a poskytnutí (zajištění) nezbytné pomoci v situacích ohrožení zdraví a bezpečí, včetně mimořádných událostí;
- vnímání pohybové činnosti jako zdroje zdravotních účinků, ale i uměleckých, emočních, společenských a jiných prožitků;
- poznávání historie i současnosti společenského a sportovního života a k hodnocení konkrétních jevů souvisejících se zdravím.

### **1.1.1. Tělesná výchova**

---

Obsahové vymezení:

Vyučovací předmět Tělesná výchova vychází z obsahu vzdělávacího oboru Tělesná výchova (stanoveného v RVP G), zčásti tak naplňuje vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Předmět integruje část obsahu vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.

Časové a organizační vymezení:

Předmět Tělesná výchova se vyučuje ve všech čtyřech ročnících (viz učební plán předmětu).

Výuka předmětu je založena především na kombinaci stručného výkladu s ukázkou praktických činností. Učitel vysvětluje (a současně ukazuje) žákům základní techniku nácviku jednotlivých pohybových činností. V teoretických hodinách, věnovaných tématu „Ochrana člověka za mimořádných událostí“, využívá učitel především výkladu a dialogu se studenty, zadává samostatné práce - referáty, prezentace. Učitel různými metodami ověřuje praktické dovednosti a i teoretické vědomosti žáků (písemné práce, zkoušení, testování pohybových činností, motorické testy atd.).

Teoretická výuka není vázána na speciální učebnu. Výuka praktických činností probíhá v k tomu určených prostorách – Tělocvična Sokola Karlín, Plavecký bazén, Posilovna a gymnastický sál KG atd. Soustředěná výuka ve formě Sportovních kurzů je organizována mimo školu – horská chata, sportovní areály atd.

Výchovné a vzdělávací strategie:

V předmětu Tělesná výchova budou rozvíjeny následující klíčové kompetence:

Kompetence k učení

Učitel:

- podporuje prezentaci práce žáků, vede žáky k uvědomění si vlastního pokroku, ale také k přijetí rad či kritiky jak ze strany vyučujícího, tak ze strany spolužáků

Kompetence k řešení problémů

Učitel:

- stanovuje problémové úkoly, které žáci řeší samostatně či ve skupinách  
 - vede žáky k rozpoznání problému, objasnění jeho podstaty a rozčlenění na části

Kompetence sociální a personální

Učitel:

- při skupinové práci podporuje vzájemnou spolupráci, zodpovědnost jednotlivce za výsledek celé skupiny  
 - respektuje individualitu žáků  
 - vede žáky k reálnému posouzení svých fyzických a duševních možností (zpětná vazba)  
 - motivuje žáky ke zodpovědnosti ve vztahu k vlastnímu zdraví a zdraví druhých

Kompetence k podnikavosti

Učitel:

- podporuje u žáků aktivní přístup, vlastní iniciativu, tvořivost a inovaci  
 - motivuje žáky k dosažení stanovených cílů, kriticky hodnotí dosažené výsledky a koriguje další činnost s ohledem na stanovený cíl, motivuje k dosažení úspěchu

*Učební plán předmětu*

Ročník	I	II	III	IV
Dotace	2	2	2	2
Povinnost (skupina)	povinný	povinný	povinný	povinný
Dotace skupiny	2	2	2	2

Vzdělávací předmět jako celek pokrývá celé PT:

- OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA
- ENVIROMENTÁLNÍ VÝCHOVA:
  - Člověk a životní prostředí

**1. ročník - dotace: 2**

Činnosti ovlivňující zdraví	
výstupy	učivo

● organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity

- svalová nerovnováha – příčiny svalové nerovnováhy; testy svalové nerovnováhy

Generováno programem SMILE verze 2.0.4-0211, vlastníkem licence je Karlínské gymnázium, Praha 8, Pernerova 25,  
IČ: 61389064.

Strana 3 z 12

Využití jiným subjektem je porušení autorských práv a má za následek uplatnění zákonných autorskoprávních nároků vůči porušiteli a dále pak náhradu škody.

<ul style="list-style-type: none"> <li>● ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</li> <li>● usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití</li> <li>● vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití</li> <li>● využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</li> <li>● připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</li> <li>● uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</li> <li>● poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</li> <li>● provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</li> <li>● zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>- organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže</li> <li>- individuální pohybový režim</li> <li>- hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</li> <li>- rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností – zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)</li> </ul>
---	--

### Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>● organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</li> <li>● ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</li> <li>● usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití</li> <li>● využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</li> <li>● připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</li> <li>● uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové dovednosti a pohybový výkon</li> <li>- pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní</li> <li>- pohybové hry různého zaměření</li> <li>- gymnastika – akrobacie; přeskoky a cvičení na nářadí; cvičení s náčiním</li> <li>- kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (určeno především děvčatům – alespoň dvě formy cvičení podle podmínek a zájmu žákyň, případně žáků)</li> <li>- úpoly – sebeobrana; základy džudo; aikido; karatedo (základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</li> <li>• provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</li> <li>• zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</li> <li>• posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</li> <li>• respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> </ul>	<p>- sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání (alespoň ve dvou vybraných sportovních hrách podle podmínek školy a zájmu žáků)</p> <p>- plavání – zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy)</p> <p>- další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků)</p>
---	---

### Ochrana člověka za mimořádných událostí

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování</li> <li>• uvede důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činností pod jejich vlivem, sexuálně motivovanou kriminalitou, skrytými formami individuálního násilí a vyvozuje z nich osobní odpovědnost</li> <li>• rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení</li> <li>• projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu</li> <li>• rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události</li> <li>• prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel</li> <li>• podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech</li> </ul>	<p>- vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události, živelné pohromy</p> <p>- únik nebezpečných látek do životního prostředí</p> <p>- jiné mimořádné události</p> <p>- první pomoc - klasifikace poranění</p> <p>- sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí - rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace</p>

## 2. ročník - dotace: 2

### Činnosti ovlivňující zdraví

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</li> <li>• ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</li> <li>• usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití</li> <li>• vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití</li> <li>• využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</li> <li>• připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</li> <li>• uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</li> <li>• poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- svalová nerovnováha – příčiny svalové nerovnováhy; testy svalové nerovnováhy</li> <li>- zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>- organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže</li> <li>- individuální pohybový režim</li> <li>- hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</li> <li>- rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností – zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)</li> </ul>

### Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</li> <li>• připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</li> <li>• uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</li> <li>• poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</li> <li>• provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</li> <li>• zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</li> <li>• posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové dovednosti a pohybový výkon</li> <li>- pohybové odlišnosti a handicapy – věkové, pohlavní, výkonnostní</li> <li>- pohybové hry různého zaměření</li> <li>- gymnastika – akrobacie; přeskoky a cvičení na nářadí; cvičení s náčiním</li> <li>- kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (určeno především děvčatům – alespoň dvě formy cvičení podle podmínek a zájmu žákyň, případně žáků)</li> <li>- úpoly – sebeobrana; základy džudo; aikido; karatedo (základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků)</li> </ul>

<p>konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání (alespoň ve dvou vybraných sportovních hrách podle podmínek školy a zájmu žáků)</li> <li>- plavání – zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy)</li> <li>- další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků)</li> </ul>
---	--

### Ochrana člověka za mimořádných událostí

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu</li> <li>• zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování</li> <li>• uvede důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činností pod jejich vlivem, sexuálně motivovanou kriminalitou, skrytými formami individuálního násilí a vyvozuje z nich osobní odpovědnost</li> <li>• rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení</li> <li>• rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události</li> <li>• prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel</li> <li>• podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události, živelné pohromy</li> <li>- únik nebezpečných látek do životního prostředí</li> <li>- jiné mimořádné události</li> <li>- první pomoc - klasifikace poranění</li> <li>- sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí - rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace</li> </ul>

### 3. ročník - dotace: 2



### Činnosti ovlivňující zdraví

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</li> <li>• ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</li> <li>• usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití</li> <li>• vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití</li> <li>• využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</li> <li>• připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</li> <li>• uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</li> <li>• poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- svalová nerovnováha – příčiny svalové nerovnováhy; testy svalové nerovnováhy</li> <li>- zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>- organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže</li> <li>- individuální pohybový režim</li> <li>- hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</li> <li>- rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností – zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)</li> </ul>

### Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</li> <li>• připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</li> <li>• uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</li> <li>• provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</li> <li>• zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</li> <li>• posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové dovednosti a pohybový výkon</li> <li>- pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní</li> <li>- pohybové hry různého zaměření</li> <li>- gymnastika – akrobacie; přeskoky a cvičení na nářadí; cvičení s náčiním</li> <li>- kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (určeno především děvčatům – alespoň dvě formy cvičení podle podmínek a zájmu žákyň, případně žáků)</li> <li>- úpoly – sebeobrana; základy džudo; aikido; karatedo (základem je sebeobrana, rozsah</li> </ul>

<p>konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> </ul>	<p>ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání (alespoň ve dvou vybraných sportovních hrách podle podmínek školy a zájmu žáků)</li> <li>- plavání – zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy)</li> <li>- další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žák</li> </ul>
---	---

### Ochrana člověka za mimořádných událostí

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události</li> <li>• prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel</li> <li>• projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu</li> <li>• zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování</li> <li>• uvede důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činností pod jejich vlivem, sexuálně motivovanou kriminalitou, skrytými formami individuálního násilí a vyvozuje z nich osobní odpovědnost</li> <li>• rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení</li> <li>• podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události, živelné pohromy</li> <li>- únik nebezpečných látek do životního prostředí</li> <li>- jiné mimořádné události</li> <li>- první pomoc - klasifikace poranění</li> <li>- sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí - rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace</li> </ul>

**4. ročník - dotace: 2**

**Činnosti ovlivňující zdraví**

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>● organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</li> <li>● ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy</li> <li>● usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití</li> <li>● vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití</li> <li>● využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci</li> <li>● připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</li> <li>● uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</li> <li>● poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</li> <li>● provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</li> </ul>	<p>svalová nerovnováha – příčiny svalové nerovnováhy; testy svalové nerovnováhy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>- organismus a pohybová zátěž – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže</li> <li>- individuální pohybový režim</li> <li>- hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</li> <li>- rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností – zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)</li> </ul>

**Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>● organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity</li> <li>● připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení</li> <li>● uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí</li> <li>● poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách</li> <li>● provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové dovednosti a pohybový výkon</li> <li>- pohybové odlišnosti a handicap – věkové, pohlavní, výkonnostní</li> <li>- pohybové hry různého zaměření</li> <li>- gymnastika – akrobacie; přeskoky a cvičení na náradí; cvičení s náčiním</li> <li>- kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmičným doprovodem (určeno především</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení</li> <li>• posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně</li> <li>• respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících</li> </ul>	<p>děvčatům – alespoň dvě formy cvičení podle podmínek a zájmu žákyň, případně žáků)</p> <p>- úpoly – sebeobrana; základy džudo; aikido; karatedo (základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků)</p> <p>- sportovní hry – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání (alespoň ve dvou vybraných sportovních hrách podle podmínek školy a zájmu žáků)</p> <p>- plavání – zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy)</p> <p>- další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žák)</p>
--	--

### Činnosti podporující pohybové učení

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží</li> <li>• volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje</li> <li>• připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci</li> <li>• respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech</li> <li>• respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva</li> <li>• sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje</li> </ul>	<p>vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech</p> <p>- sportovní výzbroj a výstroj – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita</p> <p>- pohybové činnosti, sportovní a turistické akce – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace</p> <p>- pravidla osvojovaných pohybových činností</p> <p>- sportovní role</p> <p>- měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem</p> <p>- olympismus v současném světě: jednání fair play – spolupráce ve sportu a pomoc soupeři, pomoc pohybově znevýhodněným, sport pro</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti</li> </ul>	<p>každého, sport a ochrana přírody, odmítání podpůrných látek neslučitelných s etikou sportu</p> <p>- úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí</p>
---	---

### Ochrana člověka za mimořádných událostí

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události</li> <li>prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel</li> <li>projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu</li> <li>zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování</li> <li>uveďe důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činností pod jejich vlivem, sexuálně motivovanou kriminalitou, skrytými formami individuálního násilí a vyvozuje z nich osobní odpovědnost</li> <li>rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení</li> <li>podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události, živelné pohromy</li> <li>únik nebezpečných látek do životního prostředí</li> <li>jiné mimořádné události</li> <li>první pomoc - klasifikace poranění</li> <li>sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí - rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace</li> </ul>