

PŘEDMĚTOVÉ KOMPETENCE	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	POZNÁMKY (průřezová témata, mezipředmětové vztahy)
<p>Žáci jsou vedeni k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty Učí se speciální vyrovnávací cvičení související s jeho oslabením Zvládá techniku cvičení Koriguje ji podle obrazu v zrcadle Podle pokynů učitele se učí uplatňovat vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení Chápe zdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní i sociální pohody, která pomůže při konstruktivním řešení problémů Upozorní samostatně na problém při cvičení – pokud je např. cvičení v rozporu s jeho oslabením Využívají osvojené postupy pro ovlivňování zdraví v denním režimu Chápou zdatnost, dobrý fyzický vzhled i duševní pohodu jako předpoklad pro výběr partnera i profesní dráhy Propojují zdraví a zdravé mezilidské vztahy se základními etickými a morálními postoji Získávají základní orientaci v názorech na to, co je ve společnosti zdravé a co může zdraví prospět Získávají základní orientaci v názorech na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje Zapojují se do pracovních činností podporujících zdraví Propagují zdravotně prospěšné činnosti</p>	<p>Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</p> <p>Zvládá základní techniku speciálních cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</p> <p>Upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením a aktivně se jim vyhýbá uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</p>	<p>Základní zdravotní oslabení, jejich příčiny a možné důsledky – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro Zdravotní TV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, soustředění na cvičení</p> <p>Oslabení podpůrně pohybového systému – poruchy funkce svalových skupin, poruchy páteře, poruchy stavby dolních končetin : lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánevního, kolenního; 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 dýchač stereotyp</p> <p>Oslabení vnitřních orgánů – slabení oběhového a dýchacího systému, oslabení endokrinního systému, obezita, ostatní oslabení vnitřních orgánů : rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy</p> <p>Oslabení smyslových a nervových funkcí – oslabení zraku; oslabení sluchu; neuropsychická oslabení: 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</p> <p>Oslabení smyslových a nervových funkcí – oslabení zraku; oslabení sluchu; neuropsychická oslabení: 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 vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</p> <p>Pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV</p>	<p>MKV – lidské vztahy – multikulturalita</p> <p>MDV – fungování a vliv médií ve společnosti</p> <p>EV- vztah člověka k prostředí</p> <p>- lidské aktivity a problémy životního prostředí</p>