***5.15 Tělesná výchova a zdravotní tělesná výchova***

**Charakteristika vyučovacího předmětu**

Tělesná výchova se vyučuje ve všech ročnících základního vzdělávání vždy po 2 hodinách v týdnu. Vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Součástí tělesné výchovy jsou i pravidelné mimoškolní výjezdové akce – plavecké, lyžařské a turistické. Součástí předmětu jsou také pohybové aktivity v rámci velkých přestávek, které zájemcům umožňují přijatelným způsobem ventilovat nahromaděnou energii - míčové hry.

Předmět směřuje k poznávání účinků konkrétních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Tvoří protipól k psychicky náročnějším činnostem ostatních vyučovacích předmětů a podílí se tak na budování rovnováhy žákova zdraví.

Postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je žákův prožitek.

Pohybové vzdělávání předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Ale také jako součást relaxačních a pohybových chvilek v ostatních předmětech. Zde se uplatňuje především speciální vyrovnávací cvičení, relaxační techniky, všestranně zaměřené pohybové činnosti. V případě potřeby je žákovi nabídnuta zdravotní tělesná výchova, která vhodně kompenzuje žákovo zdravotní omezení.

**Při vzdělávání žáků s LMP (s přiznanými podpůrnými opatřeními) vycházíme z doporučeních uvedených na portálu www.rvp.cz (digifolio.rvp.cz).**

**Obsahové vymezení vyučovacího předmětu**

Výuka na **1. stupni** je zaměřena na osvojování základních dovedností a návyků, ať se jedná o pravidla her, základy atletiky a gymnastiky nebo psychohygieny.

Na **2. stupni** se tyto dovednosti dále rozvíjejí, ale zároveň se žáci učí organizovat některé sportovní akce pro svou třídu nebo mladší spolužáky. Také si průběžně vyzkouší roli rozhodčího nebo trenéra a osvojují si tvorbu a vedení tabulek sportovních výkonů. Součástí tělesné výchovy ve spolupráci s učiteli dalších předmětů je i příprava prezentací se sportovní tematikou – oblíbené sporty a sportovci, olympijské hry, přehled výsledkových listin, propagace sportovních akcí apod.

Všechny uvedené možnosti mají zajistit žákův trvalý pozitivní vztah k pohybovým aktivitám, chápání smyslu fair play a začlenění sportu do žákova každodenního života.

V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Ve hrách jsou upřednostňovány vybíjená, malá kopaná, volejbal, softbal apod. Jejich pravidla, podobně jako pravidla atletických soutěží jsou přizpůsobena podmínkám školy.

Součástí osnov Tělesné výchovy jsou i osnovy Zdravotní tělesné výchovy. Prvky ZdrTV jsou využívány také v povinné TV.

**Vzdělávání v předmětu směřuje k:**

* poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
* pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
* poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
* získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
* využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
* propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volním úsilím atd.
* chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
* ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
* aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

**Časové vymezení vyučovacího předmětu**

Vyučovací předmět Tělesná výchova se realizuje na 1. i 2. stupni ZŠ v této hodinové dotaci:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. stupeň** | | | | |
| Ročník | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| Počet hodin | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2. stupeň** | | | |
| Ročník | 6. | 7. | 8. | 9. |
| Počet hodin | **2** | **2** | **2** | **2** |

**Organizační vymezení vyučovacího předmětu**

Škola využívá ke sportovním aktivitám tělocvičny, nově vybudovaná víceúčelová hřiště nebo sportování v přírodě – na školní zahradě, v lese, nebo na louce. Žáci tak mají možnost vyzkoušet si orientační běh, lesní prostná, relaxační cvičení aj. Dále jsou prostory školních zahrad využívány ke sportovním účelům v odpoledních hodinách především školní družinou. To vše ve zdravém přírodním prostředí.

**Do výuky zařazujeme na 1. stupni následující** **průřezová témata**:

**Osobnostní a sociální výchova (OSV):**

OSV 1.1. Rozvoj schopností poznávání, 1.2. Sebepoznání a sebepojetí, 1.3. Seberegulace a sebeorganizace, 1.4. Psychohygiena, 1.6. Poznávání lidí, 1.7. Mezilidské vztahy, 1.8. Komunikace, 1.10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

/Propojuje se v tématech reflektujících fyzickou stránku člověka, sociální vztahy, komunikaci a rozhodování v běžných i vypjatých situacích. Získává dovednosti vztahující se k zdravému duševnímu a sociálnímu životu./

**Na 2. stupni zařazujeme tato průřezová témata:**

**Osobnostní a sociální výchova (OSV):**

OSV 1.1. Rozvoj schopností poznávání, 1.2. Sebepoznání a sebepojetí, 1.3. Seberegulace a sebeorganizace, 1.4. Psychohygiena, 1.6. Poznávání lidí, 1.7. Mezilidské vztahy, 1.8. Komunikace, 1.9. Kooperace a kompetice, 1.10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

/Propojuje se v tématech reflektujících fyzickou stránku člověka, sociální vztahy, komunikaci a rozhodování v běžných i vypjatých situacích. Získává dovednosti vztahující se k zdravému duševnímu a sociálnímu životu./

**Výchova demokratického občana (DEM):**

DEM 2.2. Občan, občanská společnost a stát

/Vede k otevřenému, aktivnímu a zainteresovanému postoji v životě, rozvíjí disciplinovanost a sebekritiku, motivuje k ohleduplnosti a ochotě pomáhat slabším./

**Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (GLO):**

GLO 3.1. Evropa a svět nás zajímá, 3.2. Objevujeme Evropu a svět, 3.3. Jsme Evropané

/Orientuje žáky v globálních problémech souvisejících se zdravím. Využívá 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./

**Výchovné a vzdělávací strategie**

Výchovné a vzdělávací postupy jsou uplatňovány všemi učiteli v tomto předmětu a směřují k utváření klíčových kompetencí:

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence k učení**

Učitel:

* rozvíjí u žáků myšlenku, že zdraví je nejdůležitější životní hodnota;
* vede k porozumění pojmu zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a rozvíjí vnímání radostného prožitku z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů;
* nabízí žákům řadu poznatků z tělesné výchovy a sportu, které rozvíjejí jejich tělesné schopnosti;
* názorně žákům demonstruje pohybové činnosti;
* seznamuje žáky se základními pravidly pohybových her;
* rozvíjí u žáků poznání, že tělesný pohyb je důležitý pro zdravý vývoj každého z nás;
* vede žáky k osvojení zásad jednání a chování (fair play).

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence k řešení problémů**

Učitel:

* rozvíjí kritické myšlení, schopnost provádět uvážlivá rozhodnutí a obhájení;
* vede k zodpovědnosti za svá rozhodnutí a k zhodnocení výsledků;
* vede žáky k řešení problému, aby se žák nenechal odradit nezdarem;
* řeší s žáky problémové situace, učí je rozpoznávat problémy a nejvhodnější způsob řešení;
* učí žáky přivolat pomoc v případě ohrožení vlastní nebo jiné osoby.

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence komunikativní**

Učitel:

* učí porozumět smluveným signálům a na ně reagovat;
* dbá na dodržování pokynů;
* zapojuje žáky do diskuze, do obhajoby názorů a vyžaduje vhodné argumentace.

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence sociální a personální**

Učitel:

* vede k poznání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí;
* učí využívat osvojené preventivní postupy pro ovlivňování zdraví v denním režimu;
* upevňuje s žáky způsoby rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci;
* vede k poznávání a využívání míst související s preventivní ochranou zdraví;
* propojuje zdraví a zdravé mezilidské vztahy se základními etickými a morálními postoji;
* vytváří u žáků povědomí o základních sportovních hodnotách;
* dbá na to, aby žáci respektovali pravidla her;
* učí žáky rozpoznat nevhodné a rizikové chování, uvědomovat si jeho možné důsledky;
* vytváří takové podmínky, aby se uměli žáci přizpůsobit kolektivu, sebeovládat a aby byli vnímaví k ostatním (méně zdatným, zdravotně postiženým spolužákům);
* vede žáky k aktivnímu sportování nejen ve škole, ale i v mimoškolní době;
* vysvětluje žákům nebezpečí možného psychického i fyzického zneužívání vlastní osoby.

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence občanské**

Učitel:

* aktivně zapojuje žáky do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence pracovní**

Učitel:

* rozvíjí základní orientaci v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje;
* učí připravovat a uklízet sportovní náčiní při dodržení bezpečnosti;
* vede k pochopení pojmů zdatnost, dobrý fyzický vzhled i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera, profesní dráhy i pro uplatnění ve společnosti;
* rozvíjí pozitivní vztah k pohybu a sportovním aktivitám;
* pracuje s žáky na schopnostech tělesně pohybové výdrže, koncentraci pohybového úkonu a jeho dokončení.

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence digitální**

Učitel:

* seznamuje žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu);
* motivuje žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky;
* motivuje žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště;
* klade důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií.

**1. stupeň**

**Ročník: první - třetí**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV**  **Žák:** | **UČIVO** | **TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU** | **PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY** | **POZNÁMKY**  **KDY NAPLNĚNO** |
| **TV-3-1-01**  **spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti** | **1. – 3. ročník**  Pohybový režim žáků  Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, průpravná, kompenzační a relaxační cvičení  Pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity  Praktické využívání těchto cvičení (zklidnění po zátěži, příprava na pohyb. činnosti, kompenzace dlouhého sezení v lavici, napínací a protahovací cvičení)  Chůze v terénu  Běh v terénu | **1. ročník:**  OSV  1.1. Rozvoj schopností poznávání  OSV  1.6. Poznávání lidí  **2. ročník:**  OSV  1.2. Sebepoznání a sebepojetí  OSV  1.8. Komunikace  **3. ročník:**  OSV  1.3. Seberegulace a sebeorganizace  OSV  1.7. Mezilidské vztahy |  |  |
| **TV-3-1-02**  **zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení** | **1. – 3. ročník**  Pohybové hry s různým zaměřením  Gymnastika: držení těla, průpravné gymnastické cviky, kotoul vpřed a vzad  Cvičení s náčiním a na nářadí  Kondiční cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu  Atletika: rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky z místa nebo s rozběhem dle podmínek školy, hod míčkem  Sportovní hry:manipulace s míčem, průpravné hry, herní činnosti jednotlivce, míčové hry |  |  |
| **3. ročník**  Naplněn výstup č. TV-5-1-11  Plavání – základní plavecká výuka:hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti |
| **TV-3-1-03**  **spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích** | **1. – 3. ročník**  Spolupráce ve hře a při osvojovaných pohybových činnostech  Soutěže  Dodržování pravidel hry, soutěží, fair play  Viz výstup č. TV-3-1-01 a TV-3-1-02 |  |  |
| **TV-3-1-04**  **uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy** | **1. – 3. ročník**  Organizace a bezpečnost cvič. prostoru  Bezpečnost v šatnách  Předcházení úrazům  Bezpečná příprava a ukládání nářadí a náčiní, pomůcek  Hygiena při TV |  |  |
| **TV-3-1-05**  **reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci** | **1. – 3. ročník**  Smluvené signály, pokyny, povely, pravidla  Základní tělocvičné názvosloví osvoj. činností |  |  |
| **Znalosti a studijní dovednosti** | | | | |
| * prokazuje nabyté znalosti při běžné práci v hodinách * získává informace v rámci i nad rámec učiva | | | | |
| **Aktivní práce a odpovědnost** | | | | |
| * nosí všechny potřeby na výuku * je aktivní ve výuce * aktivně se podílí na činnostech a jejich realizaci * prezentuje svoji práci * realizuje vlastní nápady po domluvě s vyučujícími * hledá různá řešení problému a dokáže obhájit svoje řešení * připravuje různé činnosti (např. rozcvičky, jazykové hry…) | | | | |
| **Postoje žáka a chování ve výuce** | | | | |
| * prokazuje schopnost pracovat ve skupině, ve dvojicích, ale i samostatně * pomáhá spolužákům nebo učitelům * nezesměšňuje práci druhých * ochotně vyhovuje oprávněným požadavkům učitelů nebo spolužáků * prokazuje schopnost objektivně hodnotit vlastní práci a sebehodnotit se * dodržuje řád školy, pravidla bezpečnosti a slušného chování * je součástí třídního kolektivu * prezentuje své názory a argumenty vhodným způsobem * nese zodpovědnost za svá rozhodnutí, činy a chování * vhodně komunikuje s druhými a naslouchá jim * zapojuje se do diskuzí, zdravě argumentuje | | | | |
| **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:** | | | | |
| *TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost*  *TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách*  *TV-3-1-05p 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* | | | | |

**1. stupeň**

**Ročník: čtvrtý - pátý**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV**  **Žák:** | **UČIVO** | **TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU** | **PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY** | **POZNÁMKY**  **KDY NAPLNĚNO** |
| **TV-5-1-01**  **podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti** | **4. – 5. ročník**  Pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu  Udržování či zlepšení úrovně své tělesné zdatnosti  Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu  Kondiční formy cvičení s hudbou i bez hudby  Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, průpravná, kompenzační, relaxační cvičení  Praktické využívání těchto cvičení – viz činnosti výše + zklidnění po zátěži, příprava na pohyb. činnosti, kompenzace dlouhého sezení v lavici  Turistika v přírodě  Motivovaný vytrvalý běh  Jednoduché tance |  |  |  |
| **TV-5-1-02**  **zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením** | **4. – 5. ročník**  Posilování a protahování různých svalových skupin  Správné zvedání zátěže  Zdravotně zaměřená cvičení  Také naplněno ve výstupu č. TV-5-1-01 |  |  |
| **TV-5-1-03**  **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her** | **4. – 5. ročník**  Různé pohybové hry a pohybová tvořivost  Základy sportovních her, míčové hry, hry s jiným náčiním, utkání podle zjednodušených pravidel mini sportů, herní činnosti jednotlivce, průpravné hry  Gymnastika:průpravná cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí, akrobacie  Atletika: rychlý běh, vytrvalý běh do 15 min., hod míčkem, skok do dálky z místa nebo s rozběhem dle podmínek školy  Další pohybové činnosti dle možností žáků  Pohyb v přírodě |  |  |
| **TV-5-1-04**  **uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka** | **4. – 5. ročník**  Organizace a bezpečnost cvič. prostoru a činností  Bezpečnost ve sportovním prostředí  Předcházení úrazům, první pomoc při drobných poranění  Bezpečná příprava a ukládání nářadí a náčiní, pomůcek  Hygiena při TV  Zásady jednání a chování v různých prostředích a činnostech |  |  |
| **TV-5-1-05**  **jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti** | **4. – 5. ročník**  Měření a posuzování pohybových dovedností  Správné předvedení pohybové činnosti druhému  Práce s chybou, upravování chybného provedení pohybové činnosti na základě pokynu učitele |  |  |
| **TV-5-1-06**  **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** | **4. – 5. ročník**  Zásady jednání a chování - dodržování pravidel hry, soutěží, fair play  Základní pravidla her a soutěží  Rozlišování vhodného a nevhodného chování  Přijímání porážky  Respekt vůči druhým – ohled na rozdíly mezi chlapci a dívkami |  |  |
| **TV-5-1-07**  **užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení** | **4. – 5. ročník**  Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností  Předvádění jednoduchých cviků včetně označení názvosloví  Předvádění jednoduché pohybové činnosti dle nákresu nebo popisu |  |  |
| **TV-5-1-08**  **zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy** | **4. – 5. ročník**  Ze strany žáka:  Organizace cvičebního prostoru a činností  Vedení jednoduché pohybové činnosti a jednoduché třídní soutěže  Nácvik jednoduché pohybové skladby či tance Návrhy pro jednoduché pohybové hry v rámci vycházky, školního výletu či pobytu v přírodě |  |  |
| **TV-5-1-09**  **změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky** | **4. – 5. ročník**  Vzájemné měření výkonů a jejich evidence  Vzájemné hodnocení pohybových sestav  Hodnocení výkonů  Porovnávání výkonů s předchozími výsledky  Hodnocení vývoje své zdatnosti - sledování pokroků, zhoršování x zlepšování |  |  |
| **TV-5-1-10**  **orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace** | **4. – 5. ročník**  Zdroje informací o pohybových činnostech  Vyhledávání informací |  |  |
| **TV-5-1-11**  **adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti**  **TV-5-1-12**  **zvládá v souladu s individuálním předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti** | **4. ročník**  Plavání – základní plavecká výuka:hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti |  |  |
| **Znalosti a studijní dovednosti** | | | | |
| * prokazuje nabyté znalosti při běžné práci v hodinách * získává informace v rámci i nad rámec učiva | | | | |
| **Aktivní práce a odpovědnost** | | | | |
| * nosí všechny potřeby na výuku * je aktivní ve výuce * aktivně se podílí na činnostech a jejich realizaci * prezentuje svoji práci * realizuje vlastní nápady po domluvě s vyučujícími * hledá různá řešení problému a dokáže obhájit svoje řešení * připravuje různé činnosti (např. rozcvičky, jazykové hry…) | | | | |
| **Postoje žáka a chování ve výuce** | | | | |
| * prokazuje schopnost pracovat ve skupině, ve dvojicích, ale i samostatně * pomáhá spolužákům nebo učitelům * nezesměšňuje práci druhých * ochotně vyhovuje oprávněným požadavkům učitelů nebo spolužáků * prokazuje schopnost objektivně hodnotit vlastní práci a sebehodnotit se * dodržuje řád školy, pravidla bezpečnosti a slušného chování * je součástí třídního kolektivu * prezentuje své názory a argumenty vhodným způsobem * nese zodpovědnost za svá rozhodnutí, činy a chování * vhodně komunikuje s druhými a naslouchá jim * zapojuje se do diskuzí, zdravě argumentuje | | | | |
| **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:** | | | | |
| *TV-5-1-01p chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu*  *TV-5-1-02p zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením*  *TV-5-1-03p zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností*  *TV-5-1-04p uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti*  *TV-5-1-05p reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti*  *TV-5-1-06p dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play*  *- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla*  *- zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy* | | | | |

**2. stupeň**

**Ročník: šestý - devátý**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV**  **Žák:** | **UČIVO** | **TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU** | **PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY** | **POZNÁMKY**  **KDY NAPLNĚNO** |
| **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ** | | | | |
| **TV-9-1-01**  **aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem** | **6. – 9. ročník**   * význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců | **6. ročník**  **OSV**  1.1. Rozvoj schopností poznávání  **OSV**  1.2. Sebepoznání a sebepojetí  **OSV**  1.3. Seberegulace a sebeorganizace  **OSV**  1.4. Psychohygiena  **OSV**  1.6. Poznávání lidí  **OSV**  1.7. Mezilidské vztahy  **OSV**  1.8. Komunikace  **7. ročník**  **OSV**  1.9. Kooperace a kompetice  **OSV**  1.10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti  **DEM**  2.2. Občan, občanská společnost a stát  **GLO**  3.1. Evropa a svět nás zajímá  **GLO**  3.2. Objevujeme Evropu a svět  **GLO**  3.3. Jsme Evropané | **6. ROČNÍK**  Rozšiřující učivo:  **Turistika a pobyt v přírodě -** kurz bude naplňován dle ochoty rodičů hradit finance nutné pro zajištění kurzu. |  |
| **TV-9-1-02**  **usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program** | **6. – 9. ročník**   * zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením | **7. ROČNÍK**  Rozšiřující učivo:  **Lyžařský výcvik**  Lyžařský kurz bude naplňován dle ochoty rodičů hradit finance nutné pro zajištění kurzu. |  |
| **TV-9-1-03**  **samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly** | **6. – 9. ročník**   * prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení | **8. ROČNÍK**  Rozšiřující učivo:  **Cykloturistika -** kurz bude naplňován dle ochoty rodičů hradit finance nutné pro zajištění kurzu. |  |
| **TV-9-1-04**  **odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší** | **6. – 9. ročník**   * prevence před škodlivými jevy a hygiena | **6. - 9. ROČNÍK**  další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků) |  |
| **TV-9-1-05**  **uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost** | **6. – 9. ročník**   * řád, pravidla chování a rizika na školních sportovištích * hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, * první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, * improvizované ošetření poranění a odsun raněného |  |  |
| **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ** | | | | |
| **TV-9-2-01**  **zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech** | **6. – 9. ročník**   * pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity * gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí * estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance * úpoly – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate * atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí * sportovní hry (2 hry) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie |  |  |  |
| **TV-9-2-02**  **posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny** | **6. – 9. ročník**   * sebehodnocení, hodnocení ostatních, řízení činností a her podle pravidel |  |  |
| **ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ** | | | | |
| **TV-9-3-01**  **užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu** | **6. – 9. ročník**   * komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu |  |  |  |
| **TV-9-3-02**  **naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu** | **6. – 9. roční**   * historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta |  |  |  |
| **TV-9-3-03**  **dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji** | **6. – 9. ročník**   * kolektivní sporty a soutěže * vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech |  |  |  |
| **TV-9-3-04**  **rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora** | **6. – 9. ročník**   * pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží |  |  |  |
| **TV-9-3-05**  **sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí** | **6. – 9. ročník**   * měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování |  |  |  |
| **TV-9-3-06**  **zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže** | **6. – 9. ročník**   * organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování |  |  |  |
| **TV-9-3-07**  **zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci** | **6. – 9. ročník**   * vedení tabulek výkonů, evidence rekordů, nástěnka |  |  |  |
| **Znalosti a studijní dovednosti 6. – 9. ročník** | | | | |
| * prokazuje nabyté znalosti při běžné práci v hodinách * připravuje referáty * získává informace v rámci i nad rámec učiva | | | | |
| **Aktivní práce a odpovědnost 6. – 9. ročník** | | | | |
| * nosí všechny potřeby na výuku * je aktivní ve výuce * aktivně se podílí na činnostech a jejich realizaci * prezentuje svoji práci * realizuje vlastní nápady po domluvě s vyučujícími * hledá různá řešení problému a dokáže obhájit svoje řešení * připravuje různé činnosti (např. rozcvičky, jazykové hry…) | | | | |
| **Postoje žáka a chování ve výuce 6. – 9. ročník** | | | | |
| * prokazuje schopnost pracovat ve skupině, ve dvojicích, ale i samostatně * pomáhá spolužákům nebo učitelům * nezesměšňuje práci druhých * ochotně vyhovuje oprávněným požadavkům učitelů nebo spolužáků * prokazuje schopnost objektivně hodnotit vlastní práci a sebehodnotit se * dodržuje řád školy, pravidla bezpečnosti a slušného chování * je součástí třídního kolektivu * prezentuje své názory a argumenty vhodným způsobem * nese zodpovědnost za svá rozhodnutí, činy a chování * vhodně komunikuje s druhými a naslouchá jim * zapojuje se do diskuzí, zdravě argumentuje | | | | |
| **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:** | | | | |
| ***ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ***  *TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí*  *TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy*  *TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem*  *TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity*  *TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného*  *TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu*  *- chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti*  ***ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ***  *TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech*  *TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků*  ***ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ***  *TV-9-3-01p užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka*  *TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu*  *TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*  *TV-9-3-04p rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka*  *TV-9-3-05p sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je*  *TV-9-3-06p spolurozhoduje osvojované hry a soutěže* | | | | |

**Zdravotní tělesná výchova**

**prvky ZdrTV jsou využívány také v povinné TV**

1. **stupeň**

**Ročník: první - třetí**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV**  **Žák:** | **UČIVO** | **TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU** | **PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY** | **POZNÁMKY**  **KDY NAPLNĚNO** |
| **ZTV-3-1-01**  **uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy**  **ZTV-3-1-02**  **zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením** | **1. – 3. ročník**  ***ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ***  **zdravotní oslabení** – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)  ***SPECIÁLNÍ CVIČENÍ***  **základy speciálních cvičení** – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení  ***VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI***  **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení | ----- |  |  |
| **Znalosti a studijní dovednosti** | | | | |
| * prokazuje nabyté znalosti při běžné práci v hodinách * získává informace v rámci i nad rámec učiva | | | | |
| **Aktivní práce a odpovědnost** | | | | |
| * nosí všechny potřeby na výuku * je aktivní ve výuce * aktivně se podílí na činnostech a jejich realizaci * prezentuje svoji práci * realizuje vlastní nápady po domluvě s vyučujícími * hledá různá řešení problému a dokáže obhájit svoje řešení * připravuje různé činnosti (např. rozcvičky, jazykové hry…) | | | | |
| **Postoje žáka a chování ve výuce** | | | | |
| * prokazuje schopnost pracovat ve skupině, ve dvojicích, ale i samostatně * pomáhá spolužákům nebo učitelům * nezesměšňuje práci druhých * ochotně vyhovuje oprávněným požadavkům učitelů nebo spolužáků * prokazuje schopnost objektivně hodnotit vlastní práci a sebehodnotit se * dodržuje řád školy, pravidla bezpečnosti a slušného chování * je součástí třídního kolektivu * prezentuje své názory a argumenty vhodným způsobem * nese zodpovědnost za svá rozhodnutí, činy a chování * vhodně komunikuje s druhými a naslouchá jim * zapojuje se do diskuzí, zdravě argumentuje | | | | |
| **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:** | | | | |
| *ZTV-3-1-01 uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy*  *ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením* | | | | |

1. **stupeň**

**Ročník: čvrtý - pátý**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV**  **Žák:** | **UČIVO** | **TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU** | **PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY** | **POZNÁMKY**  **KDY NAPLNĚNO** |
| **ZTV-5-1-01**  **zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování**  **ZTV-5-1-02**  **zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele**  **ZTV-5-1-03**  **upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením** | **4. – 5. ročník**  ***ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ***  **zdravotní oslabení** – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)  ***SPECIÁLNÍ CVIČENÍ***  **základy speciálních cvičení** – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení  ***VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI***  **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení | ----- |  |  |
| **Znalosti a studijní dovednosti** | | | | |
| * prokazuje nabyté znalosti při běžné práci v hodinách * získává informace v rámci i nad rámec učiva | | | | |
| **Aktivní práce a odpovědnost** | | | | |
| * nosí všechny potřeby na výuku * je aktivní ve výuce * aktivně se podílí na činnostech a jejich realizaci * prezentuje svoji práci * realizuje vlastní nápady po domluvě s vyučujícími * hledá různá řešení problému a dokáže obhájit svoje řešení * připravuje různé činnosti (např. rozcvičky, jazykové hry…) | | | | |
| **Postoje žáka a chování ve výuce** | | | | |
| * prokazuje schopnost pracovat ve skupině, ve dvojicích, ale i samostatně * pomáhá spolužákům nebo učitelům * nezesměšňuje práci druhých * ochotně vyhovuje oprávněným požadavkům učitelů nebo spolužáků * prokazuje schopnost objektivně hodnotit vlastní práci a sebehodnotit se * dodržuje řád školy, pravidla bezpečnosti a slušného chování * je součástí třídního kolektivu * prezentuje své názory a argumenty vhodným způsobem * nese zodpovědnost za svá rozhodnutí, činy a chování * vhodně komunikuje s druhými a naslouchá jim * zapojuje se do diskuzí, zdravě argumentuje | | | | |
| **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:** | | | | |
| *ZTV-5-1-01 zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování*  *ZTV-5-1-02 zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele*  *ZTV-5-1-03 upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením* | | | | |

1. **stupeň**

**Ročník: šestý – devátý**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV**  **Žák:** | **UČIVO** | **TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU** | **PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY** | **POZNÁMKY**  **KDY NAPLNĚNO** |
| **ZTV-9-1-01**  **uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení**  **ZTV-9-1-02**  **zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení**  **ZTV-9-1-03**  **aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení** | **6. – 9. ročník**  ***ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ***  **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)  ***SPECIÁLNÍ CVIČENÍ***  **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 stehen a ohybačů kyčle; posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžďového, 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  **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  ***VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI***  **pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah** **TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení  ***Vzhledem k ucelenému systému speciálních cvičení, který je shodný pro 1. i 2. stupeň, je formulováno učivo tohoto tématu jen na 2. stupni s předpokladem využití v celém základním vzdělávání.*** | ----- |  |  |
| **Znalosti a studijní dovednosti** | | | | |
| * prokazuje nabyté znalosti při běžné práci v hodinách * získává informace v rámci i nad rámec učiva | | | | |
| **Aktivní práce a odpovědnost** | | | | |
| * nosí všechny potřeby na výuku * je aktivní ve výuce * aktivně se podílí na činnostech a jejich realizaci * prezentuje svoji práci * realizuje vlastní nápady po domluvě s vyučujícími * hledá různá řešení problému a dokáže obhájit svoje řešení * připravuje různé činnosti (např. rozcvičky, jazykové hry…) | | | | |
| **Postoje žáka a chování ve výuce** | | | | |
| * prokazuje schopnost pracovat ve skupině, ve dvojicích, ale i samostatně * pomáhá spolužákům nebo učitelům * nezesměšňuje práci druhých * ochotně vyhovuje oprávněným požadavkům učitelů nebo spolužáků * prokazuje schopnost objektivně hodnotit vlastní práci a sebehodnotit se * dodržuje řád školy, pravidla bezpečnosti a slušného chování * je součástí třídního kolektivu * prezentuje své názory a argumenty vhodným způsobem * nese zodpovědnost za svá rozhodnutí, činy a chování * vhodně komunikuje s druhými a naslouchá jim * zapojuje se do diskuzí, zdravě argumentuje | | | | |
| **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:** | | | | |
| *ZTV-9-1-01 uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení*  *ZTV-9-1-02 zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení*  *ZTV-9-1-03p vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení* | | | | |