

## Zdravotní tělesná výchova

Výstupy	Učivo
<p><b>Žák by měl:</b> Uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách</p>	<p>Dechová cvičení Cvičení pro správné držení těla, rozvíjení hrubé a jemné motoriky Polohování s oporou, zvedání hlavy s výdrží, otáčení hlavy Stimulace pohybu v prostoru, změny polohy Procvičování sedu na židli, samostatného stání, správné držení těla Chůze s oporou a bez opory, chůze po schodech</p>
<p>Zaujímat správné základní cvičební polohy</p>	<p>Nácvik základních cvičebních poloh (leh, otočení se, leh na břicho, sed, klek...) Cvičení koordinace pohybu (chůze po lavičce, poskoky, stoj na čáře, vyhýbání se překážkám, překračování) Pohybové činnosti s přihlédnutím ke specifikaci postižení, pohybové hry</p>
<p>Zvládat jednoduchá speciální cvičení</p>	<p>Dechová cvičení Uvolňovací cvičení Bazální stimulace Relaxační cvičení, masáže, míčkování Pohybové hry, hry s míčem (kutálení, házení, chytání, kopání) Vnímání pocitů při cvičení</p>
<p>Zvládat základní techniku speciálních cvičení podle pokynů</p>	<p>Jednoduchá dechová cvičení, relaxační a uvolňovací cvičení se slovní pomocí</p>