

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA 1. – 6. ROČNÍK

VÝSTUPY	UČIVO
<p>Žák by měl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a při pracovních činnostech - zaujímat správné základní cvičební polohy - zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením <p>Očekávané výstupy - 2. období</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládat základní techniku speciálních cvičení; korigovat techniku cvičení podle pokynů učitele 	<p>ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - konkrétní zdravotní oslabení, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obuv pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení <p>SPECIÁLNÍ CVIČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení podle typu oslabení, relaxační cvičení – celková a lokální, dechová cvičení – správný dechový stereotyp <p>A Oslabení podpůrně pohybového systému</p> <ul style="list-style-type: none"> A 1 Poruchy funkce svalových skupin A 2 Poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení A 3 Poruchy páteře – vybočení páteře do strany A 4 Poruchy stavby dolních končetin <p>Cvičení zaměřená na: správné držení hlavy, pletence ramenního, postavení pánve, protažení šíjových, prsních, bederních svalů a vzpřimovačů páteře, zkrácených ohybačů kyčle a svalstva na zadní straně stehen; zlepšení fyziologického rozsahu pletence ramenního, kolenního, kyčelního a hlezenního kloubu a páteře ve všech směrech; spinální cvičení; posílení oslabených svalů šíjových, mezilopatkových, břišních, hýžd'ových, stehenních, lýtkových a vzpřimovačů trupu</p> <p>B Oslabení vnitřních orgánů</p> <ul style="list-style-type: none"> B 1 Oslabení oběhového a dýchacího systému B 2 Oslabení endokrinního systému B 3 Obezita B 4 Oslabení vnitřních orgánů <p>Cvičení zaměřená na: protažení a posílení svalstva – viz skupina A; rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů, zlepšení hrudního a bráničního dýchání při větší tělesné zátěži, koordinaci srdečního, dýchacího a pohybového rytmu; rovnovážná a koordinační cvičení</p> <p>C Oslabení smyslových a nervových funkcí</p> <ul style="list-style-type: none"> C 1 Oslabení zraku C 2 Oslabení sluchu C 3 Neuropsychická onemocnění <p>Cvičení zaměřená na: vyrovnávání svalové nerovnováhy</p>

	<p>– viz skupina A; vyrovnávání funkční adaptability pohybového, srdečně-cévního a dýchacího systému; rozvíjení pohybové a prostorové koordinace, rovnovážných postojů; sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; orientaci v prostoru; zrakovou lokalizaci; u neuropsychických onemocnění je třeba omezení zvažovat individuálně</p> <p>VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI</p> <p>- pohybové činnosti v návaznosti na obsah tělesné výchovy s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení</p>
--	--

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA 7. – 10. ROČNÍK

VÝSTUPY	UČIVO
<p>Žák by měl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mít odpovídající vytrvalost při korekci zdravotního oslabení - zařazovat do svého pohybového režimu speciální kompenzační cvičení související s vlastním oslabením, snažit se o jejich optimální provedení 	<p>SPECIÁLNÍ CVIČENÍ</p> <p>- základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení podle typu oslabení, relaxační cvičení – celková a lokální, dechová cvičení – správný dechový stereotyp</p> <p>A Oslabení podpůrně pohybového systému</p> <p>A 1 Poruchy funkce svalových skupin A 2 Poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení A 3 Poruchy páteře – vybočení páteře do strany A 4 Poruchy stavby dolních končetin</p> <p>Cvičení zaměřená na: správné držení hlavy, pletence ramenního, postavení pánve, protažení šíjových, prsních, bederních svalů a vzpřimovačů páteře, zkrácených ohybačů kyčle a svalstva na zadní straně stehen; zlepšení fyziologického rozsahu pletence ramenního, kolenního, kyčelního a hlezenního kloubu a páteře ve všech směrech; spinální cvičení; posílení oslabených svalů šíjových, mezilopatkových, břišních, hýžd'ových, stehenních, lýtkových a vzpřimovačů trupu</p> <p>B Oslabení vnitřních orgánů</p> <p>B 1 Oslabení oběhového a dýchacího systému B 2 Oslabení endokrinního systému B 3 Obezita B 4 Oslabení vnitřních orgánů</p> <p>Cvičení zaměřená na: protažení a posílení svalstva – viz skupina A; rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů, zlepšení hrudního a bráničního dýchání při větší tělesné zátěži, koordinaci srdečního, dýchacího a pohybového rytmu; rovnovážná a koordinační cvičení</p> <p>C Oslabení smyslových a nervových funkcí</p> <p>C 1 Oslabení zraku C 2 Oslabení sluchu C 3 Neuropsychická onemocnění</p> <p>Cvičení zaměřená na: vyrovnávání svalové nerovnováhy – viz skupina A; vyrovnávání funkční adaptability pohybového, srdečně-cévního a dýchacího systému; rozvíjení pohybové a prostorové koordinace, rovnovážných postojů; sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; orientaci v prostoru; zrakovou lokalizaci; u neuropsychických</p>

	<p>onemocnění je třeba omezení zvažovat individuálně</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ</p> <ul style="list-style-type: none">- základní termíny osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim <p>z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</p> <p>VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI</p> <ul style="list-style-type: none">- pohybové činnosti v návaznosti na obsah tělesné výchovy s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení
--	---