

Člověk a zdraví

Charakteristika vzdělávací oblasti

Zdraví člověka je v současnosti chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka. Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost. Proto je také jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Zařazení této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti. Aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví, aby se seznámili s různým nebezpečím, které zdraví ohrožuje, osvojovali si způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získali potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných.

Při realizaci dané vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání v dané oblasti silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později je kladen důraz na stále větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané prostředí a vzdělávání je základem pro vytváření aktivních postojů žáků k otázkám zdraví a jeho ochrany.

Obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví se realizuje v souladu s věkem žáků v oborech vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Zároveň prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které ji doplňují nebo využívají a aplikují do života školy.

Charakteristické pro základní vzdělávání je rozpoznání a rozvíjení pohybových předpokladů (nadání). Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení (především svalových dysbalancí) a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení.

Kompetence:

Kompetence k učení

- Poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuální rozvoj
- Prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou
- Systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti
- Prostřednictvím vhodně volených zadání poznat smysl osvojovaných postupů pro běžný život
- V týmu i samostatně experimentovat a porovnávat dosažené výsledky

Kompetence k řešení problémů

- Přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění
- Hledání vhodné taktiky v individuálních a kolektivních sportech
- Získávat informace, které jsou potřebné k dosažení cíle
- Vyjadřovat závěry na základě ověřených výsledků a umět je obhajovat

Kompetence komunikativní

- Vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva
- Otvírání prostoru diskuzi o taktice družstva
- Pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a jejich prezentace
- Při společné práci komunikovat způsobem, který umožní kvalitní spolupráci a tak i dosažení společného

Kompetence sociální a personální

- Dodržování pravidel fair play
- Prezentace a podpora myšlenek olympijského hnutí
- Rozvoj spolupráce uvnitř kolektivu sportovního družstva
- Rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva
- Samostatným řešením přiměřeně náročných úkolů dosahovat pocitu sebeuspokojení a sebeúcty
- Stanovovat pravidla pro práci skupiny i samostatnou práci a dodržovat je

Kompetence občanské

- Podpora aktivního sportování
- Objasnění a podání příkladů potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách
- První pomoc při úrazech lehčího charakteru
- Emoční i věcné seznámení se škodlivostí používání drog a jiných škodlivin
- Poskytovat podle svých možností účinnou pomoc a chovat se zodpovědně v krizových situacích
- Pochopit výhody dodržování pravidel zdravého životního stylu

Kompetence pracovní

- Příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu, v celém životě
- Vyhledávání možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace
- Zpracování a prezentace naměřených výkonů
- Přistupovat kriticky k výsledkům, které dosáhl, naučit se stanovovat si kritéria hodnocení vlastní práce
- Dodržovat pravidla hygieny a bezpečnosti práce

Tělesná výchova

Charakteristika předmětu Tělesná výchova

Obor vzdělávací oblasti Tělesná výchova plní ve vzdělávání především funkci regenerace a kompenzace jednostranné zátěže působené pobytem ve škole, ale i činnostmi mimo školu (dlouhodobé sezení, dlouhodobé využívání počítačů atd.). Další její význam je v rozvoji pohybových dovedností i v kultivaci pohybu, především pak v poznávání možnosti rozvoje tělesné zdatnosti a výkonnosti. Vede k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na duševní i sociální pohodu. Pohybové vzdělávání přechází od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání prožitek z pohybu a v komunikaci při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně umocňuje kvalitu prožitku.

Výuka probíhá na školní zahradě, na hřišti, ve školní družině, v plaveckém bazénu v Nymburce, ve sportovní hale v Pečkách.

Hlavním cílem vyučovacího předmětu Tělesná výchova je komplexní vzdělání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působícího na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte. Vede žáky k poznávání vlastních pohybových možností a zájmů, současně i k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci se učí uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, zvykají si na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti, i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků.

Tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo jiné pohybové aktivitě.

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Tělesná výchova	Období: 1.-3.	
Očekávané výstupy Žák:	Učivo	Ročník	Průřezová témata
spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti p – zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost	<ul style="list-style-type: none"> • znalost základních zdraví prospěšných cvičení a vhodného prostředí pro pohybovou činnost • plavecký výcvik 	1.-3.	Osobnostní a sociální výchova -osobnostní rozvoj -rozvoj schopností poznávání, psychohygiena
zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině: usiluje o jejich zlepšení	<ul style="list-style-type: none"> • činnosti napomáhající ke splnění očekávaných výstupů:vzdělávací obsah se prolíná všemi výstupy-gymnastika, základy akrobacie (průpravná cvičení pro kotoul vpřed, vzad)-přeskok (návnik odrazu na nízkou švédskou bednu)-kladinka(chůze s dopomocí i bez dopomoci, obměny chůze)-cvičení na žebřinách (průlezký):atletika-vytrvalostní běh 5-10 min.,rychlý běh 20-50m,skok daleký(spojení rozběhu a odrazu) – podle možností,hod míčkem z místa a z rozběhu 	1.-3.	
spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry různého zaměření s pomůckami i bez pomůcek • sportovní hry (kopaná, vybíjená,florbal) 	1.-3.	Osobnostní a sociální výchova -osobnostní rozvoj-sebepoznání, sebepojetí
uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy p – dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách	<ul style="list-style-type: none"> • základní hygiena po TV a při jiných pohybových aktivitách 	1.-3.	Osobnostní a sociální výchova-sociální rozvoj-kooperace a kompetice
reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti a její organizaci p - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti, projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám	<ul style="list-style-type: none"> • znalost smluvených gest a signálů při pohybových činnostech 	1.-3.	

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Tělesná výchova	Období: 1.-3.	
Očekávané výstupy	Učivo	Ročník	Průřezová témata
Žák: uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech zaujímá správné základní cvičební polohy p – zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení se sportovním náčiním (švihadla, míče, apod.) • správné držení těla 	1.-3.	
zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	<ul style="list-style-type: none"> • zdravotní TV • kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení 	1.-3.	

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Tělesná výchova	Období: 4.- 5.	
Očekávané výstupy	Učivo	Ročník	Průřezová témata
Žák: podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu uplatňuje kondičně zaměřené činnosti projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti p – chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu	<ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví (pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu) 	4.-5.	Osobnostní a sociální výchova -osobnostní rozvoj – rozvoj schopnosti poznávání, psychohygienu
zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením p - zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením			Environmentální výchova-vztah člověka k prostředí

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Tělesná výchova	Období: 4.- 5.	
Očekávané výstupy	Učivo	Ročník	Průřezová témata
Žák: zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování p – zvládá podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy, zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla	<ul style="list-style-type: none"> příprava organismu (příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení) 	4.-5.	Osobnostní a sociální výchova - osobnostní rozvoj - kreativita
zvládá základní techniku speciálních cvičení koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle podle pokynů učitele			
upozorní samostatně na činnost (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením			
zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti vytváří varianty osvojených pohybových her. zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy p – zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností	<ul style="list-style-type: none"> organizace při TV (základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí) zdokonalování plaveckých schopností pravidla zjednodušených osvojených pohybových činností (her, závodů, soutěží) 	4.-5.	
uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka p - uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování při provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti	<ul style="list-style-type: none"> hygiena při TV (hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity) bezpečnost při pohybových činnostech (organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV) 	4.-5.	
jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti p – reaguje pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti			

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Tělesná výchova	Období: 4.- 5.	
Očekávané výstupy Žák:	Učivo	Ročník	Průřezová témata
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 p - dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play	<ul style="list-style-type: none"> • zásady jednání a chování (fair play, olympijské ideály a symboly) 	4.-5.	
užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	<ul style="list-style-type: none"> • komunikace v TV (základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály) 	4.-5.	
změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky	<ul style="list-style-type: none"> • měření a posuzování pohybových dovedností (měření výkonů, základní pohybové testy) 	5.	
orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace	<ul style="list-style-type: none"> • zdroje informací o pohybových činnostech 	4.-5.	