

Zdravotní tělesná výchova – povinně volitelný předmět, 9. třída, časová dotace:
1-2 hodiny týdně

Charakteristika

Předmět Zdravotní tělesná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Předmět úzce navazuje na povinný předmět Tělesná výchova. Předmět je vhodný jako prevence pro zdravé žáky i pro žáky se zdravotním oslabením.

Vychází z nových sportovních trendů a snaží se u žáků vytvořit kladný vztah k celoživotní pohybové aktivitě. Učivo je zaměřeno na protahovací a uvolňovací cviky, kompenzační a kondiční cvičení, cviky na správné držení těla, správné dýchání a relaxaci.

Nedílnou součástí je i tělesná a duševní hygiena, hygiena při sportu, pobyt na čerstvém vzduchu. Výuka probíhá v učebně, v tělocvičně a v přírodě.