

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Zdravotní tělesná výchova

Ročník: 9. ročník

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none">- osvojuje si pohybové dovednosti- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a činnostech- zvládá speciální cvičení- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení- zná význam pohybu pro zdraví- chápe zdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní i sociální pohody- dbá na hygienu při sportování, dodržuje správný pitný režim a zásady zdravé výživy- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti- dokáže předvídat nebezpečí úrazu a předcházet mu	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Kompenzační, uvolňovací, protahovací a kondiční cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none">- jóga- relaxační cvičení- cvičení na správné držení těla- dechová cvičení- pohyb v přírodě	<p>M, F, PŘ, Ov, VkZ</p> <p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, mezilidské vztahy</p> <p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým; umět si při řešení problémů projevit samostatně a odpovědně</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí</p> <p>MKV – lidské vztahy, kulturní diference</p>	<p>výuka probíhá v učebně, v tělocvičně a v přírodě</p>