

Jedličkův ústav - ZŠ pro tělesně postižené

Ukázka zpracování učebních osnov vybraných předmětů

Charakteristiky předmětů jsou zpracovány široce, včetně výčtu očekávaných výstupů z RVP ZV. Ročníkové výstupy jsou dobře zpracované, učivo je v některých případech uváděno velmi stručně – například český jazyk na prvním stupni a naproti tomu na druhém stupni.

Zajímavě je zpracován předmět Pohybové činnosti, který má upravené očekávané výstupy na základě toho, co umožňuje kapitola 8 RVP ZV.

Plavání a fyzioterapie jako stěžejní náplň jsou doplněny činnostmi v tělocvičně a na hřišti.

Předmět Pohybové činnosti

Předmět vznikl ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Rozvíjí tělesné dovednosti žáků v co největší dosažitelné míře, udržuje a posiluje jejich momentální zdravotní stav a pomáhá jim po stránce reedukační i kompenzační. Pohybové činnosti v naší škole probíhají především ve školním bazénu (vždy 2 hodiny jedenkrát za 14 dní), a to pod vedením učitele ve spolupráci s asistentem pedagoga a metodika plavání a v pracovních fyzioterapie. Plavání a fyzioterapie jsou doplněny činnostmi v tělocvičně a na hřišti. Některé výstupy se plní ve škole v přírodě.

Vzhledem k tomu, že v mladším školním věku je u žáků s tělesným postižením prvořadé v co největší dosažitelné míře redukovat handicap, je předmět posílen na prvním stupni ZŠ o dvě disponibilní hodiny a o tři hodiny na základě možností, které poskytuje kapitola 8 RVP ZV. Podle této kapitoly jsou očekávané výstupy na prvním stupni nahrazeny a plněny při fyzioterapii a plavání. Některé očekávané výstupy jsou zredukovány na možnost jejich plnění ve škole v přírodě, vlastivědných vycházkách a výletech během celého školního roku. Na druhém stupni jsou některé očekávané výstupy vypuštěny nebo nahrazeny.

Není možné stanovovat výkonnostní či jiné limity. Nezbytné jsou průběžné konzultace s odborníky (pediatr, fyzioterapeut, ortoped). Pohybové činnosti jsou vyučovány koedukovaně vzhledem k menšímu počtu žáků ve skupinách, nejsou tvořeny skupiny dle postižení, je zachován kolektiv třídy. Fyzioterapeut cvičí s dětmi individuálně.

Plavání ovlivňuje úroveň pohybových dovedností. Zaměřuje se na adaptaci na vodu, pozitivní ovlivnění pohybového aparátu, zvládnutí základních plaveckých dovedností. Úkolem je všestranně a rovnoměrně zatěžovat svalstvo, dále vyrovnávat funkční poruchy páteře a stavbu dolních končetin, udržet rozsah kloubní pohyblivosti, příznivě ovlivňovat činnost srdečně cévního systému, rozvíjet funkci dýchacího aparátu, zejména u jedinců s respiračním oslabením. Je třeba také rozvíjet termoregulační mechanismy, napomáhat tak otužování žáků, zvýšit metabolickou činnost. Plavání je tak vhodným preventivním i kompenzačním prostředkem obezity a pozitivně ovlivňuje duševní funkce. Během výchovy k plavání je nutné respektovat individualitu a potřeby žáků, zohlednit druh, stupeň a míru postižení. Ve výuce plavání je nejdůležitějším úkolem hlavně změna polohy těla jedince, relaxace (uvolnění svalových skupin), ale také upevňování kolektivu třídy formou her.

Fyzioterapii vedou odborné pracovnice řízení odborným lékařem. Náplní je nápravné, uvolňovací a kondiční cvičení, individuálně rozvíjející pohybové dovednosti jednotlivých žáků.

Doplňující činnosti jsou upravené výstupy z RVP ZV podle kapitoly 8.

Sepětí předmětu s ostatními vzdělávacími oblastmi

Člověk a jeho svět:

- oblékání na sport
- zdravý životní styl
- poznávání symbolů ve sportu, vlajek jednotlivých států
- mezilidské vztahy, asertivita, dialog, komunikace
- fyzikální poznatky – tření (plazení), nadlehčení ve vodě
- protidrogová prevence, alkohol, kouření, obuv, dres, funkce srdce, svalů, první pomoc, ochrana přírody (zdravé prostředí)
- historie sportů
- výlety, exkurze

Umění a kultura:

- zobrazování osob při různých druzích sportu
- estetické ztvárnění pohybů
- cvičení na hudbu, rytmizace pohybů
- symboly sportů

Člověk a svět práce:

- nácvik cílených pohybů, úchopů
- vytrvalost a dokončení úkolu
- ukládání nářadí

Matematika a její aplikace:

- sčítání dosažených bodů
- rozpočítávání a dělení na skupinky při hrách
- sledování časových údajů, práce se stopkami
- odhad vzdálenosti při hodech, jízdě na vozíku
- měření, převody jednotek délky, tabulky
- informatika

Jazyk a jazyková komunikace:

- nácvik říkadel k rytmizaci
- zapisování správné grafické podoby sportovní terminologie
- popis sportovního utkání
- čtení a pochopení pravidel her a soutěží
- tvorba upoutávek na sportovní akce a jejich sledování
- tvoření srozumitelných pravidel pro hry a hříčky
- názvosloví
- počítání bodů v cizím jazyce, názvy sportů
- komunikace v cizím jazyce – části těla, strany (Twister)

Zkratky předmětů - Český jazyk (ČJ), Anglický jazyk (AJ), Dějepis (D), Práce na počítači (PC), Matematika (M), Výchova k občanství a ke zdraví (VOZ), Zeměpis (Z), Hudební výchova (HV)

Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova (OSV):

- vzájemný respekt a spolupráce zejména při kolektivních hrách
- pomoc spolužákovi při zdolávání nesnází – vzájemná pomoc a zapojení všech do TV procesu
- zvládnutí vlastního chování, cvičení adekvátních reakcí na výhru a prohru
- komunikace v týmu
- snaha o pocit včlenění a potřebnosti v kolektivu a radost z úspěchu

Enviromentální výchova (EV):

- zařazovat cvičení v přírodě a upozornit přitom na stav životního prostředí v bezprostředním okolí i regionu
- učit správnému chování v přírodě zejména při výjezdu na školu v přírodě, při výletech a vycházkách, turistika
- zdůrazňovat vliv životního prostředí na život a zdraví jedince

Mediální výchova (MV):

- sledování sportovních přenosů v médiích
- vyhledávání zpráv o významných sportovních utkáních v tisku

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (EGS):

- vysvětlit olympijské ideály a význam sportu pro sblížení a vzájemné poznávání

- ozřejmit globální souvislosti související se zdravím

Výchova demokratického občana (VDO):

- participace žáků na vytváření obsahu hodin TV

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Učitel:

- vede žáky ke vztahu k pohybovým činnostem, ke sportu, k vlastnímu tělu
- vede žáky k poznávání zdraví jako důležité životní hodnoty
- učí žáky vyrovnávat se s jejich zdravotním oslabením a seznamuje je s možnostmi jeho kompenzace
- seznamuje žáky s terminologií užívanou v tomto oboru
- předkládá zásady hygieny a zdravého životního stylu
- vede žáky k uvědomění si svých možností a snaze dosáhnout jejich optimálního využití
- doporučuje žákům pohybové aktivity ve volném čase
- učí žáky vhodné relaxaci
- vzbuzuje zájem o nácvik plaveckých dovedností

Kompetence k řešení problémů

Učitel:

- vede žáky k tomu, aby dovedli posoudit míru svých možností a sami upozornili, že některá cvičení zvládají jen velmi obtížně
- dodává žákům sebedůvěru a pomáhá jim zvládnout cvičení v rámci jejich možností
- naučí žáky relaxovat, čehož mohou využít i v ostatních činnostech

Kompetence komunikativní

Učitel:

- dbá na to, aby žáci vzájemně vyslechli své argumenty a zaujali stanovisko
- podporuje komunikaci mezi soutěžícími družstvy i uvnitř jedné skupiny
- mění složení jednotlivých skupin při soutěživých hrách, aby komunikace probíhala mezi všemi žáky ve třídě
- udržuje komunikaci na přijatelné úrovni i ve vypjatých situacích
- vytváří příležitost pro relevantní komunikaci

Kompetence sociální a personální

Učitel:

- soustřeďuje se na spolupráci ve skupině mezi jednotlivými žáky i mezi skupinami, za účelem dosažení společného cíle
- dohlíží na dodržování stanovených pravidel
- vede žáky k jasnému a stručnému vyřešení sporů a neshod
- umožňuje žákům zažít úspěch
- oceňuje pokroky
- přibližuje žákům zásady chování a jednání fair play
- učí žáky přijímat prohru a přát výhru ostatním
- vede žáky k respektování stanovených pravidel chování a
- vzájemného soužití i v hodinách plavání

Kompetence občanské

Učitel:

- umožní žákům podílet se na stanovení kritérií pro hodnocení činností
- vede žáky k uznání i menšího pokroku u žáků s těžším stupněm postižení
- učí toleranci k odlišnosti od normy

Kompetence pracovní

Učitel:

- dbá na správné držení těla a používání kompenzačních a rehabilitačních pomůcek
- pokračuje v nábízení sebeobsluhy při hygieně, oblékání i lokomoci

Očekávané upravené výstupy podle RVP ZV, kapitoly 8

1. období

Žák:

- zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy činností, náradí a náčiní
- dokáže spolupracovat při pohybových činnostech s učitelem, fyzioterapeutem, metodikem plavání, asistentem
- v rámci svého omezení projevuje samostatnost při cvičení a hrách
- dokáže přijmout dopomoc
- dodržuje pravidla bezpečného chování v různém prostředí (tělocvična, bazén, hřiště, volná příroda),
- spolupracuje se členy skupiny
- projevuje vytrvalost a snahu po dokončení úkolu
- snáší kritiku a snaží se odstraňovat chyby
- pohybové dovednosti zvládá s ohledem na svá omezení
- poznává vybrané relaxační techniky

2. období

Žák:

- rozumí pokynům k provedení určité činnosti a reaguje na ně
- dodržuje hygienické zásady
- zná bezpečnostní pravidla pro pohybové aktivity a řídí se jimi
- podílí se na hodnocení výkonu svého a svých spolužáků
- používá základní sportovní názvosloví a dokáže cvičit dle slovních pokynů
- zaznamenává výsledky, dokáže je seřadit a dle možností vytvořit i výsledkovou tabulku (i na PC)
- porovná výsledky své s výsledky spolužáků
- vyjadřuje melodií pohybem v rytmu
- monitoruje sportovní aktivity v rámci školy a dovede vybrat vhodnou aktivitu pro sebe, třídu apod.
- dokáže sestavit pozvánku na sportovní akci
- aktivně se podílí na činnosti ovlivňující jeho zdraví (dodržování rozvrhu fyzioterapie)
- záměrně neporušuje pravidla, jedná v duchu fair play
- cíleně používá rehabilitační a kompenzační pomůcky, umí upozornit na nutnost jejich opravy nebo přizpůsobení
- zvládne základní relaxační techniky
- orientuje se v relaxačních technikách

Osnovy ŠVP

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Pohybové činnosti
1. období (1. – 3. ročník)

Rozpracované výstupy z RVP ZV	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy činností, náradí a náčiní, reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti a její organizaci dodržuje pravidla bezpečnosti a hygieny v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v případě úrazu dokáže spolupracovat při pohybových činnostech s učitelem, fyzioterapeutem, metodikem plavání, asistentem, spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost a využívá nabízené činnosti projevuje samostatnost při cvičení a hrách, jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje dokáže přijmout pomoc projevuje vytrvalost a snahu po dokončení úkolu, zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce i ve skupině zvládá pohybové dovednosti s ohledem na svá omezení, uplatňuje odpovídající vytrvalost při korekci zdravotního omezení poznává vybrané relaxační techniky, využívá možnosti pohybu na čerstvém vzduchu, orientuje se v terénu 	<p>Cvičení v tělocvičně a na hřišti</p> <p>Bezpečnostní pravidla na různých typech sportovišť, oblečení, vhodná obuv, užití kompenzačních pomůcek Rytmizace pohybu, říkadla, básničky, písničky, tleskání rukama, hra na tělo, hry</p> <p>Drobné hry, dodržování známých pravidel, boccia</p> <p>Zásady jednání v duchu fair play, turistika, pobyt v bazénu, jízda na vozíku, slézání a vylézání na vozík</p> <p>Hod míčkem a kroužkem na cíl, závěsný kuželník, plavání s pomůckami i bez, jízda na saních a bobech, překonávání architekt. bariér, pohyb v terénu</p> <p>Polohování během dne, ŠvP, sportovní dny</p>	<p>Čj - názvosloví</p> <p>Čj - lidová říkadla OSV – kooperace a kompe</p> <p>OSV – seberegulace a sebeorganizace - zvládání vlastního chování OSV – mezilidské vztahy - tolerance osob s různým stupněm postižení</p> <p>OSV – seberegulace a sebeorganizace - zvládání vlastního chování – mezilidské vztahy - vzájemný respekt a spolupráce</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Pohybové činnosti
2. období (4. - 5. ročník)

Rozpracované výstupy z RVP ZV	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí 	<p>Sebeobsluha při hygieně, svlékání a oblékání Bezpečnostní pravidla na různých typech sportovišť</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • reaguje na pokyny k provedení činnosti, orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách • respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví a handicap spolužáků • zaznamenává výsledky, samostatně získává potřebné informace, porovnává s předchozími výsledky • neporušuje pravidla, jedná v duchu fair play • podílí se na hodnocení výkonu, vlastní evalvace a hodnocení ve skupině • vyjadřuje melodii pohybem v rytmu, cvičí podle hudby • aktivně se podílí na činnosti ovlivňující jeho zdraví • cíleně používá kompenzační rehabilitační pomůcky • orientuje se v relaxačních technikách, umí si vybrat vhodnou pohybovou činnost • pravidelně dochází na fyzioterapii • dbá na správné držení těla na vozíku • orientuje se v okolí školy • v rámci svých možností zvládá jízdu na vozíku, slalomy, sjezd z mírného kopce, překonávání menších barier 	<p>Terminologie v TV</p> <p>Závody a soutěže, závěsný kuželník, boccia, floorbal</p> <p>Soutěže a soutěživé hry</p> <p>Cvičení s hudbou, tanec na vozíku Nápravná cvičení, fyzioterapie Polohování na vozíku i mimo něj, autogenní trénink</p> <p>Cvičení v přírodě, sportovní aktivity na škole v přírodě, turistika, tábornické dovednosti</p>	<p>Čj – názvosloví</p> <p>M - porovnávání výsledků</p> <p>OSV – mezilidské vztahy - vzájemný respekt a spolupráce – sebeorganizace a seberegulace - zvládání vlastního chování, cvičení adekvátní reakcí na výhru a prohru Hv- rytmus</p>
---	--	---

Očekávané upravené výstupy podle RVP ZV, kapitoly 8

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Žák:

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu
- předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Žák:

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Žák:

- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva i povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Pohybové činnosti
Ročník: 2. stupeň

Rozpracované výstupy z RVP ZV	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zná význam pohybu pro zdraví • zvyšuje výkonnost • relaxuje během dne • zlepšuje zdravotní stav, vyrovnává dysbalanci svalové hmoty, vnímá pocity těla • užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu • kondičně cvičí, toto cvičení zařazuje samostatně do svého pohybového režimu a usiluje o optimální provedení a zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky volí vhodný rozvojový program • posoudí provedení osvojované činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny • uvolňuje se během dne • zdolává únavu, stres, bolesti (prodýchávání) • některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem • aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu • pracuje ve skupině • komunikuje při sportovních aktivitách, uplatňuje fair play hru (forma rozhodčích) • vede správný dialog při nesrovnalostech 	<p>Kondiční cviky, rytmické formy, relaxační cviky, posilovací cviky, protahovací cviky, uvolňovací cviky</p> <p>Sportovní terminologie</p> <p>Konkrétní cviky pro individuální práci s žákem</p> <p>Dýchací cviky, relaxace, polohování ve třídě Rytmická cvičení Kondiční cvičení Hry</p> <p>Rozvoj pohybových a sportovních her, upevnění pravidel a herních dovedností (boccia, florbal, hod míčem na cíl, různé formy práce s míčem (nahrávky, přihrávky,</p>	<p>Čj-názvosloví, druhy sportovních pravidel, grafický zápis v soutěžích Aj-názvy sportů MV-kritické čtení a vnímání mediálních sdělení (zpráva ze sportů, reklama) PC – orientace ve sportovních www stránkách</p> <p>OSV - mezilidské vztahy, asertivita, dialog, slušná komunikace</p>

<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje, upravuje pravidla dle handicapovaných spolužáků • naplňuje ve školních podmínkách zákl. olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc více handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví • rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka a organizátora • vrhá, hází-klasickým náčiním nebo netradičním náčiním • závodí k metám • přizpůsobí svůj handicap do různých variant pohybových her • sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí • snaží se o estetické cítění, pohybovou a pocitovou aktivitu, z nabídky vybírá vhodný rozvojový program • otužuje se • překonává zábrany seznamování se s novými sportovními aktivitami a posuzuje osvojené pohybové činnosti • využívá dle možností pobytu na čerstvém vzduchu • orientuje se v terénu a chrání přírodu při sportu • odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím • upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší • předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost 	<p>střelba, dribling) stolní tenis, přehazovaná Historie a současnost sportu Olympiáda, paraolympiáda</p> <p>Základy lehké atletiky (jízda na vozíku, slalom, vrhy, plazení, lezení) Závody, soutěže (využití všech dostupných pomůcek-gumy, míče, tyče, obruče, plné míče, kuželky, létající talíře, posilovací náčiní, kostky, nafukovací míče, rehabilitační pomůcky atd.)</p> <p>Gymnastika (protahovací cviky, uvolňovací cviky, sestavy - melodie, koordinace pohybů, cvičení na žíněnkách Zimní sporty (bobování, sáňkování, hry na sněhu) Plavání Turistika a pobyt v přírodě Hygiena a bezpečnost při sportovních aktivitách</p> <p>Sportovní etika</p> <p>První pomoc</p>	<p>VDO - občanská společnost škola-participace D-historie sportů VDO - vztah dívka x chlapec (tanec i zdravý x handicapovaný) Vv - symboly sportů, sportovní EGS - Objevujeme Evropu (slety, evropské a světové symboly sportů)</p> <p>M - měření výkonu, tabulky výsledky, odhad vzdálenosti</p> <p>D, Z - poznávání okolí (výhled) EV - vztah člověka k prostředí chování v lese, vodní zdroje - základní podmínky života voda, ovzduší (dbát na přístup např. CHKO, vhodné cesty - zdůrazňování vlivu prostředí zdraví člověka Př - zdravé prostředí (ochrana přírody)hygiena, strava, životní styl (protidrogová prevence alkohol, kouření)</p>
--	---	---

Očekávané výstupy – plavání, 1. období

1. stupeň:

- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti v prostorech bazénu
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- zvládá některé prvky základních plaveckých dovedností, tj. dýchání do vody, splývání, orientace ve vodě s dopomocí druhé osoby (tou je vždy osoba kvalifikovaná pro práci s jedincem s handicapem)
- má důvěru a jistotu při pohybu ve vodě a k druhé osobě

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Pohybové činnosti - plavání

Ročník: 1. - 3.

Rozpracované výstupy z RVP ZV	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> zná pravidla pro vstup do bazénu je si vědom, že při výskytu kožních chorob nebo jiných aktuálních obtíží je povinen informovat vyučujícího zná zásady bezpečnosti při pohybu v prostorách bazénu komunikuje s vyučujícím, asistentem a plavčíkem reaguje na pokyny provádí jednoduché pohyby ve vodě s dopomocí druhé osoby s přidržením madla a s pomocí druhé osoby bazénu vydechuje do vody (nejdříve ústy a postupně nosem) „opatrné“ potápění pod hladinu dokáže potopit obličej i celou hlavu pod hladinu a snaží se o orientaci pod vodou (plavecké brýle či otevřené oči pod vodou) zvládne základy splývání a seznámení s plaveckými technikami při pohybu ve vodě dokáže uvolnit celé tělo 	<p>Základy hygieny a bezpečnosti v prostorách bazénu</p> <p>Získávání důvěry a jistoty k týmu pracovníků a vyučujícímu ve vodě</p> <p>Dechová cvičení, odbourání pocitu „strachu z vody“</p> <p>Orientace ve vodním prostředí</p> <p>Splývání a ukázky základních plaveckých technik</p> <p>Protahovací a relaxační cvičení (v teplém vířivém bazénu)</p>	<p>OSV - tematický okruh - s rozvoj (poznávání lidí - vzájemné poznávání ve skupině, mezivztahy - respektování, pomoc)</p>

Očekávané výstupy - 2. období:

- projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení svých dovedností
- plní zadané úkoly s dopomocí druhé osoby
- zapojuje se do soutěží a her v rámci svých možností
- zná pomůcky, které mu dopomáhají ke zvládnutí plaveckých dovedností plaveckých způsobů
- dokáže ve vodě relaxovat

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Pohybové činnosti

Ročník: 4. - 5.

Rozpracované výstupy z RVP ZV	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> aktivně se zapojuje do procesu rozcvičení a dýchání do vody zná plavecké pomůcky a dovede je používat projevuje zájem o využití jednotlivých pomůcek projevuje zájem o hru 	<p>Příprava před pohybovou činností, dechová cvičení</p> <p>Seznámení s pomůckami</p> <p>Jednoduché hry ve vodě</p>	<p>OSV - tematický okruh - osobnostní rozvoj (schopnosti poznávání - cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění)</p>

<ul style="list-style-type: none"> • aktivně se zapojuje do hry • jedná v duchu fair play • zvládne splývání (břicho i znak) • aktivně se zapojuje do nácviku plavecké techniky • zdokonaluje koordinaci pohybů • dle možností snaha o samostatné plavání na krátkou vzdálenost • první pokusy o plavání pod vodou • dokáže plně relaxovat 	<p>Metodický nácvik plaveckých technik (prsa, kraul, znak) na suchu i ve vodě</p> <p>Protahovací a relaxační cvičení Relaxace ve vířivce</p>	
--	--	--

Očekávané výstupy – 2. stupeň:

- aktivně vstupuje do organizace plaveckého výcviku
- je schopen odhadnout své možnosti
- je si vědom vlastní odpovědnosti
- umí použít pomůcky pro zvládnutí pohybu ve vodě
- zvládá některé prvky nácviku alespoň jednoho plaveckého způsobu
- uplatňuje správné držení těla v různých polohách a činnostech v rámci svých možností
- aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení
- uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotního oslabení

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Pohybové činnosti

Ročník: 6. - 9.

Rozpracované výstupy z RVP ZV	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdokonaluje dýchání do vody, prostorovou orientaci, koordinaci ve vodě, získávání „pocitu vody“ • splývá na delší vzdálenost, v poloze na znak a na prsa s hlavou v prodloužení trupu • prodlužuje dobu bez dechu pod vodou • loví předměty ze dna bazénu (dle možností žáka) • je schopen uplavat delší vzdálenost 25 a více metrů (individuálně, s vhodnou pomůckou dle jeho postižení) • provádí starty a obrátky jednotlivých plaveckých technik dle jeho možností • zná protahovací a relaxační cvičení ve vodě i jeho pozitivní účinky • je si vědom činností, které nemůže ve vodě provádět 	<p>Prohloubení plaveckých dovedností, hry ve vodě</p> <p>Zdokonalování splývání, zaměření na správné držení těla</p> <p>Potápění</p> <p>Zdokonalování plaveckých technik, využití plaveckých pomůcek</p> <p>Protahovací a relaxační cvičení, relaxace ve vířivce Nevhodná cvičení Doplňkově: Závodní na čas, plavání pod vodou (soutěže), rovnováha na pěnových deskách,</p>	<p>EGS - tematický okruh Evropa svět nás zajímá (přijímá druhého jako jedni stejnými právy, respektuje příslušníky odlišných sociokulturních skupin a spolupracuje s nimi)</p>

	skoky do vody.	
--	----------------	--