



Školní vzdělávací program

pro základní vzdělávání

KOMUNIKACE, POROZUMĚNÍ A SMĚR

„KOMPAS“

část 5

Člověk a příroda

Fyzika

Chemie

Přírodopis

Zeměpis

Člověk a zdraví

Výchova ke zdraví

Tělesná výchova





Obsah

1 Člověk a příroda	3
1.1 Fyzika	3
1.2 Chemie	9
1.3 Přírodopis.....	15
1.4 Zeměpis	22
2 Člověk a zdraví.....	31
2.1 Výchova ke zdraví	31
2.2 Tělesná výchova	37



1 Člověk a příroda

1.1 Fyzika

I. OBSAHOVÉ VYMEZENÍ VZDĚLÁVACÍHO OBORU

Vzdělávací obor Fyzika obsahově patří do vzdělávací oblasti Člověk a příroda na základě RVP ZV.

Vzdělávací obor Fyzika vyučujeme s využitím různých pomůcek. Zaměřujeme se na pochopení základních fyzikálních zákonitostí, porozumění využití těchto zákonitostí v praktickém životě.

Cílem předmětu je, aby žák objevoval, popisoval a řešil reálné situace s využitím fyzikálních znalostí, zdůvodňoval a ověřoval objevené zákonitosti, rozvíjel fyzikální myšlení, uvědomoval si fyzikální zákony a principy v praktickém životě.

Vedeme žáky k tomu, aby dbali na přesné a stručné vyjadřování, používali fyzikální jazyk, symboliku, vzorce a zápisy, uměli vyhledat potřebné informace z různých zdrojů, rozvíjeli schopnost spolupráce při řešení úloh z běžného života, posilovali důvěru ve vlastní schopnosti, rozvíjeli systematičnost, vytrvalost, přesnost, vynalézavost, tvořivost, využili fyziku v životě a byli připraveni na další studium odborných předmětů.

II. ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Vzdělávací obor je vyučován ve všech ročnících 2. stupně. Výuka probíhá v kmenových třídách za pomoci pomůcek (učebnice, sešit, různé materiály a pomůcky na vytváření pokusů) a vizuální techniky (dataprojektor a PC).

III. VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE

Uvádíme zásadní výchovné a vzdělávací postupy, které směřují k utváření těchto klíčových kompetencí:

KOMPETENCE K UČENÍ

Podporujeme u žáka rozvoj schopností abstraktního a logického myšlení, zejména zařazováním vhodných problémových úkolů, logických úloh, matematických hádanek, kvízů, rébusů apod. Seznamujeme žáky se způsobem získávání informací z různých pramenů (encyklopedie, matematicko-fyzikální tabulky, internet apod.). Připravujeme žáky na zvládnutí formy poznámek a výpisků, podle kterých jsou pak schopni srozumitelně mluvit. Zadáváme krátkodobé i dlouhodobé termínované domácí úkoly. Vytváříme u žáků zásoby matematických nástrojů (početních operací, algoritmů, metod řešení úloh), které žák efektivně využívá při řešení úkolů vycházejících z reálného života a praxe.

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Nabízíme žákům dostatek úloh a příkladů vycházejících z reálného života a vedoucích k samostatnému uvažování a řešení problémů. Podporujeme u žáků nalézání různých variant využití fyzikálních zákonů v praxi. Nabízíme nové úkoly a problémy, u kterých žáci mohou



aplikovat známé a osvědčené fyzikální zákonitosti. Provádíme se žáky rozbor problému – odhadujeme výsledky, volíme správný postup k vyřešení problému. Poskytujeme žákům prostor pro vyslovování hypotézy na základě zkušenosti nebo pokusů a pro jejich ověření.

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

Nabízíme žákům příležitost využívat informační a komunikační prostředky pro řešení úkolů i pro komunikaci a spolupráci s ostatními. Užíváme fyzikální pojmy včetně fyzikální symboliky.

KOMPETENCE OBČANSKÉ

Nabízíme dostatečné množství situací k propojení problematiky dítěte, jeho zájmové činnosti a společnosti. Zařazujeme úlohy s ekologickou problematikou.

KOMPETENCE PRACOVNÍ

Nabízíme žákům projekty a další činnosti (vytváření různých pokusů), ve kterých se mimo jiné učí zvládat základní pracovní činnosti (práci s různými materiály – papírem, textilem, dřevem, kovem...). Vyžadujeme od žáků zodpovědný přístup k zadaným úkolům, úplné dokončení práce.

IV. PRŮŘEZOVÁ TÉMATA

Do obsahu vyučovacího předmětu Fyzika jsou integrovány následující tematické okruhy průřezových témat:

2. STUPEŇ

Osobní a sociální výchova

Seberegulace a sebeorganizace: dobrovolné domácí úkoly, využití nabízených možností ke studiu, referáty

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Evropa a svět nás zajímá: technické vynálezy, lety do vesmíru, objevy

Environmentální výchova

Lidské aktivity a problémy životního prostředí: jaderný odpad, škodlivost hluku

6. ROČNÍK - DOTACE: 1, POVINNÝ

LÁTKY A TĚLESA	
výstupy	učivo
- Změří a spočítá s pomocí vhodně zvolených měřidel důležité fyzikální veličiny charakterizující látky a tělesa. - Orientuje se v základech magnetizmu a magnetického pole Země.	Základní vlastnosti magnetického pole, póly, siločáry, pozorování magnetického pole Země Základní jednotky a veličiny Zkoumání a pozorování společných a různých vlastností látek



- Uvede konkrétní příklady jevů dokazujících neustálý pohyb látek a jejich vzájemné působení a jeho vztah k teplotě okolí. - Stanoví, jak se změní délka či objem tělesa při dané změně jeho teploty. - Rozumí vztahům mezi hustotou, objemem a hmotností tělesa.	Tepelná délková roztažnost, dilatační spáry
pokrytí průřezových témat	
<u>OSV: Seberegulace a sebeorganizace:</u> dobrovolné domácí úkoly, využití nabízených možností ke studiu, referáty	
<u>VMEGS: Evropa a svět nás zajímá:</u> technické vynálezy, objevy	

7. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

POHYB TĚLES	
výstupy	učivo
- Rozpozná, jaký druh pohybu těleso koná vzhledem k jinému tělesu. - Využívá s porozuměním při řešení problémů a úloh vztah mezi rychlostí, dráhou a časem u rovnoměrného pohybu těles. - Změří velikost působící síly. - Určí v konkrétní jednoduché situaci druhy sil působících na těleso, jejich velikosti, směry a výslednici. - Používá Newtonovy zákony pro pohyb těles při působení stálé výsledné síly v jednoduchých situacích. - Aplikuje poznatky o otáčivých účincích síly při řešení praktických problémů.	Vzájemné silové působení dvou těles Vztah pohybu a síly Měření síly Druhy sil (tlaková, tlak, třecí) Výslednice sil Skládání sil Newtonovy zákony Rovnováha na páce a kladce
MECHANICKÉ VLASTNOSTI TEKUTIN	
výstupy	učivo
- Využívá znalosti o zákonitostech tlaku v klidných tekutinách pro řešení konkrétních praktických problémů. - Využívá s porozuměním vztah mezi hustotou, hmotností a objemem při řešení praktických problémů. - Předpoví z analýzy sil působících na	Pascalův zákon (hydraulická zařízení) Hydrostatický a atmosférický tlak (hustota látek, měření hmotnosti a objemu, mechanika kapalin) Archimédův zákon (vztlak)



těleso v klidné tekutině chování tělesa v ní (potápění, vznášení se, plavání).	
ELEKTROMAGNETICKÉ A SVĚTELNÉ DĚJE	
výstupy	učivo
Rozpozná světelné zdroje a popíše základní chování světelného paprsku v různorodých prostředích.	Vlastnosti světla, zdroj, rychlost, stín, zatmění Slunce a Měsíce, fáze Měsíce Zrcadlo rovinné, duté, vypuklé Světelné zdroje Působení světla Rozklad světla na hranolu
pokrytí průřezových témat	
<u>OSV: Seberegulace a sebeorganizace:</u> dobrovolné domácí úkoly, využití nabízených možností ke studiu, referáty <u>VMEGS: Evropa a svět nás zajímá:</u> technické vynálezy, objevy	

8. ROČNÍK - DOTACE: 1, POVINNÝ

ENERGIE	
výstupy	učivo
- Určí práci vykonanou silou a změnu energie tělesa. - Využívá vztah mezi výkonem, vykonanou prací a časem. - Využívá znalosti o vzájemných přeměnách různých forem energie a jejich přenosu. - Určí v jednoduchých případech teplo přijaté či odevzdané tělesem. - Zhodnotí výhody a nevýhody využívání různých energetických zdrojů z hlediska vlivu na životní prostředí.	Práce, energie polohová a pohybová, přeměna energie, vnitřní energie Příklady využití Závislost mezi výkonem a prací Rozdíl v pojmech teplota a teplo Tepelná výměna v závislosti na hmotnosti a druhu látky Tání a tuhnutí, skupenské teplo tání, vypařování, kapalnění, faktory ovlivňující vypařování a var
ZVUKOVÉ DĚJE	
výstupy	učivo
- Rozpozná ve svém okolí zdroje zvuku a analyzuje vhodnost daného prostředí pro šíření zvuku. - Posoudí možnosti zmenšování vlivu nadměrného hluku na životní prostředí.	Vlastnosti zvuku a jeho šíření v prostředích, rychlost, odraz, ozvěna, dozvuk



ELEKTROMAGNETICKÉ A SVĚTELNÉ DĚJE	
výstupy	učivo
- Sestaví podle schématu elektrický obvod a naopak. - Rozliší stejnosměrný proud od střídavého a změří elektrický proud a napětí. - Rozliší vodič a izolant. - Využívá Ohmův zákon pro část obvodu při řešení praktických problémů.	Elektrický obvod (zdroj, spotřebič, spínač, vodič) Náboj Stejnosměrný a střídavý proud Elektrické napětí a proud Ampérmetr Voltmetr Ohmův zákon Tepelné účinky el. proudu
pokrytí průřezových témat	
<u>OSV: Seberegulace a sebeorganizace:</u> dobrovolné domácí úkoly, využití nabízených možností ke studiu, referáty <u>VMEGS: Evropa a svět nás zajímá:</u> technické vynálezy, objevy	

9. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

ELEKTROMAGNETICKÉ A SVĚTELNÉ DĚJE	
výstupy	učivo
- Sestaví podle schématu elektrický obvod a naopak. - Rozliší stejnosměrný proud od střídavého a změří elektrický proud a napětí. - Rozliší vodič, izolant a polovodič. - Rozumí působení vlivu magnetického pole na magnet a cívku s proudem a vlivu změny magnetického pole v okolí cívky na vznik indukovaného napětí v ní. - Zapojí správně polovodičovou diodu. - Rozumí přímočarému šíření světla ve stejnorodém optickém prostředí a zákonu odrazu světla při řešení problémů a úloh. - Rozhodne ze znalosti rychlostí světla ve dvou různých prostředích, zda se světlo bude lámat ke kolmici či od kolmice, a využívá této skutečnosti při analýze průchodu světla čočkami.	Elektrické a magnetické pole Vznik indukovaného elektrického proudu Elektrická a magnetická síla Elektromotor Transformátor Bezpečnost při práci s elektrozařízeními Zapojení polovodičové diody Vlastnosti elektromagnetu Odraz a lom světla Zobrazení spojkou a rozptylkou



ENERGIE	
výstupy	učivo
- Využívá poznatky o vzájemných přeměnách různých forem energie a jejich přenosu. - Zhodnotí výhody a nevýhody energetických zdrojů s ohledem na životní prostředí.	Elektrická energie, výkon Výroba a přenos el. energie Jaderná energie, štěpná reakce, reaktor, jaderná elektrárna, ochrana před zářením Obnovitelné a neobnovitelné zdroje
VESMÍR	
výstupy	učivo
- Objasní pohyby měsíců, planet a Slunce a jejich vzájemnému vlivu. - Odliší hvězdu od planety a rozpozná základní souhvězdí.	Sluneční soustava Pohyb vesmírných těles Hvězdy a jejich složení
pokrytí průřezových témat	
<u>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí:</u> jaderný odpad, škodlivost hluku <u>OSV: Seberegulace a sebeorganizace:</u> dobrovolné domácí úkoly, využití nabízených možností ke studiu, referáty <u>VMEGS: Evropa a svět nás zajímá:</u> technické vynálezy, objevy	



1.2 Chemie

I. OBSAHOVÉ VYMEZENÍ VZDĚLÁVACÍHO OBORU

Vzdělávací obor Chemie obsahově patří do vzdělávací oblasti Člověk a příroda na základě RVP ZV.

Vzdělávací obor rozšiřuje rozhled žáků v oblasti chemie, složení látek a jejich využití ve prospěch lidstva. Zabývá se i možnostmi zneužití poznatků z chemie k nebezpečným účelům. Učivo rozdělujeme do několika učebních celků: Částicové složení látek, Směsi, Chemické reakce, Anorganické i organické sloučeniny. Probírané učivo má vazbu na obory jako je Zeměpis, Přírodopis a Fyzika.

Chemie se též v mnoha výstupech hlouběji zabývá tematickými okruhy jednotlivých průřezových témat, jako je Osobnostní a sociální výchova, Multikulturní výchova, Environmentální výchova, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech a Výchova demokratického občana.

V rámci předmětu si žáci osvojují práci s chemickými látkami a porozumění jejich významu a využití. Vyhledávají, srovnávají, hodnotí, sestavují, srovnávají a používají informace, účinně pracují se základními informačními médii a zdroji dat (literatura, internet).

Mezi životními kompetencemi v předmětu chemie jednoznačně převládají kompetence řešení problémů. To znamená schopnost žáka rozpoznat problém a navrhnout a najít nejlepší řešení. Ve vyučovacích hodinách chemie také upevňujeme komunikaci a spolupráci.

II. ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Výuka celé třídy jako jedné skupiny probíhá v kmenové třídě. Vyučování probíhá formou dopolední výuky pomocí pomůcek ke školním pokusům, popř. audiovizuální techniky (dataprojektor, videoprojekce či PC).

III. VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE VZDĚLÁVACÍHO OBORU

Uvádíme zásadní výchovné a vzdělávací postupy, které směřují k utváření těchto klíčových kompetencí:

KOMPETENCE K UČENÍ

Seznamujeme žáky se způsobem získávání informací z různých pramenů a umožňujeme pracovat s odbornou, populárně naučnou literaturou. Vedeme žáky k vyhledávání informací v různých typech médií, článků či zpráv souvisejících s konkrétní výukou a problematikou. Zadáváme referáty na dané téma.

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Vedeme žáky k pořizování poznámek a výpisků, podle kterých jsou pak schopni srozumitelně mluvit, zařazujeme prezentaci referátů. Vedeme žáky ke schopnosti mentálního uchopování komplexity přírodních a společenských jevů na planetě Zemi v prostorových souvislostech,



rozkrývání jejich vzájemných vazeb a zaujímání eticky správných postojů k jejich problematickým kolizím s použitím přírodovědné i společenskovední argumentace.

Zadáváme krátkodobé i dlouhodobé termínované domácí úkoly. Při dlouhodobě zadávaných úkolech vyzýváme žáky k tomu, aby je vypracovávali a plnili v termínu (k dovednosti rozdělit si práci na úseky, ke schopnosti odhadnout, kolik času jim práce zabere).

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

Dáváme žákům možnost požádat o pomoc vyučujícího při řešení konkrétní problematiky na planetě Zemi. Učíme žáky naslouchat jeden druhému, být vnímaví vůči přírodním procesům a jejich tvůrci. Vedeme žáky k využívání dostupných materiálů (PSP, encyklopedie, učebnice).

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

Pracujeme ve skupinách, učíme žáky vzájemně spolupracovat, pomáhat si, respektovat pohled druhého žáka na danou problematiku (vnímat odlišnost názorů) a respektovat a znát přírodní zákony Země.

KOMPETENCE OBČANSKÉ

Na základě získaných informací vedeme žáky k přijetí dílčí odpovědnosti za planetu Zemi a za veškerý život na ní, k úctě ke Stvořiteli a k autoritě.

KOMPETENCE PRACOVNÍ

Vedeme žáky k pracovním dovednostem při provádění chemických pokusů a laboratorních pracích včetně vypracovávání laboratorních protokolů v patřičné formě. Poznání a vědomosti žáků rozšiřujeme exkurzemi a terénní výukou.

IV. PRŮŘEZOVÁ TÉMATA

Do obsahu vyučovacího předmětu Chemie jsou integrovány následující tematické okruhy průřezových témat:

2. STUPEŇ

Osobní a sociální výchova

Rozvoj schopností poznávání: experiment jako metoda: plánování, provedení, vyhodnocení

Environmentální výchova

Vztah člověka k prostředí: ekologické problémy: kyselé deště a znečištění vod, výrobky a jejich spotřeba, produkce odpadů, udržitelný rozvoj, náš životní styl (spotřeba věcí, energie, odpady), nerovnoměrnost života na Zemi

Ekosystémy: voda a vodní hospodářství, vodní zdroje

Základní podmínky života: voda, vzduch, zdroje energie, energie a energetické cykly, vyčerpatelnost a udržitelnost zdrojů, fotosyntéza, přírodní zdroje (ropa)



Lidské aktivity a problémy životního prostředí: chemický průmysl a jeho vliv na ŽP, ekologická zátěž, hnojiva, odpadové hospodářství, třídění odpadu

MEDV: kritické čtení a vnímání mediálních sdělení: pěstování kritického přístupu ke zpravodajství a reklamě

8. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

POZOROVÁNÍ, POKUS A BEZPEČNOST PRÁCE	
výstupy	učivo
• Určí společné a rozdílné vlastnosti látek. • Jedná vhodně v krizových situacích, objasní nejefektivnější jednání. • Pracuje bezpečně s vybranými dostupnými a běžně používanými látkami a hodnotí jejich rizikovost; posuzuje nebezpečnost vybraných dostupných látek, se kterými zatím pracovat nesmí.	Vlastnosti látek – hustota, rozpustnost, tepelná a elektrická vodivost, vliv atmosféry na vlastnosti a stav látek Zásady bezpečné práce – ve školní pracovně (laboratoři) i v běžném životě Nebezpečné látky a přípravky – H-věty, P-věty, varovné značky a jejich význam Mimořádné události – havárie chemických provozů, úniky nebezpečných látek
SMĚSI	
výstupy	učivo
• Rozlišuje směsi a chemické látky. • Popíše složení roztoků a jejich vznik. • Odděluje správně jednotlivé směsi. • Rozliší různé druhy vody, výskyt a použití, znečištění vody i vzduchu a ví, jak se se znečištěním vypořádat. • Vypočítá složení roztoků, připraví prakticky roztok daného složení. • Vysvětlí základní faktory ovlivňující rozpouštění látek. • Popíše některé způsoby ochrany přírody.	Směsi – různorodé, stejnorodé roztoky Hmotnostní zlomek a koncentrace roztoku Koncentrovanější, zředěný, nasycený a nenasycený roztok Vliv teploty, míchání a plošného obsahu pevné složky na rychlost jejího rozpouštění do roztoku Oddělování složek směsí (usazování, filtrace, destilace, krystalizace, sublimace) Voda – destilovaná, pitná, odpadní Výroba pitné vody Čistota vody Vzduch – složení, čistota ovzduší, ozonová vrstva
ČÁSTICOVÉ SLOŽENÍ LÁTEK A CHEMICKÉ PRVKY	
výstupy	učivo
• Používá pojmy atom a molekula ve správných souvislostech. • Rozliší prvky a sloučeniny. • Orientuje se v periodické soustavě prvků. • Rozpozná vybrané kovy a nekovy	Částicové složení látek – molekuly, atomy, atomové jádro, protony, neutrony, elektronový obal a jeho změny v chemických reakcích, elektrony Prvky – názvy, značky, vlastnosti a použití vybraných prvků, skupiny a periody v periodické soustavě chemických prvků;



a usuzuje na jejich možné vlastnosti.	protonové číslo Chemické sloučeniny – chemická vazba, názvosloví jednoduchých anorganických a organických sloučenin
CHEMICKÉ REAKCE	
výstupy	učivo
- Vysvětlí jednoduché chemické reakce. - Rozliší výchozí látky a produkty chemických reakcí. - Uvede příklady prakticky důležitých chemických reakcí, provede jejich klasifikaci a zhodnotí jejich využívání. - Přečte chemické rovnice a s užitím zákona zachování hmotnosti vypočítá hmotnost výchozí látky nebo produktu. - Aplikuje poznatky o faktorech ovlivňujících průběh chemických reakcí v praxi a při předcházení jejich nebezpečnému průběhu.	Chemické reakce – zákon zachování hmotnosti, chemické rovnice, látkové množství, molární hmotnost Klasifikace chemických reakcí – slučování, neutralizace, reakce exotermní a endotermní Faktory ovlivňující rychlost chemických reakcí – teplota, plošný obsah povrchu výchozích látek, katalýza
ANORGANICKÉ SLOUČENINY	
výstupy	učivo
- Porovná vlastnosti a použití vybraných prakticky významných oxidů, kyselin, hydroxidů a solí a posoudí vliv významných zástupců těchto látek na životní prostředí. - Popíše některé způsoby ochrany přírody. - Vysvětlí vznik kyselých dešťů, uvede jejich vliv na životní prostředí a uvede opatření, kterými jim lze předcházet. - Orientuje se na stupnici pH, změní reakci roztoku univerzálním indikátorovým papírkem a uvede příklady uplatňování neutralizace v praxi.	Oxidy – názvosloví, vlastnosti a použití vybraných prakticky významných oxidů Kyseliny a hydroxidy – kyselost a zásaditost roztoků; vlastnosti, vzorce, názvy a použití vybraných prakticky významných kyselin a hydroxidů Solí kyslíkaté a nekyslíkaté – vlastnosti, použití vybraných solí, oxidační číslo, názvosloví, vlastnosti a použití vybraných prakticky významných halogenidů
pokrytí průřezových témat	
<i>OSV: Rozvoj schopnosti poznávání:</i> experiment jako metoda: plánování, provedení, vyhodnocení <i>EV: Ekosystémy:</i> voda a vodní hospodářství, vodní zdroje <i>EV: Vztah člověka k prostředí:</i> ekologické problémy: kyselé deště a znečištění vod, náš životní styl (spotřeba věcí, energie, odpady), nerovnoměrnost života na Zemi <i>EV: Základní podmínky života:</i> voda, vzduch, zdroje energie	



MEDV: kritické čtení a vnímání mediálních sdělení: pěstování kritického přístupu ke zpravodajství a reklamě

9. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

ORGANICKÉ SLOUČENINY	
Výstupy	učivo
- Rozliší nejjednodušší uhlovodíky, uvede jejich zdroje, vlastnosti a použití. - Zhodnotí užívání fosilních paliv a vyráběných paliv jako zdrojů energie a uvede příklady produktů průmyslového zpracování ropy. - Rozliší vybrané deriváty uhlovodíků, uvede jejich zdroje, vlastnosti a použití. - Orientuje se ve výchozích látkách a produktech fotosyntézy a koncových produktů biochemického zpracování, především bílkovin, tuků, sacharidů. - Určí podmínky postačující pro aktivní fotosyntézu. - Uvede příklady zdrojů bílkovin, tuků, sacharidů a vitaminů.	Uhlovodíky – příklady v praxi významných alkanů (metan, etan, propan, butan, pentan, hexan, heptan, oktan), uhlovodíků s vícenásobnými vazbami a aromatických uhlovodíků Paliva – ropa, uhlí, zemní plyn, vznik fosilních paliv, zpracování, průmyslově vyráběná paliva Deriváty uhlovodíků – halogenderiváty a kyslíkaté deriváty, příklady v praxi významných alkoholů a karboxylových kyselin Přírodní látky – zdroje, vlastnosti a příklady funkcí bílkovin, tuků, sacharidů a vitaminů v lidském těle
CHEMIE A SPOLEČNOST	
výstupy	učivo
- Zhodnotí využívání prvotních a druhotných surovin z hlediska trvale udržitelného rozvoje na Zemi. - Aplikuje znalosti o principech hašení požárů na řešení modelových situací z praxe. - Orientuje se v přípravě a využívání různých látek v praxi a jejich vlivech na životní prostředí a zdraví člověka.	Chemie a elektřina – výroba elektrického proudu chemickou cestou, elektrolýza, akumulátor, galvanické pokovování Chemický průmysl v ČR – výrobky, rizika v souvislosti s životním prostředím, recyklace surovin, koroze Průmyslová hnojiva Tepelně zpracovávané materiály – cement, vápno, sádra, keramika Plasty a syntetická vlákna – vlastnosti, použití, likvidace Detergenty a pesticidy, insekticidy Hořlaviny – význam tříd nebezpečnosti Léčiva a návykové látky
pokrytí průřezových témat	
OSV: Rozvoj schopností poznávání: experiment jako metoda: plánování, hodnocení, provedení	



EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí: chemický průmysl a jeho vliv na ŽP, ekologická zátěž, hnojiva, odpadové hospodářství, třídíme odpad
EV: Základní podmínky života: přírodní zdroje (ropa)
EV: Vztah člověka k prostředí: výrobky a jejich spotřeba, produkce odpadů, udržitelný rozvoj
EV: Základní podmínky života: energie a energetické cykly, vyčerpatelnost a udržitelnost zdrojů, fotosyntéza
MEDV: kritické čtení a vnímání mediálních sdělení: pěstování kritického přístupu ke zpravodajství a reklamě



1.3 Přírodopis

I. OBSAHOVÉ VYMEZENÍ VZDĚLÁVACÍHO OBORU

Vzdělávací obor Přírodopis obsahově patří do vzdělávací oblasti Člověk a příroda na základě RVP ZV. Předmět zahrnuje vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Přírodopis a část vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.

Cílem předmětu je poznávání přírodních zákonů pomocí vlastních prožitků a rozumového poznání, poznání přírody jako systému, jehož součásti jsou vzájemně propojeny, působí na sebe a ovlivňují se. Důraz je kladen na vedení k odpovědnosti za zachování a existenci živých soustav, včetně člověka.

Kognitivní stránka zahrnuje základní poznatky z biologie (buňka, podmínky života, přehled rostlin, živočichů, hub a jednobuněčných organismů, člověk), z ekologie a geologie. Ve vzdělávacím obsahu tohoto oboru navazujeme přímo na oblast Člověk a jeho svět. Učivo rozdělujeme do několika celků: život na Zemi (obecná biologie, buňka), biologie hub, biologie rostlin, biologie živočichů, biologie člověka, neživá příroda, základy ekologie a ochrana přírody.

Další složkou tohoto vzdělávacího oboru je také vzdělávací obor Etická výchova, zaměřená především na aplikaci ochrany přírody a životního prostředí.

II. ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Výuka probíhá v běžné učebně, dále se využívá učebna výpočetní techniky, přírodovědná učebna a část výuky je realizována v přírodě. Podle možností se několikrát v roce organizují různé typy exkurzí, terénních cvičení a projektů.

Nejčastěji používanými metodami a formami výuky jsou frontální i kooperativní forma výuky, pozorování, pokus, projektové vyučování, práce s informacemi, přírodovědné exkurze, výukové programy se zaměřením na ekologii. Ve výuce používáme audiovizuální techniku (interaktivní tabule, PC), jiné vizuální pomůcky, modely (např. kostra lidského těla), ukázky přírodnin (horniny a nerosty), mikroskop a lupu při pozorování.

III. VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE VZDĚLÁVACÍHO OBORU

Uvádíme zásadní výchovné a vzdělávací postupy, které směřují k utváření těchto klíčových kompetencí:

KOMPETENCE K UČENÍ

V rámci předmětu seznamujeme žáky se způsobem získávání informací z různých pramenů (encyklopedie, přírodovědné atlasy, internet apod.). Zapojujeme zkoumání přírodních faktů a jejich souvislostí, využíváme různé empirické metody poznávání i různé metody racionálního uvažování.



KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Rozvíjíme u žáků potřebu klást si otázky o průběhu a příčinách různých přírodních procesů, správně tyto otázky formulovat a hledat na ně adekvátní odpovědi. Vedeme žáky k ověřování učiněných závěrů.

Připravujeme žáky na zvládnutí formy poznámek a výpisků, podle kterých jsou pak schopni srozumitelně mluvit, zařazujeme prezentaci referátů, zadáváme krátkodobé i dlouhodobé termínované domácí úkoly a vyzýváme žáky k tomu, aby je vypracovávali a plnili v termínu.

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

Tuto kompetenci rozvíjíme prací s informacemi (porozumění textu atd.), prezentací projektů, referátů, domácích úkolů, diskuzemi.

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

Do výuky zařazujeme práci ve skupinách. Vedeme žáky k formování správných postojů a chování k přírodním systémům, ke svému zdraví i ke zdraví ostatních lidí.

KOMPETENCE OBČANSKÉ

Vedeme žáky k porozumění souvislostí mezi činnostmi lidí a stavem přírodního a životního prostředí, k uvažování a jednání preferujících co nejefektivnější využívání zdrojů energie v praxi, včetně co nejširšího využívání jejich obnovitelných zdrojů.

KOMPETENCE PRACOVNÍ

Tyto kompetence žáci uplatňují při rozvoji dovedností vhodně se chovat při kontaktu s objekty či situacemi potenciálně či aktuálně ohrožujícími životy, zdraví, majetek nebo životní prostředí lidí.

IV. PRŮŘEZOVÁ TEMATA

Do obsahu vyučovacího předmětu Přírodopis jsou integrovány následující tematické okruhy průřezových témat:

2. STUPEŇ

Osobní a sociální výchova

Seberegulace a sebeorganizace: dobrovolné domácí úkoly, využití nabízených možností ke studiu, referáty

Psychohygiena: duševní hygiena, zvládání stresu

Environmentální výchova

Vztah člověka k prostředí: vliv životního prostředí na zdraví člověka, způsoby ochrany zdraví, prevence nemoci v závislosti na prostředí, ergonomie pracovního prostředí

Ekosystémy: zoologie lesů, ekologické vztahy živočichů, kulturní krajina



Základní podmínky života: ochrana zoologických druhů, biodiverzita, voda, ovzduší, půda a jejich ohrožení, ekosystémy, přírodní zdroje

6. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

NEŽIVÁ PŘÍRODA	
výstupy	Učivo
• Chápe význam atmosféry pro život. • Rozumí dopadům znečištěného ovzduší a klimatických změn na živé organismy. • Charakterizuje mimořádné události způsobené přírodními jevy v ČR i ochranu před nimi.	Atmosféra, její složení a význam pro život Počasí a podnebí, klimatické změny Mimořádné události způsobené přírodními jevy v ČR (povodně, větrné bouře, sněhové kalamity, laviny, náledí) a ochrana před nimi
OBECNÁ BIOLOGIE A GENETIKA	
výstupy	Učivo
• Orientuje se v teoriích vzniku a vývoje života. • Rozliší základní projevy a podmínky života. • Popíše buňku a její funkci. • Rozliší pohlavní a nepohlavní rozmnožování. • Popíše základní rozdíly mezi buňkou rostlin, živočichů a bakterií. • Uvede na příkladech z běžného života význam virů a bakterií v přírodě i pro člověka. • Rozliší jednotlivé rostlinné orgány a jejich funkci.	Teorie vzniku a vývoje Země a života na ní Rozmanitost, podmínky a projevy života a jeho význam – výživa, dýchání, růst, rozmnožování, vývin, reakce na podněty Základní struktura života – buňky, pletiva, tkáně, orgány, orgánové soustavy Organismy jednobuněčné a mnohobuněčné Viry a bakterie – výskyt, význam a praktické využití
BIOLOGIE HUB	
výstupy	učivo
• Objasní funkci dvou organismů ve stélce lišejníků. • Orientuje se v základní anatomii, morfologii a fyziologii hub. • Rozpozná naše nejznámější houby, porovná je podle charakteristických znaků. • Dodržuje základní pravidla bezpečnosti v souvislosti s konzumací hub.	Lišejníky – stavba a výskyt, význam Houby bez plodnic – základní charakteristika Houby s plodnicemi – stavba, výskyt, význam Práce s atlasem hub Přehled nejznámějších druhů hub Pozitivní a negativní vliv hub na člověka a živé organismy Zásady sběru, konzumace a první pomoc při otravě houbami



BIOLOGIE ROSTLIN	
výstupy	učivo
- Orientuje se v základní anatomii, morfologii a fyziologii rostlin. - Rozlišuje základní systematické skupiny rostlin a určuje jejich význačné zástupce pomocí klíčů a atlasů. - Vysvětlí význam rostlin a uvede příklady jejich využití. - Rozumí přizpůsobení některých rostlin přírodním podmínkám.	Anatomie a morfologie rostlin – stavba a význam jednotlivých částí těla vyšších rostlin (kořen, stonek, list, květ, semeno, plod) Fyziologie rostlin – základní principy fotosyntézy, dýchání, růstu, rozmnožování Systém rostlin – poznávání a zařazování daných zástupců běžných druhů řas, mechorostů, kaprad'orostů (plavuně, přesličky, kapradiny), nahosemenných a krytosemenných rostlin (jednoděložných a dvouděložných) Vývoj a využití hospodářsky významných zástupců Význam rostlin a jejich ochrana
ZÁKLADY EKOLOGIE	
výstupy	učivo
Vysvětlí podstatu jednoduchých potravních řetězců v různých ekosystémech a zhodnotí jejich význam.	Vzájemné vztahy mezi organismy, mezi organismy a prostředím Potravní řetězce
PRAKTICKÉ POZNÁVÁNÍ PŘÍRODY	
výstupy	učivo
Aplikuje praktické metody poznávání rostlin, hub a mikroorganismů.	Práce s mikroskopem, lupou Založení herbáře Pozorování a porovnávání organismů v přírodě
pokrytí průřezových témat	
OSV: <i>Seberegulace a sebeorganizace</i> : dobrovolné domácí úkoly, referáty	

7. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

OBECNÁ BIOLOGIE A GENETIKA	
výstupy	učivo
- Popíše základní rozdíly mezi buňkou rostlin a živočichů. - Orientuje se v systémech biologických soustav. - Objasní funkci základních orgánů nebo orgánových soustav živočichů.	Živočišná buňka Tkáň, orgány, orgánové soustavy Třídění organismů



BIOLOGIE ŽIVOČICHŮ	
Výstupy	učivo
- Orientuje se v základní anatomii a fyziologii živočichů. - Rozlišuje a porovnává jednotlivé skupiny živočichů, určuje jejich význačné zástupce. - Třídí organismy a zařadí vybrané živočichy do hlavních taxonomických skupin. - Objasní způsob života a základní projevy chování živočichů v přírodě. - Zhodnotí význam živočichů v přírodě i pro člověka.	Stavba těla živočichů; stavba a funkce jednotlivých částí těla živočichů Rozmnožování Významní zástupci jednotlivých skupin živočichů – prvoci, bezobratlí (žahavci, ploštěnci, hlísti, měkkýši, kroužkovci, členovci), strunatci (paryby, ryby, obojživelníci, plazi, ptáci, savci) Význam a ochrana živočichů – hospodářsky a epidemiologicky významné druhy Projevy chování živočichů Péče o vybrané domácí živočichy, domestikace živočichů
ZÁKLADY EKOLOGIE	
Výstupy	učivo
Uvede příklady živočichů, jejich biotopů a vztahů mezi nimi.	Živočišná společenstva; potravní řetězce, ekosystémy, zoogeografické oblasti Ochrana přírody, chráněná území
PRAKTICKÉ POZNÁVÁNÍ PŘÍRODY	
Výstupy	učivo
- Uplatňuje zásady bezpečného chování ve styku s živočichy. - Aplikuje praktické metody poznávání živočichů.	Pozorování lupou, mikroskopem, práce s atlasy
pokrytí průřezových témat	
<i>EV: Ekosystémy:</i> zoologie lesů, ekologické vztahy živočichů, moře <i>EV: Základní podmínky života:</i> ochrana zoologických druhů, biodiverzita	

8. ROČNÍK - DOTACE: 1, POVINNÝ

BIOLOGIE ČLOVĚKA	
Výstupy	učivo
- Popíše stavbu a funkci orgánů a orgánových soustav lidského těla, vysvětlí jejich vztahy a určí jejich polohu. - Popíše vznik a vývin nového jedince od početí až do stáří. - Chápe význam zdravého životního stylu a vlastní zodpovědnost za své	Anatomie a fyziologie – stavba a funkce jednotlivých částí těla, orgány a orgánové soustavy (opěrná, pohybová, oběhová, dýchací, trávicí, vylučovací, rozmnožovací, nervová, smyslová, žlázy s vnitřním vyměšováním) Rozmnožování Ontogeneze člověka



zdraví. - Aplikuje zásady správné hygieny a zdravého životního stylu. - Orientuje se v základních onemocněních a úrazech, rozpozná jejich příznaky a popíše možné způsoby prevence. - Aplikuje první pomoc při poranění a jiném poškození těla.	Nemoc (příznaky, příčiny) a zdraví, úrazy, rizikové faktory, způsoby prevence (praktické zásady a postupy při léčení běžných nemocí), epidemie Hygiena a zdravý životní styl Zásady první pomoci, odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů
OBEČNÁ BIOLOGIE A GENETIKA	
výstupy	učivo
Vysvětlí základní podstatu dědičnosti a uvede příklady v praktickém životě.	Podstata dědičnosti, přenos dědičných informací, gen, křížení
pokrytí průřezových témat	
<u>Psychohygiena:</u> duševní hygiena, zvládání stresu	

9. ROČNÍK - DOTACE: 1, POVINNÝ

ETICKÁ VÝCHOVA	
výstupy	Učivo
- Analyzuje etické aspekty různých životních situací. - Aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy.	Aplikovaná etická výchova Ochrana přírody a životního prostředí – úcta k životu ve všech jeho formách, citový vztah člověka k přírodě, vnímání krásy a mnohotvárnosti přírody, zodpovědnost za životní prostředí
NEŽIVÁ PŘÍRODA	
výstupy	učivo
- Popíše geologické děje a jednotlivé sféry Země, objasní jejich vliv na život. - Rozlišuje důsledky vnitřních a vnějších geologických dějů, včetně geologického oběhu hornin i oběhu vody. - Rozpozná podle charakteristických vlastností vybrané nerosty a horniny s použitím určovacích pomůcek. - Porovná jednotlivé teorie vzniku života a obhájí svůj názor na ně. - Chápe proces vzniku půdy, rozlišuje	Stavba Země Přehled jednotlivých sfér Vnější a vnitřní geologické procesy – příčiny a důsledky Geologická stavba ČR Nerosty a horniny – vznik, vlastnosti, význam a užití vybraných zástupců Třídění hornin a nerostů; práce s atlasem Půdy – základní typy a jejich složení; nebezpečí a příklady její devastace/rekultivace Význam půdy pro výživu rostlin, hospodářský význam půdy Geologický vývoj a vznik života na Zemi



půdní typy a druhy v naší přírodě. • Uvede na základě pozorování význam vlivu podnebí a počasí na život na Zemi. • Charakterizuje mimořádné události způsobené přírodními jevy (v ČR) i ochranu před nimi. • Definuje základní pojmy z biologie, ekologie a geologie.	v rámci známých teorií (kreacionistická, evoluční) Podnebí a počasí a jejich vliv pro život organismů, význam vody a teploty prostředí pro život, ochrana a využití přírodních zdrojů Mimořádné události způsobené přírodními vlivy, příčiny jejich vzniku, světové i místní katastrofy a ochrana před nimi Shrnutí a opakování základů biologie, ekologie a geologie
ZÁKLADY EKOLOGIE	
výstupy	učivo
• Uvede příklady kladných i záporných vlivů člověka na životní prostředí a příklady narušení rovnováhy ekosystému. • Rozlišuje a uvede příklady přírodních systémů a vysvětlí vzájemné souvislosti. • Definuje základní pojmy z ekologie.	Ochrana přírody a životního prostředí – globální problémy a jejich řešení, chráněná území Vzájemné vztahy mezi organismy, vztahy mezi organismy a prostředím, příklady ekosystémů Shrnutí a opakování základů biologie, ekologie a geologie
PRAKTICKÉ POZNÁVÁNÍ PŘÍRODY	
výstupy	učivo
• Aplikuje praktické metody poznávání přírody. • Dodržuje základní pravidla bezpečnosti práce a chování při poznávání živé a neživé přírody.	Pozorování přírody, práce s klíči k určování a atlasy Významní biologové a jejich objevy
pokrytí průřezových témat	
<u>OSV: Seberegulace a sebeorganizace:</u> dobrovolné domácí úkoly, využití nabízených možností ke studiu, referáty <u>EV: Ekosystémy:</u> kulturní krajina <u>EV: Základní podmínky života:</u> voda, ovzduší, půda a jejich ohrožení, ekosystémy, přírodní zdroje	



1.4 Zeměpis

I. OBSAHOVÉ ZAMĚŘENÍ PŘEDMĚTU

Vzdělávací obor Zeměpis obsahově patří do vzdělávací oblasti Člověk a příroda na základě RVP ZV.

Ve vzdělávacím oboru Zeměpis rozšiřujeme rozhled žáků do hlavních přírodních, sociálních a hospodářských podmínek a faktorů života lidí v krajině i ve světě. Upřednostňujeme práci s mapou, atlasy, encyklopediemi, terénní cvičení, osobní zkušenost. Daný předmět členíme na tyto učební celky: Vesmír, Kartografie, Fyzická a sociální geografie, Regionální geografie se zaměřením na světadíly, Evropu a Česko, Místo, kde žijí (místní region).

II. ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Vzdělávací obor je vyučován ve všech ročnících 2. stupně. Do výuky zařazujeme exkurze, besedy, přednášky, terénní cvičení.

III. VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE VZDĚLÁVACÍHO OBORU

Uvádíme zásadní výchovné a vzdělávací postupy, které směřují k utváření těchto klíčových kompetencí:

KOMPETENCE K UČENÍ

Učíme žáky vyhledávat a třídit informace o probíraných oblastech podle zadaných kritérií. Seznamujeme je s obecně používanými znaky, termíny a symboly vzdělávacího oboru Zeměpis.

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Učíme žáky vnímat nejrůznější společenské problémy v jejich vývoji, zadáváme problémové úkoly, svá řešení žáci posuzují z nejrůznějších aspektů.

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

Vedeme žáky k osvojení postupů při užívání informačních a komunikačních prostředků a k jejich tvořivému využívání jako nástroje poznání. Získané komunikační dovednosti využívají k vytváření kvalitních vztahů.

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ:

Pracujeme ve skupinách, zapojujeme samostatnou práci, což umožňuje žákům chápat význam týmové práce a postavení samostatné práce, získávat role v různých skupinách, seznámit se s možnostmi utváření příjemné atmosféry v týmu a naučit se diskutovat.

KOMPETENCE OBČANSKÉ:

Učíme žáky přijmout základní principy života ve společnosti, poznat Zemi a naši vlast a tímto poznáním cítit potřebu ji chránit.



KOMPETENCE PRACOVNÍ:

Nacházíme s žáky způsoby, jak využívat znalostí získaných ve škole i mimo ni pro svůj další rozvoj. Problémovými úkoly rozvíjíme myšlení žáků a nacházíme nová řešení.

IV. PRŮŘEZOVÁ TEMATA

Do obsahu vyučovacího předmětu Zeměpis jsou integrovány následující tematické okruhy průřezových témat:

2. STUPEŇ

Výchova demokratického občana

Formy participace občanů v politickém životě: místní region (návrhy – problematika místa, formulace)

Občan, občanská společnost a stát: práva a povinnosti občana

Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování: politické spektrum, charakteristika politických stran

Environmentální výchova

Vztah člověka k prostředí: ochrana životního prostředí v místním regionu, způsoby ochrany přírody

Ekosystémy: biosféra – přírodní krajina, kulturní krajina

Základní podmínky života: hydrosféra, atmosféra, pedosféra, biosféra

Lidské aktivity a problémy životního prostředí: ENV problémy místního regionu

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Evropa a svět nás zajímá: diskuse o zkušenostech ze zahraničních cest a dovolených, vyhledávání a prezentace zajímavostí různých států světa

Objevujeme Evropu a svět: přírodní krajiny v Evropě (biosféra), zajímavosti a kultura jiných států (hledání a prezentace), vyhledávání a prezentace zajímavostí různých států světa

Jsme Evropané: Euroregion Nisa (místní region), EU – vznik, vývoj, přínos

Multikulturní výchova

Kulturní diferenciaci: místní region (etnika žijící v místním regionu)

Etnický původ: kořeny civilizací, rovnocennost etnických skupin



6. ROČNÍK – DOTACE: 2, POVINNÝ

GEOGRAFICKÉ INFORMACE, ZDROJE DAT, KARTOGRAFIE A TOPOGRAFIE	
výstupy	učivo
- Používá mapu, globus, kompas, atlas a plán. - Přiměřeně hodnotí geografické objekty, jevy a procesy v krajině sféře, jejich určité pravidelnosti, zákonitosti a odlišnosti. - Používá s porozuměním základní geografickou, topografickou a kartografickou terminologii. - Vytváří a využívá osobní myšlenková schémata a mapy. - Vysvětlí přenos dat do mapy, měřítko map. - Předvede, že se orientuje v terénu (azimut, vrstevnice, náčrt krajiny).	Vybrané obecně používané geografické, topografické a kartografické pojmy Hlavní kartografické produkty: plán, mapa; jazyk mapy: symboly, smluvené značky, vysvětlivky Glóbus, zeměpisná síť, poledníky a rovnoběžky Měřítko a obsah plánů a map, orientace plánů a map vzhledem ke světovým stranám Pozorování místní krajiny, geografická exkurze (orientační body, jevy, stanoviště, určování hlavních a vedlejších světových stran) Náčrtky pochodové osy a krajiny
PŘÍRODNÍ OBRAZ ZEMĚ	
výstupy	učivo
- Zhodnotí postavení Země ve vesmíru a porovnává s ostatními tělesy Sluneční soustavy. - Popíše vliv vesmírných těles na život na Zemi (čas, kalendář, den, noc, příliv a odliv). - Vyjmenuje složky přírodní sféry a jejich vzájemné souvislosti a umí identifikovat základní tvary zemského povrchu. - Lokalizuje na mapách světadíly, oceány. - Uvádí konkrétní příklady přírodních krajinných složek a prvků, prostorové rozmístění ekosystémů.	Hodnocení přírodních jevů a ukazatelů Sluneční soustava Země jako vesmírné těleso – tvar, velikost a pohyby Země Střídání dne a noci, ročních období; světový čas, časová pásma, pásmový čas, datová hranice, smluvený čas Přírodní sféra: hydrosféra, atmosféra, litosféra, pedosféra, biosféra Stavba Země; vnitřní a vnější procesy v přírodní sféře a jejich vliv na přírodu a člověka Geografické pásy, šířková pásma a výškové stupně Systém přírodní sféry na regionální úrovni – přírodní oblasti Světadíly a oceány a jejich přiměřená charakteristika z hlediska přírodních poměrů Krajina – přírodní prostředí, typy krajiny
ČESKÁ REPUBLIKA	
výstupy	učivo
Vymezí a lokalizuje místní oblast (region) podle bydliště a školy.	Místní region („místo, kde žiji“) Zeměpisná poloha, kritéria pro vymezení místního regionu, vztahy k okolním regionům,



	základní přírodní a socioekonomické charakteristiky s důrazem na specifika regionu důležitá pro jeho další rozvoj (potenciál x bariéry)
TERÉNNÍ GEOGRAFICKÁ VÝUKA, PRAXE, APLIKACE	
výstupy	učivo
- Ovládá základy praktické topografie a orientace v terénu. - Aplikuje v terénu praktické postupy při pozorování, zobrazování a hodnocení krajiny. - Uplatňuje v praxi zásady bezpečného pohybu a pobytu v krajině, uplatňuje v modelových situacích zásady bezpečného chování a jednání při mimořádných událostech.	Praktická cvičení a aplikace (práce s mapou, buzolou, plánem) Pozorování místní krajiny, geografická exkurze (orientační body, jevy, stanoviště, určování hlavních a vedlejších světových stran) Náčrtky pochodové osy a krajiny Hodnocení přírodních jevů a ukazatelů Ochrana člověka při ohrožení zdraví a života – živelní pohromy; opatření, chování a jednání při nebezpečí živelních pohrom v modelových situacích Zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při pobytu v přírodě, na turistickém výletě
pokrytí průřezových témat	
<u>EV: Ekosystémy:</u> biosféra – přírodní krajina, kulturní krajina <u>EV: Vztah člověka k prostředí:</u> ochrana ŽP v místním regionu <u>EV: Základní podmínky života:</u> hydrosféra, atmosféra, pedosféra, biosféra <u>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí:</u> ENV problémy místního regionu <u>VMEGS: Evropa a svět nás zajímá:</u> diskuse o zkušenostech ze zahraničních cest a dovolených <u>VMEGS: Evropa a svět nás zajímá:</u> zápis do cestovního deníku z prázdninových cest do zahraničí <u>VMEGS: Objevujeme Evropu a svět:</u> přírodní krajiny v Evropě (biosféra)	

7. ROČNÍK – DOTACE: 1+1, POVINNÝ

GEOGRAFICKÉ INFORMACE, ZDROJE DAT, KARTOGRAFIE, TOPOGRAFIE	
výstupy	učivo
- Pracuje s mapou, atlasem a plánem; používá s porozuměním základní geografickou, topografickou a kartografickou terminologii. - Vytváří a využívá osobní myšlenková schémata a mapy. - Vyhledává a třídí aktuální informace.	Vybrané obecně používané geografické, topografické a kartografické pojmy; základní topografické útvary: důležité body, výrazné liniové (čárové) útvary, plošné útvary a jejich kombinace: sítě, povrchy, ohniska – uzly Praktická cvičení a aplikace s dostupnými kartografickými produkty v tištěné podobě Jednoduchá statistická data a jejich grafické vyjádření, tabulky Cvičení a pozorování v terénu místní krajiny, geografické exkurze – pohyb podle mapy,



	jednoduché panoramatické náčrtky krajiny, situační plány, schematické náčrtky pochodové osy, hodnocení přírodních jevů a ukazatelů
TERÉNNÍ GEOGRAFICKÁ VÝUKA, PRAXE, APLIKACE	
výstupy	učivo
• Pracuje s mapou, kompasem, atlasem a plánem. • Předvede, že se orientuje v terénu (azimut, vrstevnice, náčrt krajiny). • Uplatňuje v praxi zásady bezpečného pohybu a pobytu v krajině.	Cvičení a pozorování v terénu místní krajiny, geografické exkurze – pohyb podle mapy a azimutu, jednoduché panoramatické náčrtky krajiny, situační plány, schematické náčrtky pochodové osy, hodnocení přírodních jevů a ukazatelů Zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při pobytu v přírodě a na geografické exkurzi
ČESKÁ REPUBLIKA	
výstupy	učivo
• Porovnává a přiměřeně hodnotí polohu, rozlohu, přírodní, kulturní, hospodářské poměry, rozeznává hranice a zvláštnosti regionů v České republice. • Popisuje humánní geografii (sídla, urbanismus, vliv lidské činnosti, hustotu) v ČR. • Vyjmenuje a uvede příklady přírodních zdrojů ČR. • Uvádí konkrétní příklady přírodních a kulturních krajinných složek a prvků. • Popíše správní rozdělení ČR; lokalizuje na mapách jednotlivé kraje ČR a hlavní jádrové a periferní oblasti z hlediska osídlení a hospodářských aktivit. • Posoudí a hodnotí informace o České republice, její vztahy s okolím, přínos a význam pro EU. • Přiměřeně analyzuje vazby místního regionu k vyšším územním celkům.	Česká republika – zeměpisná poloha, rozloha, členitost, přírodní poměry Rozmístění hospodářských aktivit, sektorová a odvětvová struktura hospodářství Obyvatelstvo: základní geografické, demografické a hospodářské charakteristiky, sídelní poměry Transformační společenské, politické a hospodářské procesy a jejich územní projevy a dopady Přírodní zdroje ČR (využití, problémy) Krajina – přírodní a společenské prostředí v ČR Regiony České republiky – územní jednotky státní správy a samosprávy, krajské členění, kraj místního regionu, přeshraniční spolupráce se sousedními státy v euroregionech Hospodářské a politické postavení České republiky v Evropě a ve světě
ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	
výstupy	učivo
• Uvádí na vybraných příkladech závažné důsledky a rizika přírodních a společenských vlivů na životní	Vztah příroda a společnost v ČR: Principy a zásady ochrany přírody a životního prostředí Chráněná území přírody



prostředí v ČR.	Vybrané ekologické a environmentální problémy
pokrytí průřezových témat	
<i>EV: Vztah člověka k prostředí:</i> ochrana ŽP v ČR <i>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí:</i> ENV problémy ČR <i>VMEGS: Evropa a svět nás zajímá:</i> diskuse o zkušenostech ze zahraničních cest a dovolených <i>VMEGS: Evropa a svět nás zajímá:</i> zápis do cestovního deníku z prázdninových cest do zahraničí <i>VMEGS: Objevujeme Evropu a svět:</i> naše vlast a Evropa <i>MKV: Etnický původ:</i> základní informace o různých etnických skupinách žijících v české společnosti	

8. ROČNÍK – DOTACE: 1+1, POVINNÝ

GEOGRAFICKÉ INFORMACE, ZDROJE DAT, KARTOGRAFIE, TOPOGRAFIE	
výstupy	učivo
- Používá mapu, globus, atlas a plán. - Vytváří a využívá osobní myšlenková schémata a mapy pro orientaci v regionech světa. - Vyhledává a třídí geografické informace z dostupných kartografických a jiných informačních zdrojů dat.	Komunikační geografický a kartografický jazyk Hlavní kartografické produkty: plán, mapa; jazyk mapy: symboly, smluvené značky, vysvětlivky Statistická data a jejich grafické vyjádření, tabulky Základní informační geografická média a zdroje dat Praktická cvičení a aplikace s dostupnými kartografickými produkty v tištěné i elektronické podobě
TERÉNNÍ GEOGRAFICKÁ VÝUKA, PRAXE, APLIKACE	
výstupy	učivo
- Používá mapu, kompas a plán. - Předvede, že se orientuje v terénu (odhad vzdálenosti, náčrty a hodnocení krajiny). - Vyhledává a třídí geografické informace z dostupných kartografických a jiných informačních zdrojů dat.	Geografická kartografie a topografie – praktická cvičení a aplikace s dostupnými kartografickými produkty v tištěné i elektronické podobě Cvičení a pozorování v terénu místní krajiny, geografické exkurze – orientační body, jevy, pomůcky a přístroje, stanoviště; pohyb podle mapy, odhad vzdáleností a výšek objektů v terénu; jednoduché panoramatické náčrtky krajiny, situační plány, schematické náčrtky pochodové osy, hodnocení přírodních jevů a ukazatelů



ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	
výstupy	učivo
- Porovnává různé krajiny jako součást pevninské části krajinné sféry, rozlišuje na konkrétních příkladech specifické znaky a funkce krajin. - Uvádí konkrétní příklady přírodních a kulturních krajinných složek a prvků, prostorové rozmístění hlavních biomů.	Přírodní a společenské prostředí, typy krajin
REGIONY SVĚTA	
výstupy	učivo
- Lokalizuje na mapách světadíly, oceány a makroregiony světa podle zvolených kritérií, srovnává jejich postavení, rozvojová jádra a periferní zóny. - Porovnává a přiměřeně hodnotí polohu, rozlohu, přírodní, kulturní, společenské, politické a hospodářské poměry, zvláštnosti a podobnosti, potenciál a bariéry jednotlivých světadílů, oceánů, vybraných makroregionů světa a vybraných (modelových) států. - Lokalizuje přírodní zdroje světa. - Porovnává předpoklady a hlavní faktory pro lokalizaci hospodářských aktivit.	Světadíly, oceány, makroregiony a regiony světa – určující a porovnávací kritéria; jejich přiměřená charakteristika z hlediska přírodních a socioekonomických poměrů s důrazem na vazby a souvislosti (přírodní, podnebné, sídelní, jazykové, náboženské a kulturní oblasti), charakteristika regionů a modelových států
pokrytí průřezových témat	
<u>VMEGS: Objevujeme Evropu a svět:</u> zajímavosti a kultura jiných států Evropy (referáty, prezentace) <u>MKV: Etnický původ:</u> kořeny civilizací	

9. ROČNÍK – DOTACE: 1, POVINNÝ

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	
výstupy	učivo
Uvádí na vybraných příkladech závažné důsledky a rizika přírodních a společenských vlivů na životní prostředí.	Vztah příroda a společnost – trvale udržitelný život a rozvoj, principy a zásady ochrany přírody a životního prostředí, chráněná území přírody, globální ekologické a environmentální problémy lidstva



GEOGRAFICKÉ INFORMACE, ZDROJE DAT, KARTOGRAFIE, TOPOGRAFIE	
výstupy	učivo
- Používá mapu, globus, atlas a plán. - Používá s porozuměním základní geografickou, topografickou a kartografickou terminologii. - Vytváří a využívá osobní myšlenková schémata a mapy pro orientaci v regionech světa. - Vyhledává a třídí aktuální informace.	Geografická kartografie a topografie – praktická cvičení a aplikace s dostupnými kartografickými produkty v tištěné i elektronické podobě
REGIONY SVĚTA	
výstupy	učivo
- Porovnává a přiměřeně hodnotí polohu, rozlohu, přírodní, kulturní, společenské, politické a hospodářské poměry, zvláštnosti a podobnosti, potenciál a bariéry vybraných regionů a států světa. - Lokalizuje na mapách regiony světa podle zvolených kritérií, srovnává jejich postavení, rozvojová jádra a periferní zóny. - Porovnává státy světa a zájmové integrace států světa na základě podobných a odlišných znaků. - Zvažuje, jaké změny ve vybraných regionech světa nastaly, nastávají, mohou nastat a co je příčinou zásadních změn v nich. - Posoudí a ohodnotí přínos a význam ČR pro EU, zapojení ve světových organizacích.	Modelové regiony světa – vybrané modelové přírodní, společenské, politické, hospodářské a environmentální problémy, možnosti jejich řešení Hospodářské a politické postavení České republiky v Evropě a ve světě, zapojení do mezinárodní dělby práce a obchodu
TERÉNNÍ GEOGRAFICKÁ VÝUKA, PRAXE, APLIKACE	
výstupy	učivo
- Používá mapu, atlas a plán. - Vyhledává a třídí aktuální informace. - Předvede, že se orientuje v terénu (azimut, vrstevnice, odhad vzdálenosti, náčrty krajiny). - Uplatňuje v praxi zásady bezpečného pohybu a pobytu v krajině, uplatňuje v modelových situacích zásady bezpečného chování a jednání při	Cvičení a pozorování v terénu místní krajiny, geografické exkurze – orientační body, jevy, pomůcky a přístroje, stanoviště; pohyb podle mapy a azimutu, odhad vzdáleností a výšek objektů v terénu; jednoduché panoramatické náčrtky krajiny, situační plány, schematické náčrtky pochodové osy, hodnocení přírodních jevů a ukazatelů Ochrana člověka při ohrožení zdraví a života – živelní pohromy; opatření, chování a jednání



mimořádných událostech.	při nebezpečí živelních pohrom v modelových situacích
SPOLEČENSKÉ A HOSPODÁŘSKÉ PROSTŘEDÍ	
výstupy	učivo
• Porovnává a přiměřeně hodnotí polohu, rozlohu, přírodní, kulturní, společenské, politické a hospodářské poměry, zvláštnosti a podobnosti, potenciál a bariéry vybraných regionů a států světa. • Rozliší a uvede příklady humánní geografie (sídla, urbanismus, vliv lidské činnosti, hustotu, demografický vývoj), kulturu národů, politické rozdělení světa, světová náboženství. • Popisuje aktuální politicko-hospodářské poměry světa (vývoj rozvojových zemí). • Zhodnotí přiměřeně strukturu, složky a funkce světového hospodářství. • Lokalizuje na mapách jednotlivých světadílů hlavní aktuální geopolitické změny a politické problémy v konkrétních světových regionech.	Obyvatelstvo světa – základní kvantitativní a kvalitativní demografické, hospodářské a kulturní charakteristiky Globalizační společenské, politické a hospodářské procesy – aktuální společenské, sídelní, politické a hospodářské poměry současného světa, sídelní systémy, urbanizace, suburbanizace Světové hospodářství – sektorová a odvětvová struktura, územní dělba práce, ukazatelé hospodářského rozvoje a životní úrovně Regionální společenské, politické a hospodářské útvary – porovnávací kritéria: národní a mnohonárodnostní státy, části států, správní oblasti, kraje, města, aglomerace; hlavní a periferní hospodářské oblasti světa; politická, bezpečnostní a hospodářská seskupení (integrace) států; geopolitické procesy, hlavní světová konfliktní ohniska
pokrytí průřezových témat	
<u>EV: Ekosystémy:</u> kulturní krajina (ovlivnění přírody člověkem) <u>EV: Vztah člověka k prostředí</u> – nerovnoměrnost života na Zemi (rozdílné podmínky prostředí a rozdílný společenský vývoj na Zemi) <u>VMEGS: Jsme Evropané:</u> EU – vznik, vývoj, přínos <u>MKV: Etnický původ:</u> rovnocennost etnických skupin, kořeny civilizací	



2 Člověk a zdraví

2.1 Výchova ke zdraví

I. OBSAHOVÉ VYMEZENÍ VZDĚLÁVACÍHO OBORU

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví obsahově patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví na základě RVP ZV.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učíme žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně zodpovědný.

Svým vzdělávacím obsahem obor navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Žáci si rozšiřují poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví.

Další složkou tohoto vzdělávacího oboru je také vzdělávací obor Etická výchova zaměřený především na rozvíjení asertivního chování a osvojování si zodpovědného vztahu k sexualitě.

II. ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Vzdělávací obor je realizován v souladu s věkem žáků na 2. stupni v 7. a 8. ročníku.

III. VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE VZDĚLÁVACÍHO OBORU

Uvádíme zásadní výchovné a vzdělávací postupy, které směřují k utváření těchto klíčových kompetencí:

KOMPETENCE K UČENÍ

Vedeme žáky k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty, k poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování.

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Předkládáme žákům modelové situace, vedeme je k řešení daných situací.

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

Zapojujeme diskuze týkající se problematiky zdraví a rizik ohrožujících zdraví a jejich prevence.



KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

Ovlivňujeme žáka kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Klademe důraz na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím.

KOMPETENCE OBČANSKÉ

Vedeme žáky k aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

KOMPETENCE PRACOVNÍ

Sestavujeme společně s žáky preventivní postupy pro ovlivňování zdraví v denním režimu.

IV. PRŮŘEZOVÁ TEMATA

Do obsahu vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví jsou integrovány následující tematické okruhy průřezových témat:

2. STUPEŇ

Výchova demokratického občana

Občanská společnost a škola – konflikty a problémy ve škole a v nejbližším okolí

Multikulturní výchova

Kulturní diferenciaci: znalost základních pojmů multikulturní terminologie

Lidské vztahy: udržování tolerantních vztahů a rozvoj spolupráce s jinými lidmi

7. ROČNÍK – DOTACE: 1, POVINNÝ

ETICKÁ VÝCHOVA	
Výstupy	učivo
- Nahrazuje agresivní a pasivní chování chováním asertivním, neagresivním způsobem obhajuje svá práva. - Je vnímavý k sociálním problémům. - Rozhoduje se uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů.	Asertivní chování Asertivní chování – přijatelný kompromis, konstruktivní kritika, přijetí pochvaly, požádání o laskavost, stížnost, otázka po důvodu, realizace svých práv, řešení konfliktu Reálné a zobrazené vzory Já – potenciální vzor pro druhé – zdravý způsob života
VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ	
Výstupy	učivo
Respektuje pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých	Vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, partnerské vztahy, manželství a rodičovství Volba partnera (přátelství, kamarádství, láska,



mezilidských vztahů. Vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví.	manželství, etika sexuálního chování) Komunikace v rodině (dospívající a jeho komunikace v rámci rodiny i mimo ni) Změny v životě rodiny Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek
RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE	
Výstupy	učivo
- Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. Vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví. - Uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka. - Uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni. - V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým. - Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech. - Rozpoznává manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt. Dokáže odmítnout manipulační jednání. - Samostatně využívá osvojené kompenzační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím. - Dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí, uplatňuje preventivní způsoby rozhodování a chování v souvislosti s civilizačními chorobami.	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) Bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení Autodestruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí Formy sexuálního zneužívání dětí Kriminalita mládeže Komunikace se službami odborné pomoci Ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí Manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, manipulativní působení sekt Stres a jeho vztah ke zdraví



pokrytí průřezových témat

VDO: Občanská společnost a škola: konflikty a problémy ve škole a v nejbližším okolí
MKV: Kulturní diferenciaci: znalost základních pojmů multikulturní terminologie
MKV: Lidské vztahy: udržování tolerantních vztahů a rozvoj spolupráce s jinými lidmi

8. ROČNÍK – DOTACE: 1, POVINNÝ

ETICKÁ VÝCHOVA	
Výstupy	učivo
- Analyzuje etické aspekty různých životních situací. - Aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy.	Aplikovaná etická výchova Sexuální zdraví – zodpovědný vztah k sexualitě, mládí – příprava na lásku, sexuální identita, nezralé rodičovství Sexualita a média (ohrožení mravního vývoje dětí a mládeže), ochrana vůči manipulaci
ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE	
Výstupy	učivo
- Respektuje změny v období dospívání; vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví. - Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování.	Dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny, sexuální dospívání (intimní hygiena, poruchy pohlavní identity) Sebepoznání, sebepojetí, optimální reakce na dospívání Rozhodování v oblasti sexuálního chování (odložení startu do pohlavního života, ...) Plánované rodičovství (biologická, psychická a sexuální zralost, početí, asistovaná reprodukce, genetické poradenství, ...) Umělé přerušení těhotenství – zdravotní a etický problém Metody antikoncepce (přírozená, hormonální, bariérová, vhodnost, nevhodnost vzhledem k účinnosti a následkům) Sexuální zdraví a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity
ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ	
výstupy	učivo
Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. Vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví.	Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví Poruchy příjmu potravy Tělesná a duševní hygiena, denní režim –



• Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost za své zdraví. • Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm. • Usiluje o aktivní podporu zdraví, uplatňuje zdravé stravovací návyky. • Uplatňuje preventivní způsoby rozhodování a chování v souvislosti se zdravím, svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc. • V případě potřeby poskytne první pomoc.	zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim Ochrana před přenosnými chorobami, základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty Ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci Životní styl – pozitivní a negativní dopad na zdraví člověka Návykové látky a sex, bezpečné chování, zdraví a jeho ochrana
SEXUÁLNÍ VÝCHOVA	
výstupy	učivo
• Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování.	Psychické a sociální zdraví Postoje k sexualitě a k sexuálnímu chování (ohrožení zdraví v souvislosti s rizikovým sexuálním chováním, ...) Sexualita a zákon (věková hranice trestněprávní odpovědnosti, sexuální zneužívání, ...) Rizikové a efektivní chování (rizika návykových látek a sexuálního chování), asertivní techniky, ochrana vůči manipulaci médií a sekt Fungování a vliv médií ve společnosti ve vztahu k sexuální výchově Faktory ovlivňující stabilitu rodiny (vztahy v rodině, rodinné klima, krizové situace v rodině, sféry pomoci rodinám, krizová centra, důležité telefony, ...), adaptace na životní změny Zanedbávání rodinné výchovy, náhradní rodinná péče Fyzické zdraví Předčasná těhotenství, manželství nezletilých a jejich důsledky Týrané, zneužívané a zanedbávané děti



	(prevence, ochrana, linky pomoci) Nemoci přenosné pohlavním stykem Postoje k sexualitě a sexuálnímu chování, rizikové chování
HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ	
výstupy	učivo
• Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost za své zdraví. • Uplatňuje preventivní způsoby rozhodování a chování v souvislosti se zdravím, svěří se se zdravotním problémem a vyhledá odbornou pomoc. • Projevuje odpovědný vztah k sobě samému a pravidlům zdravého životního stylu.	Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova teorie) Podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ	
výstupy	učivo
• Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. • Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost za své zdraví. • Samostatně využívá osvojené kompenzační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím. • V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.	Sebepoznání a sebepojetí – zdravý vztah k sobě i druhým, utváření vědomí vlastní identity Seberegulace a sebeorganizace činností a chování – sebereflexe, sebeovládání, zvládání problémových situací. Cíle a kroky k dosažení úspěchů, zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování Psychohygiena – sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech Mezilidské vztahy, komunikace a spolupráce – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní komunikace a spolupráce v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování
pokrytí průřezových témat	
<u>OSV: Psychohygiena:</u> učivo – duševní hygiena, stres <u>EV: Vztah člověka k prostředí:</u> vliv životního prostředí na zdraví člověka, způsoby ochrany zdraví, prevence nemoci v závislosti na prostředí, ergonomie pracovního prostředí	



2.2 Tělesná výchova

I. OBSAHOVÉ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU

Vzdělávací obor Tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví na základě RVP ZV.

V tomto oboru vedeme žáky k získání kladného vztahu k fyzickým aktivitám a sportu, k rozvoji a zlepšení tělesné zdatnosti a zdraví, k vytváření návyků zdravého životního stylu a zodpovědnosti za své tělo a zdraví. Dalším důležitým bodem je dodržování sportovní etiky a pravidel hry fair play. Chceme, aby žáci poznávali a rozvíjeli vlastní obdarování a dokázali je správně využít.

Obsah předmětu je rozdělen na hlavní tematické okruhy: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, činnosti podporující pohybové učení.

Součástí předmětu je také Zdravotní tělesná výchova, která je integrována do jednotlivých ročníků do bloku Činnosti ovlivňující zdraví.

II. ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ PŘEDMĚTU

Předmět je vyučován v 1. - 9. ročníku ve dvou vyučovacích hodinách týdně. Pro žáky 2. a 3. ročníku je organizován základní a zdokonalovací plavecký výcvik v rozsahu 20 vyučovacích hodin v každém ročníku. Pro žáky 7. ročníku je určen týdenní lyžařský kurz. K aktivitám školní tělesné výchovy je k dispozici tělocvična v areálu školy a přilehlé hřiště.

III. VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE

Uvádíme zásadní výchovné a vzdělávací postupy, které směřují k utváření těchto klíčových kompetencí:

KOMPETENCE K UČENÍ:

Seznamujeme žáky s různými sporty a hrami, jejich pravidly, učí se tím mimo jiné rozpoznat svá obdarování. Vedeme žáky ke zpracovávání nejrůznějších dat a informací, naměřených pohybových výkonů. Učíme žáky aplikovat pohybové dovednosti, posoudit provedení pohybové činnosti, odstranit nedostatky (vyšší ročníky). Děti jsou vedeny ke sledování dění ve sportu.

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ:

Učíme žáky aplikovat pohybové dovednosti, posoudit provedení pohybové činnosti, odstranit nedostatky (vyšší ročníky). Při týmových hrách a soutěžích jsou žáci vedeni k promyšlení a uplatnění vlastní taktiky.

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ:

Žáci jsou vedeni ke správné komunikaci a spolupráci v rámci týmu nebo skupiny. Pořádáme soutěže a účastníme se turnajů a soutěží pořádaných pro školy. Škola je v úzké spolupráci se SVČ Narnie, které nabízí různé sportovní a pohybové kroužky.



KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ:

Žák je veden ke spolupráci v týmu, promýšlení a uplatňování taktiky, povzbuzování, pomoci spoluhráčům, naplňování podmínek fair play. Pořádáme soutěže a účastníme se turnajů a soutěží pořádaných pro školy. Škola je v úzké spolupráci se SVC Narnie, které nabízí různé sportovní a pohybové kroužky.

KOMPETENCE OBČANSKÉ:

Vedeme k zodpovědnému způsobu života, životnímu stylu (zdravý jídelníček, odmítání pasivního způsobu života, odmítání škodlivých látek). Děti jsou vedeny ke sledování dění ve sportu.

KOMPETENCE PRACOVNÍ:

Podporujeme žáky v podílení se na přípravě soutěží a školních akcí. Pořádáme soutěže a účastníme se turnajů a soutěží pořádaných pro školy. Žáci se podílejí na přípravě některých hodin TV či aktivit (příprava a úklid sportovního náčiní, vedení rozcvičky apod.)

IV. PRŮŘEZOVÁ TEMATA

Do obsahu vyučovacího předmětu Tělesná výchova jsou integrovány následující tematické okruhy průřezových témat:

1. STUPEŇ

Osobní a sociální výchova

Sebepoznávání, sebepojetí: pohybové cvičení

Kreativita: hry k rozvíjení kreativity

Mezilidské vztahy: rozvíjení týmovosti, fair play – hry, závody

Psychohygienu: uvolňovací cviky, hry

Komunikace: komunikace v týmech při sportovních hrách, rozhovory, ústní komunikace, vysvětlování pravidel, sebehodnocení, hodnocení spolužáků

Kooperace a kompetice: spolupráce, přijetí dané úlohy v týmu, spolupráce družstva, taktika, práce ve skupinách, dvojicích a týmech, třídní, školní soutěže

2. STUPEŇ

Osobní a sociální výchova

Psychohygienu: uvolňovací cvičení a hry

Kooperace a kompetice: soutěživé hry, štafety, kolektivní sporty



Multikulturní výchova

Lidské vztahy: Udržování tolerantních vztahů a rozvoj spolupráce s jinými lidmi

1. ROČNÍK – DOTACE: 2, POVINNÝ

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
výstupy	učivo
- Rozumí přínosu pravidelného pohybu pro zdraví. - Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách. - Uplatňuje správné držení těla.	Význam pohybu pro zdraví Pohyb v režimu dne Příležitosti pro TV a sport ve škole, mimo školu Příprava na pohybovou činnost Vhodné oblečení a obutí k pohybové činnosti Pravidelné mytí po pohybové činnosti Základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu Přivolání pomoci při poranění Zásady správného držení těla Dechová cvičení Cvičení koordinace Cvičení orientace v prostoru
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
výstupy	učivo
Zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce i ve skupině.	CVIČENÍ Průpravná, kondiční, protahovací cvičení Cvičení pro správné držení těla Relaxační cvičení Tvořivá cvičení GYMNASTIKA Průpravná cvičení pro kotoul vpřed i vzad Cvičení na lavičkách Cvičení na žebřinách RYTMICKÁ A KONDIČNÍ CVIČENÍ Vnímání rytmického doprovodu Chůze, rytmizované pohyby částí těla Jednoduché tanečky ATLETIKA Rychlý běh – 20 m Motivovaný běh kombinovaný s chůzí v terénu – 3 min Polovysoký start Skok daleký z místa, z rozběhu, odraz z pásma 50 cm širokého Hod míčkem z místa TURISTIKA Pohyb v terénu



	Chování v přírodě, ochrana přírody Vybavení pro turistiku Chůze v terénu do 6 km Chůze po vyznačené trase Pohybové hry v přírodním prostředí
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	
výstupy	učivo
- Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech. - Reaguje na pokyny a povely učitele.	POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI Základní pravidla osvojovaných her Hra fair play Využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám Hry pro osvojení různých způsobů lokomoce, pro manipulaci s různým náčiním, rozvíjející kondiční a koordinační předpoklady, pohybovou představivost a tvořivost, Hry soutěživé Průprava ke sportovním hrám – držení míče, manipulace s míčem Spolupráce při hře Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, prostory a vybavením Základní organizační povely při realizaci her Startovní povely Smluvené povely, signály, znamení a jiné prostředky komunikace při TV a sportu

2. ROČNÍK – DOTACE: 2, POVINNÝ

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
výstupy	učivo
- Popíše přínos pravidelného pohybu pro zdraví. - Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách. - Uplatňuje správné držení těla.	Význam pohybu pro zdraví Pohyb v režimu dne Příležitosti pro TV a sport ve škole, mimo školu Příprava na pohybovou činnost Vhodné oblečení a obutí k pohybové činnosti Pravidelné mytí po pohybové činnosti Základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu První pomoc při drobných poraněních, přivolání pomoci Zásady správného držení těla Dechová cvičení Cvičení koordinace



	Cvičení orientace v prostoru
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
výstupy	učivo
Zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce i ve skupině.	CVIČENÍ Průpravná, kondiční, protahovací cvičení Cvičení pro správné držení těla Relaxační cvičení Tvořivá cvičení GYMNASTIKA Kotoul vpřed i vzad Cvičení na lavičkách Cvičení na žebřinách Chůze po kladině RYTMICKÁ A KONDIČNÍ CVIČENÍ Vnímání rytmického a hudebního doprovodu Chůze, běh, poskoky, rytmizované pohyby částí těla Vyjádření rytmu pohybem Jednoduché tanečky ATLETIKA Rychlý běh (40m) Motivovaný běh kombinovaný s chůzí v terénu (6min) Polovysoký start, základy nízkého startu Skok daleký z místa, z rozběhu, odraz z pásma 50 cm širokého Hod míčkem z chůze PLAVÁNÍ Základní plavecká výuka ve spolupráci s Plaveckou školou TURISTIKA Pohyb v terénu Chování v přírodě, ochrana přírody Vybavení pro turistiku Chůze v terénu do 8 km Chůze a běh po vyznačené trase Pohybové hry v přírodním prostředí
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	
výstupy	učivo
- Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech. - Reaguje na pokyny a povely učitele.	POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI Základní pravidla osvojovaných her Hra fair play Využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám Hry pro osvojení různých způsobů lokomoce, pro manipulaci s různým náčiním, rozvíjející



	kondiční a koordinační předpoklady, pohybovou představivost a tvořivost, hry soutěživé Průprava ke sportovním hrám – přihrávky vedoucí rukou, nohou Spolupráce při hře Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, prostory a vybavením Základní organizační povely při realizaci her Startovní povely Smluvené povely, signály, znamení a jiné prostředky komunikace při TV a sportu
pokrytí průřezových témat	
<i>OSV: Kooperace a kompetice:</i> práce ve skupinách – spolupráce, přijetí dané úlohy v týmu	

3. ROČNÍK – DOTACE: 2, POVINNÝ

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
výstupy	učivo
- Vysvětlí přínos pravidelného pohybu pro zdraví. - Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách. - Uplatňuje správné držení těla.	Význam pohybu pro zdraví Pohyb v režimu dne Příležitosti pro TV a sport ve škole, mimo školu Příprava na pohybovou činnost Vhodné oblečení a obutí k pohybové činnosti Pravidelné mytí po pohybové činnosti Základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu První pomoc při drobných poraněních, přivolání pomoci Zásady správného držení těla Dechová cvičení Cvičení koordinace Cvičení orientace v prostoru
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
výstupy	učivo
Zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce i ve skupině.	CVIČENÍ Průpravná, kondiční, protahovací cvičení Cvičení pro správné držení těla Relaxační cvičení Tvořivá cvičení GYMNASTIKA Kotoul vpřed i vzad s modifikací Cvičení na lavičkách Cvičení na žebřinách



	Chůze po kladině RYTMICKÁ A KONDIČNÍ CVIČENÍ Vnímání rytmického a hudebního doprovodu Chůze, běh, poskoky, obraty, rytmizované pohyby částí těla Vyjádření melodie a rytmu pohybem Jednoduché tanečky ATLETIKA Rychlý běh (60 m) Motivovaný běh v terénu (10 min) Nízký start (na povel) Skok daleký z místa, z rozběhu, odraz z pásma 50 cm širokého Hod míčkem z rozběhu Základy šplhu PLAVÁNÍ Zdokonalovací plavecká výuka ve spolupráci s Plaveckou školou TURISTIKA Pohyb v terénu Chování v přírodě, ochrana přírody Vybavení pro turistiku Základní dopravní a turistické značení Stravování a pitný režim na turistické akci Chůze v terénu do 10 km Běh po vyznačené trase Pohybové hry v přírodním prostředí
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	
výstupy	učivo
• Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech. • Reaguje na pokyny a povely učitele.	Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti Základní pravidla osvojovaných her Hra fair play Využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám Hry pro osvojení různých způsobů lokomoce, pro manipulaci s různým náčiním, rozvíjející kondiční a koordinační předpoklady, pohybovou představivost a tvořivost, hry soutěživé Průprava ke sportovním hrám – přihrávky vedoucí rukou, nohou, i nevedoucí Spolupráce při hře Průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel Základní organizace utkání Základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi, prostory a vybavením Základní organizační povely při realizaci her



	Startovní povely Smluvené povely, signály, znamení a jiné prostředky komunikace při TV a sportu
pokrytí průřezových témat	
OSV: <i>Psychohygiena</i> : uvolňovací cviky, hry	
OSV: <i>Kooperace a kompetice</i> : spolupráce družstva, taktika	
OSV: <i>Sebepoznávání, sebepojetí</i> : pohybové cvičení	

4. ROČNÍK – DOTACE: 2, POVINNÝ

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
výstupy	učivo
- Popíše základy zdravého životního stylu, aktivně se zapojuje do sportovních a pohybových aktivit ve škole i mimo ni. - Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. - Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. - Uplatňuje správné držení těla.	Význam pohybu pro zdraví Příležitosti pro TV a sport ve škole, mimo školu Vhodné oblečení a obutí k pohybové činnosti Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí Základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu Bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek První pomoc v podmínkách TV Zásady správného držení těla, správné zvedání zátěže Příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži Průpravná, kondiční, napínací a protahovací cvičení Cvičení pro správné držení těla Relaxační cvičení
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
výstupy	učivo
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. - Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.	GYMNASTIKA Kotoul vpřed i vzad s modifikací Průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na ruce Průpravná cvičení pro nácvik odrazu z můstku Cvičení na kladině RYTMICKÁ A KONDIČNÍ CVIČENÍ Kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem Vyjádření melodie a rytmu pohybem Jednoduché tance Základy estetického pohybu



	ATLETIKA Běžecská abeceda Rychlý běh – 60 m Vytrvalý běh do 1000 m Běh v terénu do 15 min Nízký start, polovysoký start Skok daleký z rozběhu Hod míčkem z rozběhu Šplh TURISTIKA Pohyb v terénu Chování v přírodě, ochrana přírody Vybavení pro turistiku Základní dopravní a turistické značení Stravování a pitný režim na turistické akci Chůze v terénu do 15 km Běh po vyznačené trase Pohybové hry v přírodním prostředí
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	
výstupy	učivo
• Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže pro třídu. • Spolupracuje v týmu, jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží. • Změří základní pohybové výkony a porovná je. • Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace.	POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály Základní pravidla osvojovaných her, spolupráce při hře Hra fair play, olympijské ideály a symboly Využití přírodního prostředí pro pohybové hry Hry pro osvojení různých způsobů lokomoce, pro manipulaci s různým náčiním, rozvíjející kondiční a koordinační předpoklady, pohybovou představivost a tvořivost, hry soutěživé Průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (např. vybíjená, přehazovaná, minifotbal, minibasketbal, miniházená) Základní organizace utkání Přihrávka, pohyb s míčem a bez míče, chytání míče, vedení míče, střelba na koš a na branku Měření a porovnávání pohybových výkonů Sledování aktualit ve sportovním dění v různých médiích a informačních zdrojích
pokrytí průřezových témat	
<u>OSV: Komunikace:</u> komunikace v týmech při sportovních hrách, rozhovory, ústní komunikace, vysvětlování pravidel, sebehodnocení, hodnocení spolužáků <u>OSV: Kooperace a kompetice:</u> práce ve skupinách, dvojicích a týmech, třídní, školní soutěže	



OSV: Psychohygienu: uvolňovací cviky a hry
OSV: Kreativita: hry k rozvíjení kreativity

5. ROČNÍK – DOTACE: 2, POVINNÝ

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
výstupy	učivo
- Popíše základy zdravého životního stylu, aktivně se zapojuje do sportovních a pohybových aktivit ve škole i mimo ni. - Projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. - Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka. - Uplatňuje správné držení těla. - Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením. - Upozorní na činnosti, které jsou v rozporu s vlastním oslabením.	Význam pohybu pro zdraví Příležitosti pro TV a sport ve škole, mimo školu Vhodné oblečení a obutí k pohybové činnosti Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí Základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu Bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek První pomoc v podmínkách TV Zásady správného držení těla, správné zvedání zátěže Příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži Průpravná, kondiční, napínací a protahovací cvičení Cvičení pro správné držení těla Relaxační cvičení Nevhodná cvičení a činnosti
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
výstupy	učivo
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. - Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. - Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví. - Cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.	GYMNASTIKA Kotoul vpřed i vzad s modifikací Stoj na rukou s dopomocí Nácvik odrazu z můstku, roznožka přes kozu našíř Cvičení na kladině RYTMICKÁ A KONDIČNÍ CVIČENÍ Kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem Vyjádření melodie a rytmu pohybem Jednoduché tance Základy estetického pohybu ATLETIKA Běžecská abeceda, rychlý běh (60m) Vytrvalý běh do 1000 m Běh v terénu do 15 min Nízký start, polovysoký start Štafetový běh



	Skok daleký z rozběhu Hod míčkem z rozběhu Šplh ÚPOLY Průpravné úpoly – přetahy, přetlaky TURISTIKA Pohyb v terénu Chování v přírodě, ochrana přírody Vybavení pro turistiku Základní dopravní a turistické značení Stravování a pitný režim na turistické akci Chůze v terénu do 15 km Běh po vyznačené trase Pohybové hry v přírodním prostředí
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	
výstupy	učivo
• Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže pro třídu. • Spolupracuje v týmu, 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. • Změří základní pohybové výkony a porovná je. • Vytváří varianty osvojených pohybových her. • Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace.	POHYBOVÉ HRY A NETRADIČNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI Základní pravidla osvojovaných her Hra fair play, olympijské ideály a symboly Využití přírodního prostředí pro pohybové hry Hry pro osvojení různých způsobů lokomoce, pro manipulaci s různým náčiním, rozvíjející kondiční a koordinační předpoklady, pohybovou představivost a tvořivost, hry soutěživé Spolupráce při hře Průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (např. vybíjená, přehazovaná, minifotbal, minibasketbal, miniházená, florbal, frisbee, softbal) Základní organizace utkání Přihrávka, pohyb s míčem a bez míče, chytání míče, vedení míče, střelba na koš a na branku Měření a porovnávání pohybových výkonů Sledování aktualit ve sportovním dění v různých médiích a informačních zdrojích
pokrytí průřezových témat	
OSV: <i>Mezilidské vztahy</i> : rozvíjení týmovosti, fair play – hry, závody	



6. ROČNÍK – DOTACE: 2, POVINNÝ

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
výstupy	učivo
- Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, zvolí vhodný rozvojový program. - Uplatňuje vhodné a bezpečné chování, posoudí nebezpečí úrazu i v méně známém prostředí; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. - Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví. - Uplatňuje správné držení těla. - Vyhýbá se činností, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení. - Samostatně se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly.	Význam pohybu pro zdraví, rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců Testy zdatnosti, rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech První pomoc při TV – improvizované ošetření poranění a odsun raněného Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
výstupy	učivo
- Zvládá osvojené pohybové dovednosti v souladu s individuálními předpoklady a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. - Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí nedostatky a jejich příčiny.	POHYBOVÉ HRY s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity GYMNASTIKA Akrobacie Cvičení s náčiním Cvičení na nářadí ESTETICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ Cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem Základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním (dívky) Kondiční formy cvičení ÚPOLY Základy sebeobrany ATLETIKA Běžecská abeceda Rychlý běh Vytrvalý běh na dráze a v terénu Skok daleký z rozběhu Hod míčkem nebo granátem SPORTOVNÍ HRY Volejbal, basketbal – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy,



	utkání podle pravidel žákovské kategorie TURISTIKA Chování v přírodě, ochrana přírody, táboření Základy orientačního běhu Chůze v terénu se zátěží Uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu při přesunu do terénu Příprava turistické akce a následná dokumentace
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	
výstupy	učivo
• Užívá základní názvosloví na úrovni cvičence. • Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu. • Dohodne se na spolupráci, jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. • Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče.	Komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály Pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech
pokrytí průřezových témat	
<i>OSV: Kooperace a kompetice:</i> soutěživé hry, štafety, kolektivní sporty <i>MKV: Lidské vztahy:</i> udržování tolerantních vztahů a rozvoj spolupráce s jinými lidmi	

7. ROČNÍK – DOTACE: 2, POVINNÝ

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
výstupy	učivo
• Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, zvolí vhodný rozvojový program. • Uplatňuje vhodné a bezpečné chování, posoudí nebezpečí úrazu i v méně známém prostředí; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. • Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví. • Uplatňuje správné držení těla. • Vyhýbá se činností, které jsou	Význam pohybu pro zdraví, rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců Testy zdatnosti, rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech První pomoc při TV – improvizované ošetření poranění a odsun raněného Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení



kontraindikací zdravotního oslabení. • Samostatně se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly.	
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
výstupy	učivo
• Zvládá osvojené pohybové dovednosti v souladu s individuálními předpoklady a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. • Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí nedostatky a jejich příčiny.	POHYBOVÉ HRY s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity GYMNASTIKA Akrobacie Cvičení s náčiním Cvičení na náradí ESTETICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ Cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem Základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním (dívky) Kondiční formy cvičení ÚPOLY Základy sebeobran ATLETIKA Běžecská abeceda Rychlý běh Vytrvalý běh na dráze a v terénu Skok daleký z rozběhu Hod míčkem nebo granátem SPORTOVNÍ HRY Volejbal, basketbal – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie TURISTIKA Chování v přírodě, ochrana přírody, táboření Základy orientačního běhu Chůze v terénu se zátěží Uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu při přesunu do terénu Příprava turistické akce a následná dokumentace LYŽOVÁNÍ Základy běžeckého lyžování
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	
výstupy	učivo
• Užívá základní názvosloví na úrovni cvičence a rozhodčího. • Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky –	Komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky Pravidla osvojovaných pohybových činností –



čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu. • Dohodne se na spolupráci, jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. • Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího. • Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	her, závodů, soutěží Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování
pokrytí průřezových témat	
<u>OSV: Kooperace a kompetice:</u> soutěživé hry, štafety, kolektivní sporty <u>MKV: Lidské vztahy:</u> Udržování tolerantních vztahů a rozvoj spolupráce s jinými lidmi	

8. ROČNÍK – DOTACE: 2, POVINNÝ

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
výstupy	učivo
• Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, zvolí vhodný rozvojový program. • Vysvětlí škodlivost návykových látek a nezdravého životního stylu. • Uplatňuje vhodné a bezpečné chování, posoudí nebezpečí úrazu i v méně známém prostředí; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. • Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví. • Uplatňuje správné držení těla. • Vyhýbá se činností, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení. • Samostatně se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly.	Význam pohybu pro zdraví, rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců Testy zdatnosti, rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech První pomoc při TV – improvizované ošetření poranění a odsun raněného Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
výstupy	učivo
• Zvládá osvojené pohybové dovednosti v souladu s individuálními	POHYBOVÉ HRY s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity



předpoklady a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. • Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí nedostatky a jejich příčiny.	GYMNASTIKA Akrobacie Cvičení s náčiním Cvičení na nářadí ESTETICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ Cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem Základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním (dívky) Kondiční formy cvičení ÚPOLY Základy sebeobrany ATLETIKA Běžecská abeceda Rychlý běh Vytrvalý běh na dráze a v terénu Skok daleký z rozběhu Základy překážkového běhu Vrh koulí Šplh SPORTOVNÍ HRY Basketbal – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie TURISTIKA Chování v přírodě, ochrana přírody, táboření Základy orientačního běhu Chůze v terénu se zátěží Uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu při přesunu do terénu Příprava turistické akce a následná dokumentace Přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	
výstupy	učivo
• Užívá základní názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího a diváka. • Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu. • Dohodne se na spolupráci, jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. • Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče,	Komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu Pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování Organizace prostoru a pohybových činností –



rozhodčího, diváka. - Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí. - Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
pokrytí průřezových témat	
<u>OSV: Psychohygiena:</u> uvolňovací cvičení a hry <u>OSV: Kooperace a kompetice:</u> soutěživé hry, štafety, kolektivní sporty	

9. ROČNÍK – DOTACE: 2, POVINNÝ

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
výstupy	učivo
- Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, zvolí vhodný rozvojový program. - Vysvětlí škodlivost návykových látek a nezdravého životního stylu. - Uplatňuje vhodné a bezpečné chování, posoudí nebezpečí úrazu i v méně známém prostředí; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost. - Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví. - Uplatňuje správné držení těla. - Vyhýbá se činností, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení. - Samostatně se připraví na pohybovou činnost a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly.	Význam pohybu pro zdraví, rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců Testy zdatnosti, rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech První pomoc při TV – improvizované ošetření poranění a odsun raněného Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	
výstupy	učivo
- Zvládá osvojené pohybové dovednosti v souladu s individuálními předpoklady a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. - Posoudí provedení osvojované	POHYBOVÉ HRY s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity GYMNASTIKA Akrobacie Cvičení s náčiním Cvičení na náradí



pohybové činnosti, označí nedostatky a jejich příčiny.	ESTETICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ Cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem Základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním (dívky) Tance Kondiční formy cvičení ÚPOLY Základy sebeobrany ATLETIKA Běžecská abeceda Rychlý běh Vytrvalý běh na dráze a v terénu Skok daleký z rozběhu Základy překážkového běhu Vrh koulí Šplh SPORTOVNÍ HRY Florbal – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie TURISTIKA Chování v přírodě, ochrana přírody, táboření Základy orientačního běhu Chůze v terénu se zátěží Uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu při přesunu do terénu Příprava turistické akce a následná dokumentace Přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla Příprava turistické akce a dokumentace turistické akce Základy orientačního běhu
ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ	
výstupy	učivo
• Užívá základní názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů a uživatele internetu. • Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu. • Dohodne se na spolupráci, jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji. • Rozlišuje a uplatňuje práva a	Komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta Pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží Zásady jednání a chování v různém prostředí a



povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka a organizátora. • Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a hodnotí. • Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže. • Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	při různých činnostech Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování Organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
pokrytí průřezových témat	
<u>OSV: Psychohygiena:</u> uvolňovací cvičení a hry <u>OSV: Kooperace a kompetice:</u> soutěživé hry, štafety, kolektivní sporty	