|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Číslo  výstupu | Zdravotní tělesná výchova 6. - 9. ročník | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | |
|  | ***ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ*** | |
| *ZTV-9-1-01* | * uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení | * **základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky** – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení |
|  | ***SPECIÁLNÍ CVIČENÍ*** | |
| *ZTV-9-1-02* | * zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení | * **oslabení podpůrně pohybového systému (A**) – poruchy funkce svalových skupin (A1); poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3); poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehen a ohybačů kyčle; posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžďového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp * **oslabení vnitřních orgánů (B)** – oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy * **oslabení smyslových a nervových funkcí (C)** – oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání |
| ***VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI*** | | |
| *ZTV-9-1-03* | * aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení | * **pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení |