

	Relaxační cvičení Uvolňovací cvičení, uvolňování spastických částí těla Alternativní formy terapie, míčkování
--	---

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět	Ročník
Člověk a zdraví	Rehabilitační tělesná výchova	7.–10.

Výstupy žáka ZŠ speciální, Liberec, Orlí ul.		Učivo – obsah	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy)
<b>Žák by měl:</b> <b>získat kladný vztah k motorickému cvičení a pohybovým aktivitám</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• provádět pohybové hry s rytmickým doprovodem</li> <li>• snažit se o správné držení těla</li> <li>• provádět relaxační cvičení</li> <li>• s pomocí uvolňovat spastické části těla</li> <li>• protahovat svalové skupiny</li> </ul>		Stimulace pohybu v prostoru a změny polohy Uvolňovací cvičení, relaxační cvičení Uvolňování spastických částí těla Prvky bazální stimulace Úkony zaměřené na stimulaci jednotlivých svalových skupin Pohybové hry s rytmickým doprovodem Cvičení v přírodě Rozvíjení aktivního pohybu	Řv-rozvíjení komunikačních dovedností Sv-rozvíjení hmatového vnímání <ul style="list-style-type: none"> <li>- prostorová a směrová orientace</li> </ul>
<b>rozvíjet motoriku a koordinaci poloh</b>		Dechová cvičení Rozvíjení hrubé a jemné motoriky, manipulace s drobnými předměty Kondiční cvičení: chůze, běh, lezení, házení a chytání, cvičení s využitím tělocvičného nářadí Koordinační cvičení: uvědomění si jednotlivých částí těla, uvědomělý pohyb končetin se zavřenými očima, cvičení pohybové koordinace Rovnovážná cvičení Základy gymnastických cvičení: dřepy, kolébka, poskoky, válení sudů, kotouly Základy sportovních her: hry s míčem, hry s	Rv-rozvíjení poznávacích schopností <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjení logického myšlení a paměti</li> </ul> Řv-rozvíjení komunikačních dovedností Sv-rozvíjení zrakového vnímání <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvíjení hmatového vnímání</li> </ul>

	využitím chůze, běhu, honičky Sezónní činnosti: zima - hry na sněhu, nácvik chůze po kluzké ploše, sáňkování Uvolňovací cvičení, uvolňování spastických částí těla	
<b>zvládat podle pokynu přípravu na pohybovou činnost</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• využívat sebeobslužných dovedností při přípravě na pohybovou činnost (svlékání, oblékání);</li> <li>• připravit a uklidit tv pomůcky dle pokynů a individuálních možností</li> </ul>	Reakce na pokyny k přípravě na pohybovou činnost Výkonávání pokynů k dané pohybové činnosti Rituál na začátek a konec pohybových činností Sebeobsluha	Řv-rozvíjení komunikačních dovedností Sv-rozvíjení hmatového vnímání Pč - sebeobsluha
<b>reagovat na pokyny k dané pohybové činnosti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• porozumět a správně reagovat na domluvené, známé, jednoduché signály</li> <li>• provádět samostatný pohyb na slovní pokyn</li> </ul>	Komunikace v TV, smluvené povely a signály Domluvené, známé, jednoduché signály (gestikulace, dotyky, piktogramy, mluvené slovo, postoj apod.) Budování přiměřených reakcí na pokyny a povely k dané činnosti	Řv-rozvíjení komunikačních dovedností Sv-rozvíjení zrakového vnímání -rozvíjení sluchového vnímání -prostorová a směrová orientace
<b>snažit se o samostatný pohyb</b>	Nácvik samostatného pohybu v rámci možností Pohyb v nerovném terénu, překonávání přirozených překážek Skoky, poskoky Honičky Lezení po břiše, po kolenou Chůze s rytmickým doprovodem Hudebně pohybové hry Rytmiická a pochodová cvičení (s hudbou, bez hudby, s vytleskáváním) Rehabilitační cvičení (stabilizace sedu, posilování zádočných svalů) Uvolňovací cvičení Alternativní formy terapie Cvičení rovnováhy	Sv-prostorová a směrová orientace