

Soukromá střední zdravotnická škola Mělník, o.p.s.

Název vyučovacího předmětu: **Tělesná výchova**

Celkový počet vyučovacích hodin: **246**

Školní vzdělávací program: **Praktická sestra**

Kód a název oboru vzdělání: **53-41-M/03 Praktická sestra**

Délka a forma studia: **čtyřleté denní studium**

Stupeň vzdělání: **střední vzdělání s maturitní zkouškou**

Datum platnosti vzdělávacího programu: **od 1. září 2019 počínaje prvním ročníkem**

Název předmětu	Tělesná výchova				
	1.	2.	3.	4.	Celkem
Počet hodin týdně	2	2	2	2	8

Pojetí předmětu

Obecný cíl předmětu

Cílem předmětu tělesná výchova je všestranný tělesný a duševní rozvoj žáka, upevnování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti – pochopení důležitosti pravidelného pohybu jako nedílné součásti zdravého životního stylu.

Charakteristika předmětu

Tělesná výchova patří do oblasti vzdělávání pro zdraví. Učivo představuje plánovitý systém vědomostí, pohybových dovedností a schopností, které si má žák osvojit.

Učivo je realizováno v tematických celcích: - Teoretické poznatky

- Tělesná cvičení
- Gymnastika, rytmické cvičení s hudbou
- Atletika
- Pohybové hry
- Úpoly
- Testování tělesné zdatnosti
- Výběrové učivo

Výuka je zaměřena na rozvoj pohybových dovedností a schopností, zvyšování tělesné zdatnosti, kultivaci pohybu, estetické cvičení. Žáci se seznámí se základními poznatky z tělesné kultury, pravidly jednotlivých sportovních disciplín, s kompenzačními a relaxačními technikami, vyrovnávající jednostrannou zátěž. Učivo vede k rozvoji dobrých mezilidských vztahů, spolupráci, vzájemné pomoci, soutěžení v duchu fair play, formování osobnosti žáka, odpovědnému přístupu ke zdraví svému i spolužáků. Výuka se uskutečňuje v závislosti na pohybových schopnostech, předchozích zkušenostech, zájmech žáků, věku, pohlaví, podílu chlapců a dívek, materiálního vybavení a klimatických podmínek.

Pojetí výuky

Předmět se vyučuje v 1. až 4. ročníku v rozsahu dvou hodin týdně, formou dvouhodinové vyučovací jednotky. V podzimních a jarních měsících probíhá výuka venku (městské hřiště, městský park, park v Hoříně a okolí školy). V zimním období ve Fitness centru, na zimním stadiónu a v plaveckém bazénu. Součástí předmětu je ve druhém ročníku Sportovně turistický kurz, ve třetím ročníku Zimní lyžařský kurz.

Hodiny tělesné výchovy jsou zaměřeny převážně prakticky a vhodně doplněny teoretickými poznatky. Jednotlivé tematické celky se prolínají všemi ročníky, přičemž učivo se postupně rozšiřuje a prohlubuje. Důraz je kladen na bezpečnost žáků, emocionální požitky z pohybových činností a výchovu proti závislostem.

Hodnocení výsledků žáka

Hodnocení výsledků je v souladu se školním klasifikačním řádem a je výsledkem komplexního přístupu osobnosti učitele.

U jednotlivých žáků je brán zřetel na rozdílné předpoklady k pohybovým činnostem vzhledem k somatickým parametrům a rozdílnému stupni rozvoje pohybových dovedností. Nejčastěji používané metody a prostředky hodnocení zahrnuje klasifikaci, nebo slovní hodnocení. Hodnocení můžeme realizovat ve vyučování tělesné výchovy také pomocí souhlasných, či nesouhlasných gest, mimikou, respektive výrazem tváře.

Při hodnocení výsledků v předmětu je kladen důraz na:

- aktivní přístup k výuce (snaha zlepšovat se) a docházku
- znalost a dodržování zásad bezpečnosti, slušného chování (fair play) a pokynů učitele, dále pak pravidel sportovního odvětví a terminologie předmětu
- přeměřené výkony v hodnocených disciplínách a testech
- dodržení hygienických požadavků /úbor/

Metody hodnocení:

- praktické zkoušení, měření výkonů
- pozorování

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí, průřezových témat a mezipředmětových vztahů

Rozvíjené klíčové kompetence:

- **kompetence k učení** tzn. mít pozitivní vztah k osvojování si poznatků a motivaci k dalšímu vzdělávání v oblasti sportu a péče o zdraví, ovládat jednotlivé druhy senzomotorického učení, využívat různé informační zdroje a aplikovat poznatky do praxe
- **kompetence k řešení problémů** tzn. využívat tělesná cvičení ke zvyšování odolnosti ve stresových situacích, při řešení problému spolupracovat, získat informace potřebné

k řešení problému, navrhnout způsob řešení, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu ve vztahu k dosaženým výsledkům

- **kompetence komunikativní** tzn. komunikovat a diskutovat v kolektivu, formulovat a obhajovat své názory a postoje, vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování, formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, porozumět zadání úkolů
- **kompetence personální a sociální** tzn. dodržovat zásady chování na sportovních akcích, spolupracovat v rámci týmu a zastávat různé role, uvědomit si nezbytnost přebírání zkušeností druhých lidí pro vlastní zdokonalování, respektovat názor druhého
- **občanské kompetence a kulturní povědomí** tzn. jednat odpovědně ve vlastním a veřejném zájmu v souladu s morálními principy a respektováním práv a osobnosti člověka, uznávat hodnotu pohybu pro život, zapojovat se do sportovních aktivit, pochopit, že sport je jednou s možností navazování přátelství a vztahů
- **kompetence k pracovnímu uplatnění** tzn. dodržovat pravidla ve sportu i mimo něj, uvědomit si nutnost ochrany zdraví svého i druhých, akceptovat nutnost pohybových aktivit pro své zdraví
- **kompetence využívat prostředky IKT a pracovat s informacemi** tzn. vyhledávat informace, efektivně s nimi pracovat, kriticky je vyhodnocovat a odpovědně je využívat v praxi

Rozvíjená průřezová témata:

- **člověk a životní prostředí:** tělesná výchova vede k odpovědnosti člověka za uchování životního prostředí, k vytváření hodnot a postojů ve vztahu k němu. Přispívá k informovanosti v oblasti ekologie člověka (vliv prostředí na lidské zdraví, problematika drog, vývoj člověka). Vede k zajištění bezpečnosti práce a ochrany zdraví. Učí jednat hospodárně, efektivně a ekonomicky
- **občan v demokratické společnosti:** žáci jsou ve výuce vedeni ke schopnosti morálního úsudku a sebeodpovědnosti, díky častým diskusím se učí jednat s lidmi a důsledkem toho hodnotit situaci a nalézat kompromisy. Při různých aktivitách dochází ke kontaktu s ostatními a tím i ke specifickým situacím, v nichž se učí rychle a samostatně jednat.
- **člověk a svět práce:** tělesná výchova rozvíjí schopnost komunikovat a jednat, učí žáky analyzovat a vyhodnocovat situaci. Přispívá k zajištění optimálního zdravotního stavu, učí se využívat tělesná cvičení k regeneraci fyzických a duševních sil.
- **informační a komunikační technologie:** digitálním zpracováním výsledků pohybových aktivit lze přispět k větší přehlednosti jednotlivých výkonů žáků. Takto vytvořené hodnocení je transparentnější. Využitím audiovizuální techniky lze snadněji provést

korekci negativních návyků při provádění pohybových aktivit v rámci hodin tělesné výchovy.

Rozvíjené mezipředmětové vztahy:

- Somatologie
- Ošetrovatelství
- První pomoc
- Biologie
- Základy epidemiologie a hygieny
- Výchova ke zdraví
- Psychologie
- Informační a komunikační technologie
- Teorie kultury

1. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti, uplatňuje zásady sportovního tréninku - komunikuje při pohybových činnostech, dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii - volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám, dovede je udržovat a ošetřovat - připravuje prostředky k plánovaným pohybovým činnostem - dodržuje hygienické zásady a bezpečnostní pravidla při tělesných cvičeních a sportovních hrách - ovládá pravidla jednotlivých sportů - zapojuje se do organizace turnajů a soutěží, zpracuje jednoduchou dokumentaci - rozhoduje, zapisuje, sleduje výkony jednotlivců, nebo týmů - sestaví soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci - vyhledá potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu - nastupuje do tvaru a velí družstvu - rozvíjí svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost - ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, uplatňuje osvojené způsoby relaxace - zvládá různé druhy přeskoků švihadla a jednoduché prvky s obručí - předvede roznožku a skrčku přes kozu - předvede kotoul vpřed, vzad a jejich modifikace - umí sestavit pohybové vazby - koordinuje pohyb - sladí pohyb s hudbou 	<p>I. Teoretické poznatky</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví, prostředky ke zvyšování rychlosti, dovednosti, vytrvalosti, taktika a technika - odborné názvosloví - výzbroj, výstroj a údržba - hygiena a bezpečnost - záchrana a dopomoc - zásady jednání a chování, rozhodování - pravidla her, závodů a soutěží - regenerace, kompenzace, relaxace - zdroj informací - pohybové testy <p>II. Pohybové dovednosti</p> <p>1. Tělesná cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - pořadová - všestranně rozvíjející - kondiční - koordinační - kompenzační - relaxační - <i>(součást všech tematických celků)</i> <p>2. Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení s náčiním (švihadlo, obruč) - cvičení na náradí - akrobacie - rytmická gymnastika - cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem (aerobik, stepaerobic, dance, bodystyling, kalanetika) - tanec (valčík, polka) 	<p>průběžně</p> <p>10</p> <p>18</p>

1. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - provede nízký start, ovládá techniku sprintu a vytrvalostního běhu; - předvede techniku jednotlivých disciplín; - orientuje se v pravidlech atletických soutěží - participuje na týmových herních činnostech družstva; - rozvíjí schopnost rychlé orientace v měnících se podmínkách - zvládne základní herní činnosti jednotlivce s míčem i bez něj, základní kombinace a aplikuje je ve hře - rozliší jednání fair play od nesportovního chování - zvládá pádovou techniku a prvky sebeobrany, reaguje na ohrožení; - rozvíjí pohybové dovednosti - zvládá nácvik plaveckých způsobů (technika a metodika) - zvládá záchranu tonoucího - předvede startovní skok, plavání pod vodou, lovení předmětů z hloubky 2m -zvládá týmové herní činnosti - zjistí úroveň tělesné zdatnosti - zvolí vhodná cvičení ke korekci svého oslabení - pozná správně a chybně prováděné činnosti - podá výkon dle svých pohybových a zdravotních možností 	<p>3. Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - běhy (hladké, přespolní, překážkové, štafetové, sprinty, vytrvalostní) - skoky (dálka, z místa snožmo) - vrhačské disciplíny (hod míčkem, vrh koulí) 	12
	<p>4. Pohybové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - drobné – vybíjená, ringo - odbíjená - florbal 	14
	<p>5. Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - pády - základní sebeobrana 	4
	<p>6. Plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost, hygiena, význam plavání pro zdatnost a prevenci - nácvik plaveckých stylů prsa, znak - nácvik záchranu tonoucího, poskytnutí PP - adaptace na vodní prostředí 	2
	<p>7. Bruslení</p> <ul style="list-style-type: none"> - hokej 	2
	<p>8. Testování tělesné zdatnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - motorické testy 	2
	<p>10. Zdravotní tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení a doporučení lékaře - kontraindikované pohybové aktivity 	prů- běžně

2. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: - viz 1. ročník	I. Teoretické poznatky - viz 1. ročník	10
- zvládá různé druhy přeskoků švihadla a jednoduché prvky s obručí; - zvládá roznožku a skrčku přes kozu (roznožku nadél i našír) - předvede kotoul vpřed a vzad, zvládne stoj na ruku, přemet vpřed, rovnovážné prvky a vazby - sladí pohyb s hudbou;	II. Pohybové dovednosti 1. Tělesná cvičení - pořadová - všestranně rozvíjející - kondiční, - koordinační, kompenzační - relaxační <i>(součást všech tematických celků)</i>	16
- provede nízký start, ovládá techniku sprintu a vytrvalostního běhu; - předvede techniku jednotlivých disciplín - seznamuje se s organizačními prvky soutěže - aplikuje znalosti osobní aerobní a svalové zdatnosti, pohyblivosti - volí individuální tempo dle svých schopností - využívá atletické kondiční činnosti pro rozvoj zdatnosti - orientuje se v pravidlech atletických soutěží -	2. Gymnastika - cvičení s náčiním (švihadlo, obruč) - posilování s gymnastickým náčiním (medicinbaly, tyče, činky apod.) - cvičení na nářadí (koza) - akrobacie - tanec (valčík, polka, mazurka, waltz) - cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (aerobic, stepaerobic, kalanetika, bodystyling, jóga)	12
- zvládne základní herní činnosti jednotlivce s míčem i bez něj, základní kombinace a aplikuje je ve hře	3. Atletika - běhy (hladké, přespolní, překážkové, štafetové, sprinty, vytrvalostní) - skoky - vrh koulí, hod míčkem	16
- ovládá negativní emoce - předvídá situace - zvládá pádovou techniku a prvky sebeobrany - reaguje na ohrožení - rozpozná netradiční situaci	4. Pohybové hry - drobné - vybíjená, ringo, šimbal - odbíjená (odbití míče prsty do jednoho směru, vrchní a spodní odbití obouřuč, spodní podání, útočný úder) -	2
	5. Úpoly - pády - základní sebeobrana	

2. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none">- při sportu a pobytu v přírodě se chová ekologicky a uplatňuje poznatky z ochrany životního prostředí;- orientuje se v neznámém terénu pomocí mapy;- zvládne základní vodácký výcvik- je schopen absolvovat na kole delší výlet;- při turistice a vodáckém sportu užívá ochranné bezpečnostní pomůcky- volí vhodnou výstroj a výzbroj a dovede ji udržovat a ošetřovat;- dodržuje pravidla silničního provozu - zjistí úroveň tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy;- zjistí úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a koriguje si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji - zvolí vhodná cvičení ke korekci svého oslabení- rozliší vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem ke svému oslabení- pozná správně a chybně prováděné činnosti- podá výkon dle svých pohybových a zdravotních možností	<p>6. Turistika a sporty v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none">- příprava turistické akce- orientace v krajině- orientační běh <p>7.Plavání</p> <p>8.Bruslení</p> <p>9. Testování tělesné zdatnosti</p> <ul style="list-style-type: none">- motorické testy <p>10. Zdravotní tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none">- speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení a doporučení lékaře- kontraindikované pohybové aktivity	<p>kurz</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>prů- běžně</p>

3. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák: <ul style="list-style-type: none">- viz 1. ročník- nastupuje do tvaru a velí družstvu- rozvíjí svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost- ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání, uplatňuje osvojené způsoby relaxace- rozliší vhodné a nevhodné pohybové činnosti, analyzuje a zhodnotí kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu- zvládá různé druhy přeskoků švihadla a jednoduché prvky s obručí a míčem- při akrobacii a na jednotlivých náradích dokáže spojit jednotlivé cviky v gymnastickou sestavu- sladí pohyb s hudbou- sestaví pohybové vazby- provede nízký, polovysoký a vysoký start, ovládá techniku sprintu a vytrvalostního běhu- uplatní svůj fyzický fond při rychlostním a vytrvalostním běhu- využívá atletické kondiční činnosti pro rozvoj zdatnosti-- zdůvodní a řídí se principy fair play chování	I. Teoretické poznatky <ul style="list-style-type: none">- viz 1. ročník II. Pohybové dovednosti 1. Tělesná cvičení <ul style="list-style-type: none">- pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordináční, kompenzační, relaxační, motivační jako součást všech tematických celků 2. Gymnastika <ul style="list-style-type: none">- cvičení s náčiním (švihadlo, obruč, míč)- důležitost organizace a bezpečnosti- vhodnost výzbroje a hygieny- technika + dopomoc základních prvků- akrobacie (kotouly a jejich modifikace)- stoje, přemet stranou, rovnovážné polohy a postoje- rytmická gymnastika- pohybové činnosti a kondiční programy- cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem (aerobik, step aerobik, kalanetika, jóga)- tanec (valčík, polka, latinskoamerické) 3. Atletika <ul style="list-style-type: none">- běhy (hladké, přespolní, překážkové, štafetové, sprinty)- starty (nízké, polovysoké, vysoké)- skoky do výšky a do dálky- hod granátem a vrh koulí 4. Pohybové hry <ul style="list-style-type: none">- drobné - vybíjená, ringo, pálkovací- odbíjená- florbal	průběžně 10 12 14 16

3. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none"> - zvládne základní herní činnosti jednotlivce s míčem i bez něj, ovládá složitější herní kombinace a systémy - zvládá hry se zjednodušenými pravidly i bez zjednodušených pravidel - využívá kondiční trénink 	<ul style="list-style-type: none"> - kopaná - stolní tenis - badminton 	
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá pádovou techniku a prvky sebeobrany, reaguje na ohrožení - vysvětlí pojem přiměřenosti sebeobrany - chápe právní aspekt nepřiměřené obrany 	<p>5. Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> - pády - základní sebeobrana - přitahy, přetlaky, úchopy 	2
<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam plavecké zdatnosti - zvládne základy záchrany tonoucího - uplatní znalosti první pomoci 	<p>6. Plavání</p>	4
<ul style="list-style-type: none"> - osvojí si základní pohyb na bruslích (jízda vpřed, zatáčí, přenáší váhu, zastaví) - provede ošetření bruslí 	<p>7. Bruslení</p>	4
<ul style="list-style-type: none"> - ovládá jízdu na vleku - ovládá techniku bezpečné jízdy na lyžích - dodržuje bezpečnost při pobytu na sjezdovce, dokáže adekvátně reagovat na možná rizika (změna počasí, úrazy apod.) - volí vhodnou výzbroj a výstroj, dovede ji udržovat - naučí se zásady první pomoci při závažných a život ohrožujících poraněních s důrazem na zimní sporty 	<p>8. Lyžování</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy sjezdového lyžování - základy běžeckého lyžování - základy snowboardingu - chování při pobytu v horském prostředí 	kurz
<ul style="list-style-type: none"> - zjistí úroveň tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy 	<p>8. Testování tělesné zdatnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - motorické testy 	2
<ul style="list-style-type: none"> - zvolí vhodná cvičení ke korekci svého oslabení - rozliší vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem ke svému oslabení - pozná správně a chybně prováděné činnosti - podá výkon dle svých pohybových a zdravotních možností 	<p>9. Zdravotní tělesná výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení a doporučení lékaře - kontraindikované pohybové aktivity 	průběžně

4. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p>Žák: - viz 1. ročník</p> <ul style="list-style-type: none"> - nastupuje do tvaru a velí družstvu - rozvíjí svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost - ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání, uplatňuje osvojené způsoby relaxace <ul style="list-style-type: none"> - zvládá různé druhy přeskoků švihadla a jednoduché prvky s obručí a míčem - při akrobacii dokáže spojit jednotlivé cviky v gymnastickou sestavu - sladí pohyb s hudbou - sestaví pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvoří pohybovou sestavu <ul style="list-style-type: none"> - provede nízký start, ovládá techniku sprintu a vytrvalostního běhu <ul style="list-style-type: none"> - rozliší jednání fair play od nespportovního chování - zvládne základní herní činnosti jednotlivce s míčem i bez něj, ovládá složitější herní kombinace a systémy 	<p>I. Teoretické poznatky - viz 1. ročník</p> <p>II. Pohybové dovednosti</p> <p>1. Tělesná cvičení - pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační - jako součást všech tematických celků</p> <p>2. Gymnastika - cvičení s náčiním (švihadlo, obruč, míč) - cvičení na nářadí (koza) - akrobacie - rytmická gymnastika - pohybové činnosti a kondiční programy - cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem (aerobik, stepaerobic, kalanetika, jóga) - tanec (valčík, polka, latinskoamerické, moderní)</p> <p>3. Atletika - běhy (sprinty, vytrvalostní, hladké, přespolní) - starty - skoky do dálky - hod kriket. míčkem a vrh koulí -</p> <p>4. Pohybové hry - drobné - vybíjená, ringo - odbíjená - florbal - softbal - kopaná</p>	<p>průběžně</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>16</p> <p>12</p>

4. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none">- zvládá pádovou techniku a prvky sebeobranu, reaguje na ohrožení	5. Úpoly <ul style="list-style-type: none">- pády- základní sebeobrana- drobné úpolové hry	2
<ul style="list-style-type: none">- chápe význam plavecké zdatnosti- zvládne zásady záchrany tonoucího- uplatní znalosti první pomoci- zvládá základní plavecké způsoby	6. Plavání <ul style="list-style-type: none">- význam a hygiena plavání- poznatky o bezpečnosti- záchrana tonoucího- nácvik plaveckých způsobů (prsa, kraul, znak)	2
<ul style="list-style-type: none">-zvládá základní způsoby bruslení,-hry	7. Bruslení	2
<ul style="list-style-type: none">- zjistí úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a koriguje si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji	8. Testování tělesné zdatnosti <ul style="list-style-type: none">- motorické testy	
<ul style="list-style-type: none">- sestaví soubory cvičení pro správné držení těla, posílení ochablých svalů- přispívá k odstraňování nebo kompenzaci zdravotních obtíží- sestaví soubory zdravotně zaměřených cvičení dle jednotlivých druhů oslabení	9. Zdravotní tělesná výchova <ul style="list-style-type: none">- správné držení těla- speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení a doporučení lékaře	Průběžně