



Podpora kurikulární práce škol
Národní pedagogický institut ČR



Skupina Umění a pohyb pro 2. stupeň ZŠ

integrováný
modelový ŠVP

2025



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Pohyb pro zdraví

Charakteristika předmětu

Vyučovací předmět	Pohyb pro zdraví – předmět disponibilní hodinové dotace
Využité vzdělávací obory	Tělesná výchova Výchova ke zdraví a bezpečí
Průřezová témata (PT)	Péče o sebe a druhé
Klíčové kompetence (KK)	— k učení — osobnostní a sociální — k řešení problémů — digitální
Základní gramotnosti (ZG)	x

Informace o pojetí předmětu	Cílem předmětu je podpora postojů žáků k dodržování zásad zdravého životního stylu. V předmětu jsou popsány faktory ovlivňující životní styl z hlediska zdraví, které si žáci osvojí a sami přímo v hodinách je aplikují za podpory učitele. Žáci pak tyto poznatky a zkušenosti mohou snadněji a efektivněji využít v běžném životě. Výuka probíhá v učebně, v posilovně či venku. Využívány jsou digitální technologie (pro vyhledávání informací, zpracovávání projektů, výpočty, plánování, sledování tepové frekvence apod.). Vzdělávací obsah navazuje a prolíná se především s předměty Tělesné výchovy a Výchovy ke zdraví a bezpečí.
Informace o obsahu předmětu	Zdravý životní styl (vymezení pojmu, kategorie, kalokagathia, zásady, příklady) Stress management (relaxační aktivity, aktivity v přírodě, základy meditačních technik, základy jógy) Stravování při zvýšené pohybové zátěži (výpočty nutričních hodnot na osobu dle cíle, glykemický index, nutriční složení jednotlivých potravin) Tělesná zátěž (druhy tělesné zátěže dle cíle – kondice, spalování tuků, posilování; cvičební plán, cvičební jednotka, regenerace – zásady) Posilování (systém, sestavování tréninku – střídání svalových skupin, série, opakování, přestávky; cviky na rozvoj prsních, deltových, zádoových, břišních, stehenních a lýtkových svalů; správné zatížení svalů) Kondice (aerobní cvičení – výběr jedné aktivity: jízda na kole, bruslení na kolečkových bruslích, jogging, plavání)
Časová dotace	0 + 0 + 0 + 2, volitelný předmět 2 hodiny týdně
Organizace výuky předmětu	Žáci z devátých tříd volí jeden ze dvou volitelných předmětů ze skupiny UMĚNÍ A POHYB; třída se dělí na dvě skupiny.
Podmínky pro výuku předmětu	Výuka vyžaduje zajištění vhodného prostoru pro pohybové aktivity a dostatek nářadí, náčiní a pomůcek v souladu s obsahem vzdělávání.

Vzdělávací strategie

Vyučovací předmět	Pohyb pro zdraví – předmět disponibilní hodinové dotace
Využité vzdělávací obory	Tělesná výchova Výchova ke zdraví a bezpečí
Průřezová témata (PT)	Péče o sebe a druhé
Klíčové kompetence (KK)	— k učení — osobnostní a sociální — k řešení problémů — digitální
Základní gramotnosti (ZG)	x

Klíčové kompetence rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

KKU	Klíčová kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> — vytváříme podmínky, aby žák reflektoval své vlastní učení v jeho průběhu (v případě potřeby v nich dělá změnu) — navozujeme takové situace, při nichž si žák zkouší odhadování vlastních sil a možností, definování překážek v učení — podporujeme odpovědnost žáků za jejich učení tím, že jim vytváříme příležitosti aktivně využívat to, co se naučili — necháváme žáky samostatně při výuce objevovat, co se učí — dáváme prostor žákům učit se mezi sebou navzájem — učíme žáky shromažďovat důkazy o jejich posunu v učení — vytváříme bezpečný prostor pro práci s chybou — dáváme žákům prostor pro reflexi toho, co se naučili a jak k tomu došli — vedeme žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení — propojujeme výuku se zkušenostmi žáků a zprostředkováváme jim smysl vyučovaného obsahu — podporujeme žáky k dalšímu učení tím, že oceňujeme jejich silné stránky, jejich snahu, pokrok a úspěchy — zprostředkováváme žákům konkrétní příklady výstupů úspěšného učení ve vztahu ke škole i celkovému rozvoji osobnosti — podporujeme u žáků postoje (nastavení mysli), které jim pomáhají rozvinout a udržet motivaci — dlouhodobě pozorujeme snahu a vůli — poskytujeme zpětnou vazbu, která je konkrétní a umožňuje žákům cíleně zlepšovat jejich dovednosti — poskytujeme průběžnou zpětnou vazbu především k postupu a přístupu k učení — pro hodnocení práce žáků a jejich pokroku v učení využíváme popisná kritéria (která jsou srozumitelná a korespondují s cíli výuky)
KKK	Klíčová kompetence komunikační	x

KOS	Klíčová kompetence osobnostní a sociální	<ul style="list-style-type: none"> — vytváříme prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopní sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas — naplňujeme základní předpoklady pro vznik pozitivních vztahů a prostředí důvěry — komunikujeme se žáky s respektem, tj. partnersky, vstřícně a otevřeně — projevujeme zájem o každého žáka, nabízíme žákům dialog a spolupráci, respektujeme sebepojetí, identitu a potřebu autonomie v jednání jednotlivých žáků — vytváříme situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění — budujeme kulturu vzájemné podpory a respektu mezi žáky — vytváříme situace pro týmovou spolupráci — v návaznosti na modelové situace upozorňujeme žáky na otázky o významu péče o duševní zdraví — učíme žáky na příkladech, skrze zážitky či dramatizaci, jak si vytvářet a udržovat pozitivní mentální modely i při konfrontaci s výzvami — poskytujeme inspirativní příklady úspěšných jednotlivců, kteří překonali obtíže, a diskutujeme o jejich strategiích — vytváříme takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity — vytváříme prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli — podnikneme společné aktivity, které posilují kolektivní sílu a vytvářejí síť podpory — přispíváme k vytváření osobních plánů rozvoje pro žáky, ve kterých si stanovují krátkodobé a dlouhodobé cíle — poskytujeme pravidelnou zpětnou vazbu a podporu při dosahování cílů a upřesňování jejich seberozvojových plánů — začleňujeme pravidelné aktivity na sebereflexi, kde si žáci mohou uvědomovat své úspěchy, výzvy a osobní růst — pomáháme žákům poznávat jejich zájmy, schopnosti a hodnoty — vedeme žáky k tomu, aby si uvědomovali dopady vlastního chování na sebe, ostatní lidi i přírodu — učíme žáky efektivním strategiím sebeorganizace a plánování času — poskytujeme uznání a pozitivní zpětnou vazbu, aby žáci pocítili svou hodnotu a úspěchy — oceňujeme žáky za ohleduplné chování a projevy empatie — důsledně reagujeme na případné chování žáků, které závažně narušuje prostředí pro učení nebo vztahy ve třídě i se mnou
KOB	Klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti	x
KPP	Klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní	x
KRP	Klíčová kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> — podporujeme žáky v tom, aby viděli hodnotu procesu hledání řešení — vedeme žáky k pečlivosti, preciznosti, poctivosti, pravidelnosti měření apod. — umožňujeme používat prostředky digitální techniky k vyhledávání zdrojů — vedeme žáky k plánování úkolů a postupů — vhodně využíváme mezipředmětových vztahů (tělesná výchova, přírodopis, výchova ke zdraví a bezpečí, ...)
KKT	Klíčová kompetence kulturní	x

KDI	Klíčová kompetence digitální	<ul style="list-style-type: none"> — dáváme žákům příležitost pracovat s daty (např. časové údaje, vzdálenost, tepová frekvence, nutriční hodnoty) a jejich vyhodnocením (např. vlastní vývoj výkonu, nutriční hodnoty stravy, souvislosti) — vedeme žáky k samostatnému využívání digitálních technologií v konkrétních výukových situacích (např. zaznamenávání výkonu a jeho vyhodnocení) — vedeme žáky ke sdílení možností, kde a jak využít digitální technologie (např. aplikace pro plánování vybraných pohybových aktivit a jejich realizaci)
------------	------------------------------	--

Základní gramotnosti rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

ZGC	Základní gramotnost čtenářská a pisatelská	x
ZGM	Logicko-matematická	x

Tvůrčí dílny

Charakteristika předmětu

Vyučovací předmět	Tvůrčí dílny – předmět disponibilní hodinové dotace
Využité vzdělávací obory	Výtvarná a filmová výchova Hudební, taneční a dramatická výchova Český jazyk a literatura
Průřezová témata (PT)	x
Klíčové kompetence (KK)	— k učení — osobnostní a sociální — kulturní
Základní gramotnosti (ZG)	x

Informace o pojetí předmětu	<p>Tvůrčí dílny nabízejí žákům 9. tříd prostor pro další rozvíjení a prohlubování tvůrčích schopností v oblasti uměleckých oborů, a to hudby, výtvarného umění, filmu, divadla, literární tvorby, tance. Žáci si volí zaměření dle svých zájmů, což podporuje jejich seberealizaci a motivaci. Škola se snaží v nabídce dílen upřednostnit zájmy žáků, zohledňuje ale také své personální, materiální a prostorové možnosti.</p> <p>Cílem dílen je reflektovat dosavadní zkušenosti a výsledky žáků z individuální, skupinové a týmové tvůrčí činnosti získané zejména v předmětech Výtvarná a filmová výchova a Hudební, taneční a dramatická výchova, prohlubovat a rozvíjet konkrétní dovednosti a znalosti a aplikovat je při realizaci vlastních nebo společných tvůrčích záměrů včetně rozsáhlejších projektů.</p>
-----------------------------	--

<p>Informace o obsahu předmětu</p>	<p>Tvůrčích dílny mohou být voleny z širokého spektra zaměření: realizace krátkého animovaného nebo hraného filmu; tvorba videoklipů; vizuální projekce v prostoru; realizace prezentací, přehlídek a výstav výtvarných prací; zapojení se do projektů muzeí, galerií a uměleckých iniciativ a platform i spolupráce se základními uměleckými a dalšími školami; realizace vlastního individuálního výtvarného projektu, jeho dokumentace a tvorba portfolia; příprava a realizace divadelního představení, pásma poezie, hudebního, tanečního, recitačního vystoupení; dílny tvůrčího psaní; sborový zpěv; školní orchestr; elektronické zpracování hudby a zvuková tvorba apod.</p> <p>V rámci tvůrčích dílen se mohou žáci zabývat i projekty bez aspirace na prezentaci v rámci školy nebo mimo ni i projekty přesahující umělecké obory (založení školního časopisu, pořádání diskusních klubů, společných projekcí apod.)</p> <p>Žáci během „Tvůrčích dílen“ rozvíjejí široké spektrum dovedností, které podporují jejich osobnostní rozvoj:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kreativní a kritické myšlení: Učí se tvořivě přistupovat k řešení problémů, hledat originální nápady a hodnotit svou tvorbu i tvorbu ostatních. 2. Sebevyjádření a komunikace: Skrze tvůrčí projekty si osvojí schopnost vyjádřit své vjemy, myšlenky, pocity, představy a zkušenosti pomocí různých médií, jako je hudba, výtvarné umění, literatura, tanec nebo film. 3. Týmová spolupráce: Společná práce na projektech, jako je příprava divadelní inscenace nebo audiovizuální produkce, podporuje schopnost spolupracovat, naslouchat a respektovat názory druhých. 4. Plánování a organizace: Při realizaci projektů žáci prohloubí své porozumění jednotlivým etapám a krokům tvůrčího procesu a ověří je vlastní praxí. Rozvíjejí své dovednosti plánování práce, rozdělování úkolů a efektivního řízení času. 5. Technické dovednosti: Naučí se pracovat s nástroji a technologiemi, jako jsou kamery, stříhové programy, výtvarné materiály nebo hudební nástroje. 6. Sebereflexe a sebehodnocení: Reflexe vlastní práce a získávání zpětné vazby jim pomáhá zlepšovat své schopnosti a posouvat se k vytyčeným cílům. 7. Prezentační dovednosti: Prostřednictvím veřejných vystoupení, výstav a prezentací svých projektů se učí efektivně prezentovat své výsledky a komunikovat s publikem.
<p>Časová dotace</p>	<p>0 + 0 + 0 + 2, volitelný předmět 2 hodiny týdně</p>
<p>Organizace výuky předmětu</p>	<p>Žáci z devátých tříd volí jeden ze dvou volitelných předmětů ze skupiny UMĚNÍ A POHYB; třída se dělí na dvě skupiny.</p>
<p>Podmínky pro výuku předmětu</p>	<p>Škola zajistí materiálové a prostorové podmínky pro realizaci tvůrčích dílen. Využije specializované učebny a dílny s nástrojovým, projekčním a materiálovým vybavením a má prostor na uložení hmotných výstupů. Pohybovou tvůrčí dílnu lze realizovat v prostorách tělocvičny. Prezentace budou probíhat v improvizovaných prostorách školy (mohou být i netradiční). Při zajištění podmínek bude využita spolupráce se ZUŠ a knihovnou, případně s dalšími školami a institucemi.</p>

Vzdělávací strategie

Vyučovací předmět	Tvůrčí dílny – předmět disponibilní hodinové dotace
Využité vzdělávací obory	Výtvarná a filmová výchova Hudební, taneční a dramatická výchova Český jazyk a literatura
Průřezová témata (PT)	x
Klíčové kompetence (KK)	— k učení — osobnostní a sociální — kulturní
Základní gramotnosti (ZG)	x

Klíčové kompetence rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

KKU	Klíčová kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> — zařazujeme do výuky tvůrčí projekty, ve kterých mají žáci možnost pracovat samostatně nebo ve skupině na jimi zvolených tématech, podporují žáky při tvorbě vlastních projektů, kde mají prostor experimentovat s různými postupy a materiály — pomáháme jim přemýšlet o tom, co dělají, a hledat nové způsoby, jak svoje nápady vyjádřit — podporujeme žáky v tom, aby projevovali své názory a hledali vlastní cesty — podporujeme žáky v tom, aby formulovali vlastní záměry a cíle — vedeme žáky k pochopení fází přípravy, realizace a prezentace projektu, učíme je pracovat s časovým rozvržením práce v krátkodobém i střednědobém horizontu — vedeme žáky ke vzájemné podpoře, poskytování konstruktivní zpětné vazby a práci s ní
KKK	Klíčová kompetence komunikační	x
KOS	Klíčová kompetence osobnostní a sociální	<ul style="list-style-type: none"> — podporujeme žáky, aby ve své tvorbě mohli projevit svoji identitu, postoje a hodnoty — pomáháme žákům rozvíjet jejich zájmy — poskytujeme podporu při organizaci projektů a činností tak, aby si žáci osvojili dovednosti samostatné i skupinové práce — poskytujeme podporu a pozitivní zpětnou vazbu, aby žáci pocítili svou hodnotu a úspěchy — respektujeme osobitost — nabízíme žákům příležitosti rozvoje dovedností komunikace a skupinové spolupráce při řešení týmových projektů s důrazem na koordinaci, integraci různorodých přístupů a výsledný efekt — vedeme žáky k respektu k různorodosti a osobitosti
KOB	Klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti	x

KPP	Klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní	x
KRP	Klíčová kompetence k řešení problémů	x
KKT	Klíčová kompetence kulturní	<ul style="list-style-type: none"> — vytváříme žákům prostředí, ve kterém mohou tvořit a experimentovat s různými prostředky, postupy, technikami a technologiemi — podporujeme žáky, aby ve své tvorbě mohli projevit svoji identitu, postoje a hodnoty — poskytujeme žákům prostor k reflexi a sebereflexi a pomáháme jim nalézt osobitost vlastní tvorby — zařazujeme do výuky tvůrčí projekty, ve kterých mají žáci možnost pracovat samostatně nebo ve skupině na jimi zvolených tématech — poskytujeme žákům zpětnou vazbu k výsledkům jejich tvůrčí činnosti a pomáháme jim objevovat nové perspektivy — v diskusích nad vytvořenými díly vedeme žáky k respektu k různorodosti uměleckých projevů a individuálním tvůrčím přístupům
KDI	Klíčová kompetence digitální	x

Základní gramotnosti rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

ZGC	Základní gramotnost čtenářská a pisatelská	x
ZGM	Logicko-matematická	x

Integrovaný modelový ŠVP / Skupina Umění a pohyb pro 2. stupeň ZŠ

Dílo vzniklo v IPs Podpora kurikulární práce škol.

Registrační číslo projektu CZ.02.02.XX/00/22_005/0004756

Dílo podléhá licenci CreativeCommons CC BY SA 4.0
– Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.



Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je kolektiv autorů NPI ČR.

Licenční podmínky navštivte na adrese:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.cs>.



Národní pedagogický institut
České republiky
Praha, leden 2025
www.npi.cz