



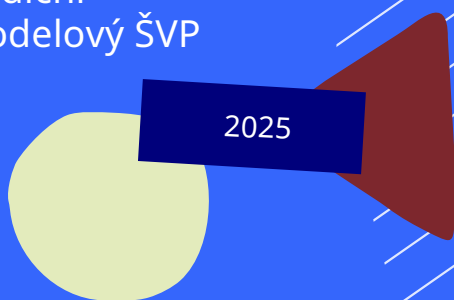
Podpora kurikulární práce škol  
Národní pedagogický institut ČR



# Skupina Uměění a pohyb pro 2. stupeň ZŠ

tradiční  
modelový ŠVP

2025



Spolufinancováno  
Evropskou unií

**MS  
MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Pohyb pro zdraví

## Charakteristika předmětu

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Vyučovací předmět         | Pohyb pro zdraví – předmět disponibilní hodinové dotace                    |
| Využité vzdělávací obory  | Tělesná výchova<br>Výchova ke zdraví a bezpečí                             |
| Průřezová témata (PT)     | Péče o sebe a druhé  |
| Klíčové kompetence (KK)   | — k učení<br>— osobnostní a sociální<br>— k řešení problémů<br>— 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)<br>Stress management (relaxační aktivity, aktivity v přírodě, základy meditačních technik, základy jógy)<br>Stravování při zvýšené pohybové zátěži (výpočty nutričních hodnot na osobu dle cíle, glykemický index, nutriční složení jednotlivých potravin)<br>Tělesná zátěž (druhy tělesné zátěže dle cíle – kondice, spalování tuků, posilování; cvičební plán, cvičební jednotka, regenerace – zásady)<br>Posilování (systém, sestavování tréninku – střídání svalových skupin, série, opakování, přestávky; cviky na rozvoj prsních, deltových, zádoových, břišních, stehenních a lýtkových svalů; správné zatížení svalů)<br>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<br>Výchova ke zdraví a bezpečí                             |
| Průřezová témata (PT)     | Péče o sebe a druhé  |
| Klíčové kompetence (KK)   | — k učení<br>— osobnostní a sociální<br>— k řešení problémů<br>— digitální |
| Základní gramotnosti (ZG) | x  |

## Klíčové kompetence rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

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

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

|            |                              |  |
|------------|------------------------------|--|
| <b>KDI</b> | Klíčová kompetence digitální | <ul style="list-style-type: none"> <li>— 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)</li> <li>— vedeme žáky k samostatnému využívání digitálních technologií v konkrétních výukových situacích (např. zaznamenávání výkonu a jeho vyhodnocení)</li> <li>— vedeme žáky ke sdílení možností, kde a jak využít digitální technologie (např. aplikace pro plánování vybraných pohybových aktivit a jejich realizaci)</li> </ul> |
|------------|------------------------------|--|

**Základní gramotnosti rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:**

|            |  |   |
|------------|--|---|
| <b>ZGC</b> | Základní gramotnost čtenářská a pisatelská | x |
| <b>ZGM</b> | Logicko-matematická                        | x |

# Tvůrčí dílny

## Charakteristika předmětu

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Vyučovací předmět         | Tvůrčí dílny – předmět disponibilní hodinové dotace   |
| Využité vzdělávací obory  | Výtvarná a filmová výchova<br>Hudební, taneční a dramatická výchova<br>Český jazyk a literatura |
| Průřezová témata (PT)     | x   |
| Klíčové kompetence (KK)   | — k učení<br>— osobnostní a sociální<br>— 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"> <li>1. Kreativní a kritické myšlení: Učí se tvořivě přistupovat k řešení problémů, hledat originální nápady a hodnotit svou tvorbu i tvorbu ostatních.</li> <li>2. Sebevýjádření 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.</li> <li>3. Týmová spolupráce: Společná práce na projektech, jako je příprava divadelní inscenace nebo audiovizuální produkce, podporuje schopnost spolupracovat, naslouchat a respektovat názory druhých.</li> <li>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.</li> <li>5. Technické dovednosti: Naučí se pracovat s nástroji a technologiemi, jako jsou kamery, stříhové programy, výtvarné materiály nebo hudební nástroje.</li> <li>6. Sebereflexe a sebehodnocení: Reflexe vlastní práce a získávání zpětné vazby jim pomáhá zlepšovat své schopnosti a posouvat se k vytyčeným cílům.</li> <li>7. Prezentační dovednosti: Prostřednictvím veřejných vystoupení, výstav a prezentací svých projektů se učí efektivně prezentovat své výsledky a komunikovat s publikem.</li> </ol> |
| <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<br>Hudební, taneční a dramatická výchova<br>Český jazyk a literatura |
| Průřezová témata (PT)     | x   |
| Klíčové kompetence (KK)   | — k učení<br>— osobnostní a sociální<br>— kulturní  |
| Základní gramotnosti (ZG) | x   |

### Klíčové kompetence rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

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



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

**Základní gramotnosti rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:**

|            |  |   |
|------------|--|---|
| <b>ZGC</b> | Základní gramotnost čtenářská a pisatelská | x |
| <b>ZGM</b> | Logicko-matematická                        | x |

## Tradiční 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 Creative Commons 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](http://www.npi.cz)