

Učební osnovy

Obor vzdělání: Telekomunikace

26-45-M/01

Školní vzdělávací program:

Digitální telekomunikační technika

Forma vzdělávání:

denní

Celkový počet vyučovacích hodin za studium:

256

Platnost:

od 1. 9. 2025

Pojetí vyučovacího předmětu:

Tělesná výchova

Obecné cíle:

Cílem tělesné výchovy je budovat pozitivní vztah žáka k aktivnímu pohybu, ke zdravému životnímu stylu a k prevenci úrazů a nemocí.

Charakteristika učiva:

Žák absolvuje v každém ročníku studia základní tematické celky ze sportovních odvětví- lehká atletika, sportovní hry, sportovní gymnastika, kondiční kulturistika a ochrana člověka za mimořádných situací. V 1. ročníku se žák zúčastní sportovního lyžařského kurzu a ve 3. ročníku kurzu vodácké turistiky. U žáků vycházíme z daných dovedností a schopností vzhledem k jejich pohybovému vývoji.

Pojetí výuky:

- skupinová výuka
- individuální výuka
- kooperativní a kompetitivní vyučování
- problémové vyučování

Hodnocení výsledků žáků:

- všeobecné pohybové dovednosti
- výkonnost, s přihlédnutím k somatickému typu, je brán zřetel na zdravotně oslabené žáky
- přístup žáka k rozvoji pohybových dovedností
- zdravý životní styl
- testy tělesné zdatnosti, v individuálních disciplínách
- získané motorické dovednosti
- kladný postoj ke sportu, podle zapojení do kolektivních her
- hodnocení podle dosažených výsledků
- reprezentace školy

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Předmět tělesná výchova přispívá k rozvoji těchto klíčových kompetencí:

Žák efektivně cvičí a zdokonaluje nové pohybové aktivity, hodnotí své dosažené výsledky a reálně stanoví své cíle, nepřeceňuje své schopnosti, formuluje své názory a postoje, navrhuje řešení problémových situací a vyslechne názory a hodnocení druhých. Nese zodpovědnost za své chování a jednání, respektuje a dodržuje stanovená pravidla. Chrání zdraví své i ostatních lidí, dbá na bezpečné jednání v krizových situacích a za mimořádných událostí, poskytnutí neodkladné první pomoci. Uznává právo člověka na vlastní názor a respektuje mentální a somatické odlišnosti druhých. Tyto klíčové kompetence by měl žák využívat po celý život.

Průřezová témata:

Člověk v demokratické společnosti

- práce v kolektivu
- respektuje názory druhých
- obhájí názory své
- hledá kompromisní řešení
- řeší problémové situace
- chová se eticky a ctí pravidla

Člověk a životní prostředí

- chrání životní prostředí ve škole
- na sportovních kurzech
- v občanském životě

Člověk a svět práce

- dbá o svou tělesnou kondici
- kompenzuje cvičením jednostrannou zátěž a stres
- posiluje své volní a morální vlastnosti
- provozuje sportovní aktivity jako prevenci škodlivých závislostí
- ovládá kompenzační cvičení
- provádí regeneraci tělesných i duševních sil

Člověk a digitální svět

- umí využít digitální nástroje a prostředky k preventivní a aktivní péči o zdraví
- zná bezpečnost při používání digitálních prostředků a kompenzaci nebo předcházení negativním vlivům na zdraví při používání digitálních prostředků

Hodinové dotace v jednotlivých ročnících:

Ročník	hodin týdně	celkem hodin
I.	2	64
II.	2	64
III.	2	64
IV.	2	64

Rozpis učiva a realizace kompetencí:

Pohybové dovednosti:

Tělesná cvičení

- pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordináční, kompenzační, relaxační, jsou součástí všech tematických celků ve všech ročnících.

1. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo
<ul style="list-style-type: none">- uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách- uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku- popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují zdraví lidí- volí sportovní vybavení pro gymnastická cvičení (výstroj a výzbroj)- předvede zadaný cvik na jednotlivém nářadí- provádí testovací cvičení dle náčiní, nářadí- uplatňuje základní techniku jednotlivých atletických disciplín- rozvíjí svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost speciálně zaměřenou na atletické disciplíny- je výkonnostně testován v jednotlivých atletických disciplínách- uplatňuje základní individuální činnosti jednotlivce ve vybraných sportech- vyhledává potřebné informace o jednotlivých sportovních hrách- předvede jednotlivé individuální činnosti jednotlivce ve hře	<p>Péče o zdraví</p> <ul style="list-style-type: none">- seznámení s bezpečností při pohybových aktivitách- činitelé ovlivňující zdraví: životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování- odpovědnost za zdraví své i druhých <p>2. Tělesná výchova</p> <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none">- cvičení s náčiním- cvičení na nářadí- šplh <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none">- běhy (rychlý, vytrvalý)- skoky- hody <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none">- sálová kopaná- florbal

Výsledky vzdělávání	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní techniku pádů - využívá sebeovládání při kontaktních sportech - vysvětlí a dodržuje bezpečnostní pravidla pobytu na horách - volí správné sportovní vybavení - udržuje a ošetřuje výzbroj a výstroj - chová se ohleduplně k ostatním účastníkům lyžování - chrání zdraví své i ostatních - uplatňuje a procvičuje nové dovednosti v individuálním výcviku - přizpůsobuje jízdu svým schopnostem, terénu a klimatickým podmínkám - procvičuje jízdu ve ztížených podmínkách - vysvětlí pozitivní vliv pobytu na horách pro jeho zdraví - rozpozná hrozící nebezpečí a dle svých schopností na ně reaguje - vyjmenuje mimořádné události - prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným 	<ul style="list-style-type: none"> - košíková - drobné pohybové hry Úpoly <ul style="list-style-type: none"> - pády - základy sebeobrany Lyžařský kurz <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečného pobytu na horách - pravidla chování lyžaře, snowboardisty, na sjezdovce - výzbroj a výstroj - základní průprava sjezdového lyžování - základní a modifikovaný oblouk, carvingový oblouk - základy snowboardingu - základní fronside a backside oblouk - pohyb ve ztížených podmínkách Ochrana člověka za mimořádných událostí <ul style="list-style-type: none"> - zásady jednání v situacích osobního ohrožení za mimořádných událostí - mimořádné události: živelné pohromy, havárie, krizové situace - základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace) První pomoc <ul style="list-style-type: none"> - zásady první pomoci - prevence úrazů

Výsledky vzdělávání	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> - vyhledá potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu - využívá digitální prostředky k preventivní a aktivní péči o zdraví 	Průřezové téma Člověk a digitální svět Člověk a životní prostředí Občan v demokratické společnosti

2. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách - zdůvodní význam zdravého životního stylu - posoudí rizikové faktory a určí, jak by mohl kompenzovat jejich nežádoucí důsledky - předvede požadovaný cvik na jednotlivém nářadí - je schopen kultivovat své tělesné a pohybové projevy - zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplín - analyzuje chyby své i cvičenců v základní technice a specifikuje jejich odstraňování - na základě svých schopností předvádí výkony v atletických disciplínách - uplatňuje individuální činnosti jednotlivce v souhře dvojic a trojic ve vybraných sportovních hrách 	1. Péče o zdraví <ul style="list-style-type: none"> - seznámení s bezpečností při pohybových aktivitách - výživové a stravovací návyky - rizikové faktory poškozující zdraví 2. Tělesná výchova Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> - cvičení s náčiním - cvičení na nářadí - šplh Atletika <ul style="list-style-type: none"> - běhy (rychlý, vytrvalý) - skoky - hody a vrhy Sportovní hry <ul style="list-style-type: none"> - sálová kopaná - florbal

Výsledky vzdělávání	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> - demonstruje základní herní činnosti jednotlivce - předvádí herní činnosti jednotlivce ve hře - dokáže zapisovat a sledovat výkony jednotlivců <ul style="list-style-type: none"> - využívá digitální prostředky k preventivní a aktivní péči o zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> - košíková - odbíjená - házená - drobné pohybové hry Průřezové téma Člověk a digitální svět Člověk a životní prostředí Občan v demokratické společnosti Člověk a svět práce

3. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách - popíše vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organizmus - orientuje se v zásadách zdravé výživy - objasňuje důsledky sociálně patologických závislostí na život jednotlivce, rodiny a společnosti - předvede složitější cviky na nářadích - diskutuje o pohybových činnostech na nářadí, analyzuje je a hodnotí je - připraví prostředky k plánovaným pohybovým činnostem - rozlišuje své nedostatky i nedostatky svých kolegů-cvičenců - demonstruje techniku základních atletických disciplín 	1. Péče o zdraví <ul style="list-style-type: none"> - seznámení s bezpečností při pohybových aktivitách - práva a povinnosti v případě nemoci nebo úrazu - stravovací návyky, pitný režim 2. Tělesná výchova Gymnastika <ul style="list-style-type: none"> - cvičení s náčiním - cvičení na nářadí - šplh Atletika <ul style="list-style-type: none"> - běhy (rychlý, vytrvalý)

Výsledky vzdělávání	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> - předvádí kompenzační a regenerační cvičení pro atletické disciplíny - uplatňuje základy sportovního tréninku - zvyšuje a rozvíjí svoji tělesnou výkonnost na základě rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti pro jednotlivé sportovní hry - participuje na týmovém herním výkonu družstva - rozlišuje nesportovní jednání od sportovního chování - prokazuje plaveckou gramotnost - používá odborné názvosloví - předvede základní ovládání kanoe při sjezdu volného toku řeky - chrání přírodu a respektuje základní pravidla chování při vodní turistice - při vodáckém putování demonstruje své dovednosti - prokáže dovednosti poskytování první pomoci sobě a jiným osobám - vysvětlí stavy bezprostředně ohrožující život - uplatňuje naučené modelové situace k řešení konfliktů - předchází nebo kompenzuje negativní vlivy na zdraví při používání digitálních prostředků 	<ul style="list-style-type: none"> - skoky - hody a vrhy <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none"> - kopaná - florbal - odbíjená - košíková - drobné sportovní hry <p>Plavání a vodácké putování</p> <ul style="list-style-type: none"> - záchrana tonoucího - adaptace na vodní prostředí - základní ovládání kanoe na vodním toku - odborné názvosloví - dodržování pravidel a chování při vodní turistice <p>Ochrana člověka za mimořádných situací</p> <ul style="list-style-type: none"> - úrazy a náhlé zdravotní příhody - stavy bezprostředně ohrožující život - poskytnutí neodkladné první pomoci <p>První pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - prevence úrazů <p>Průřezové téma</p> <p>Člověk a digitální svět Člověk a životní prostředí Občan v demokratické společnosti Člověk a svět práce</p>

4. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo
<ul style="list-style-type: none">- uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách- diskutuje a argumentuje o etice v partnerských vazbách, o vhodných partnerech a o odpovědném přístupu k pohlavnímu životu- posuzuje vliv médií a reklamy na životní styl jedince- popíše úlohu státu a místní samosprávy při ochraně zdraví a životů obyvatel- charakterizuje kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil- dovede posoudit psychické, estetické, sociální účinky pohybových dovedností- sladí pohyb s hudbou a sestaví jednoduché pohybové skladby- demonstruje techniku atletických cvičení- analyzuje správný pohyb při atletických disciplínách- ilustruje a naplánuje kondiční cvičení pro osobní rozvoj, pro jednotlivé disciplíny- uplatňuje zásady sportovního tréninku- participuje na týmovém výkonu družstva- rozlišuje a vyhodnocuje sportovní jednání ve hrách- zapojí se do organizace turnajů a soutěží ve školních podmínkách	<p>1. Péče o zdraví</p> <ul style="list-style-type: none">- seznámení s bezpečností při pohybových aktivitách- partnerské vztahy a sexualita- prevence úrazů a nemocí- mediální obraz krásy lidského těla- komerční reklama <p>2. Tělesná výchova</p> <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none">- rytmická gymnastika- kondiční a taneční činnosti s hudebním a rytmickým doprovodem <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none">- běhy (rychlý, vytrvalý)- skoky- hody a vrhy <p>Sportovní hry</p> <ul style="list-style-type: none">- sálová kopaná- florbal- házená- košíková- odbíjená- drobné sportovní hry

Výsledky vzdělávání	Učivo
	Průřezové téma Člověk a digitální svět Člověk a životní prostředí Občan v demokratické společnosti Člověk a svět práce