Učební osnovy

Obor vzdělání: 26-51-H/02 Elektrikář pro silnoproud
Forma vzdělávání: denní
Celkový počet vyučovacích hodin za studium: 192
Platnost: 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 nemoci.

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.

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
- známkován podle dosažených výsledků
- reprezentace školy
- snaha o zlepšení fyzické kondice
- vychází z daných dovedností a schopností vzhledem k jejich pohybovému vývoji

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. Oblast vzdělávání pro zdraví zahrnuje jednak učivo potřebné k péči o vlastní zdraví, k bezpečnému 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
- obhajuje 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 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

ročník	hodin týdně	celkový počet hodin
1.	2	64
2.	2	64
3.	2	64

Rozpis učiva a realizace kompetencí:

1. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo
Žák: - uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organizmu jako celku - popíše vliv životního prostředí na zdraví lidí - rozpozná hrozící nebezpečí a reaguje správně v situacích osobního ohrožení - vyjmenuje mimořádné události - definuje základní signály - popíše evakuační zavazadlo - volí sportovní vybavení pro gymnastická cvičení (výstroj a výzbroj) - předvede zadaný cvik na jednotlivých nářadích - provádí testovací cvičení dle náčiní, nářadí - sladí jednoduchý rytmický pohyb s hudbou	**1. Péče o zdraví** Zdraví - činitelé ovlivňující zdraví: životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování - odpovědnost za zdraví své i druhých péči vlastní zdraví a bezpečnému jednání v krizových situacích Ochrana člověka za mimořádných událostí - zásady jednání v situacích osobního ohrožení za mimořádných událostí - mimořádné události: živelné pohromy, havárie, krizové situace - zásadní signály - základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace) - poskytnutí neodkladné první pomoci Gymnastika - cvičení s náčiním - prostná - přeskok - hrazda - kruhy - šplh-tyč

Výsledky vzdělávání	Učivo
- uplatňuje základní techniku jednotlivých atletických disciplin - rozvíjí svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost speciálně zaměřenou na atletické discipliny - předvede výkon v jednotlivých atletických disciplínách	Atletika Běhy: - 100m - 1 000m - v terénu - skok daleký - skok vysoký - hod granátem
- uplatňuje základní individuální činnosti jednotlivce ve vybraných sportech - zjišťuje potřebné informace o jednotlivých sportovních hrách - předvádí jednotlivé individuální činnosti jednotlivce ve hře	Sportovní hry: - sálová kopaná - florbal - košíková - softbal
- uplatňuje základní techniku pádů	Úpoly: - pády, vpřed, vzad, stranoou - základy sebeobrany
- 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 - zdokonaluje naučené dovednosti - přizpůsobuje jízdu svým schopnostem, terénu a klimatickým podmínkám - procvičuje jízdu ve ztížených podmínkách - projede slalomový závod na lyžích i na snowboardu - vysvětlí pozitivní vliv pobytu na horách na jeho zdraví	Lyžařský kurz: - zásady bezpečného pobytu na horách - pravidla chování lyžaře, snowboardisty, na sjezdovce - moderní trendy ve výzbroji a výstroji - základní průprava sjezdového lyžování - nošení lyží, obraty - odšlapování, bruslení, základní a modifikovaný oblouk, karvingový oblouk - jízda v brankách - jízda v neupraveném terénu

Výsledky vzdělávání	Učivo
- předvede ošetření úrazu - popíše zásady resuscitace - diskutuje o činnosti Horské služby	- základy snowboardingu - základní frontside a backside oblouk - jízda v hlubším sněhu - zásady první pomoci - úrazy a omrzliny - resuscitace - prevence úrazů, Horská služba

2. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo
Žák: - zdůvodní význam zdravého životního stylu - posoudí rizikové faktory a kompenzuje jejich nežádoucí důsledky - prokáže dovednosti poskytování první pomoci sobě a jiným osobám - vysvětlí stavy bezprostředně ohrožující život - předvede požadovaný cvik na nářadí - zapisuje a sleduje výkony jednotlivců - kultivuje své tělesné a pohybové projevy - zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplin	Péče o zdraví - životní styl, partnerské vztahy a sexualita - výživové a stravovací návyky - rizikové faktory poškozující zdraví - mediální obraz krásy lidského těla Ochrana člověka za mimořádných situací: - úrazy a náhlé zdravotní příhody - stavy bezprostředně ohrožující život Gymnastika: - prostná - přeskok - hrazda - šplh-tyč, lano - kondiční gymnastika Atletika:

Výsledky vzdělávání	**Učivo**
- analyzuje chyby své i cvičenců v základní technice a specifikuje jejich odstraňování - na základě svých schopností předvede výkony v atletických disciplinách	- 100m - 1 500m - běh terénem - skok daleký - vrh koulí - skok vysoký
- uplatňuje individuální činnosti jednotlivce v souhře dvojic a trojic ve vybraných sportovních hrách - demonstruje základní herní činnosti jednotlivce - zdokonaluje základní činnosti v kontaktu se soupeřem - zvládá sebeovládání v kontaktním sportu	Sportovní hry: - sálová kopaná - florbal - košíková - softbal Úpoly: - základní sebeobrana
- orientuje se v terénu a používá orientační pomůcky	- turistická procházka zaměřená na orientaci v krajině
- vysvětlí vlivy prostředí na jeho zdraví a život - aplikuje poznatky o postavení člověka v přírodě	Průřezové téma: Člověk a životní prostředí

3. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo
Žák: - 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 - uplatňuje naučené modelové situace k řešení konfliktů - poskytuje první pomoci sobě a jiným osobám i ve stavech bezprostředně ohrožujících život - předvede složitější cviky na jednotlivých nářadích - diskutuje o pohybových činnostech na nářadí, analyzuje je a hodnotí je. - testovací cviky provádí dle jednotlivých nářadí a náčiní - rozliší své nedostatky i nedostatky svých spolužáků - cvičenců - sestaví jednoduché pohybové vazby na jednotlivých nářadích - zvládá dle svých schopností techniku základních atletických disciplin - předvádí kompenzační a regenerační cvičení pro atletické discipliny	Péče o zdraví: - zabezpečení v nemoci - práva a povinnosti v případě nemoci nebo úrazu - stravovací návyky, pitný režim Ochrana člověka při mimořádných událostech. - zástava krvácení - dýchání z úst do úst - zástava srdeční činnosti - podchlazení přehřátí Gymnastika: - přeskok - šplh-lano - kruhy - prostná Atletika: - běh na 100m - na 3000m - běh v terénu - skok daleký - skok vysoký - vrh koulí

Výsledky vzdělávání	**Učivo**
- zvyšuje a rozvíjí svoji tělesnou výkonnost na základě svých rychlostních, silových, vytrvalostních a obratnostních schopností pro jednotlivé sportovní hry - participuje na týmovém herním výkonu družstva - rozliší nesportovní jednání od sportovního chování	Sportovní hry: - sálová kopaná - kopaná - florbal - odbíjení - košíková
- uplatňuje zásady bezpečnosti při sebeobraně	Úpoly: - sebeobrana
- vysvětlí, jak člověk poznává okolní prostředí, jak získává informace o přímých kontaktech s prostředím a různých informačních zdrojích.	Průřezové téma: Člověk a životní prostředí.