# Učební osnovy

**Obor vzdělání: 26-59-H/01** **Spojový mechanik**
**Forma vzdělávání:** **denní**
**Školní vzdělávací plán:** **Inteligentní zařízení a sítě**
**Celkový počet vyučovacích hodin za studium:** **192**
**Platnost:** **1. 9. 2026**
**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:<br>- uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organizmu jako celku<br>- popíše vliv životního prostředí na zdraví lidí<br><br>- rozpozná hrozící nebezpečí a reaguje správně v situacích osobního ohrožení<br>- vyjmenuje mimořádné události<br>- definuje základní signály<br>- popíše evakuační zavazadlo<br><br>- volí sportovní vybavení pro gymnastická cvičení (výstroj a výzbroj)<br>- předvede zadaný cvik na jednotlivých nářadích<br>- provádí testovací cvičení dle náčiní, nářadí<br>- sladí jednoduchý rytmický pohyb s hudbou | **1. Péče o zdraví**<br><br>Zdraví<br>- činitelé ovlivňující zdraví: životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování<br>- odpovědnost za zdraví své i druhých péči vlastní zdraví a bezpečnému jednání v krizových situacích<br><br>Ochrana člověka za mimořádných událostí<br>- zásady jednání v situacích osobního ohrožení za mimořádných událostí<br>- mimořádné události: živelné pohromy, havárie, krizové situace<br>- zásadní signály<br>- základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace)<br>- poskytnutí neodkladné první pomoci<br><br>Gymnastika<br>- cvičení s náčiním<br>- prostná<br>- přeskok<br>- hrazda<br>- kruhy<br>- šplh-tyč |

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

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

# 2. ročník

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

| **Výsledky vzdělávání** | **Učivo** |
|---|---|
| - zdokonaluje techniku jednotlivých atletických disciplin<br>- analyzuje chyby své i cvičenců v základní technice a specifikuje jejich odstraňování<br>- na základě svých schopností předvede výkony v atletických disciplinách | Atletika:<br>- 100m<br>- 1 500m<br>- běh terénem<br>- skok daleký<br>- vrh koulí<br>- skok vysoký |
| - uplatňuje individuální činnosti jednotlivce v souhře dvojic a trojic ve vybraných sportovních hrách<br>- demonstruje základní herní činnosti jednotlivce | Sportovní hry:<br>- sálová kopaná<br>- florbal<br>- košíková<br>- softbal |
| - zdokonaluje základní činnosti v kontaktu se soupeřem<br>- zvládá sebeovládání v kontaktním sportu | Úpoly:<br>- 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<br>- aplikuje poznatky o postavení člověka v přírodě | Průřezové téma:<br>Člověk a životní prostředí |

# 3. ročník

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

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