Učební osnovy

Obor vzdělání: Telekomunikace 26-45-M/01
Školní vzdělávací program: **Aplikovaná elektronika a informatika**
Forma vzdělávání: denní
Celkový počet vyučovacích hodin za studium: 256
Platnost: od 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. 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
- 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 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, koordinační, kompenzační, relaxační, jsou součástí všech tematických celků ve všech ročnících.

1. ročník

Výsledky vzdělávání	**Učivo**
- uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách - uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organizmu 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	**Péče o zdraví** - 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 **2. Tělesná výchova** **Gymnastika** - cvičení s náčiním - cvičení na nářadí - šplh **Atletika** - běhy (rychlý, vytrvalý) - skoky - hody **Sportovní hry** - sálová kopaná - florbal

Výsledky vzdělávání	Učivo
	- košíková - drobné pohybové hry
- zvládá základní techniku pádů - využívá sebeovládání při kontaktních sportech	**Úpoly** - pády - 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 - přizpůsobuje jízdu svým schopnostem, terénu a klimatickým podmínkám - procvičuje jízdu ve ztížených podmínkách - vysvětlí pozitivní vliv pobytu na horách pro jeho zdraví	**Lyžařský kurz** - 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
- rozpozná hrozící nebezpečí a dle svých schopností na ně reaguje - vyjmenuje mimořádné události	**Ochrana člověka za mimořádných událostí** - zásady jednání v situacích osobního ohrožení za mimořádných událostí - mimořádné události: živelné pohromy, havárie, krizové situace - základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace)
- prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným	**První pomoc** - zásady první pomoci - prevence úrazů

Výsledky vzdělávání	Učivo
- 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
- 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 disciplin - 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** - seznámení s bezpečností při pohybových aktivitách - výživové a stravovací návyky - rizikové faktory poškozující zdraví **2. Tělesná výchova** **Gymnastika** - cvičení s náčiním - cvičení na nářadí - šplh **Atletika** - běhy (rychlý, vytrvalý) - skoky - hody a vrhy **Sportovní hry** - sálová kopaná - florbal

Výsledky vzdělávání	Učivo
- demonstruje základní herní činnosti jednotlivce - předvádí herní činnosti jednotlivce ve hře - dokáže zapisovat a sledovat výkony jednotlivců - využívá digitální prostředky k preventivní a aktivní péči o zdraví	- 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
- 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 disciplin	**1. Péče o zdraví** - seznámení s bezpečností při pohybových aktivitách - práva a povinnosti v případě nemoci nebo úrazu - stravovací návyky, pitný režim **2. Tělesná výchova** **Gymnastika** - cvičení s náčiním - cvičení na nářadí - šplh **Atletika** - běhy (rychlý, vytrvalý)

Výsledky vzdělávání	Učivo
- 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	- skoky - hody a vrhy **Sportovní hry** - kopaná - florbal - odbíjená - košíková - drobné sportovní hry **Plavání a vodácké putování** - záchrana tonoucího - adaptace na vodní prostředí - základní ovládání kanoe na vodním toku - odborné názvosloví - dodržování pravidel a chování při vodní turistice **Ochrana člověka za mimořádných situací** - úrazy a náhlé zdravotní příhody - stavy bezprostředně ohrožující život - poskytnutí neodkladné první pomoci **První pomoc** - prevence úrazů **Průřezové téma** Člověk a digitální svět Člověk a životní prostředí Občan v demokratické společnosti Člověk a svět práce

4. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo
- 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 disciplinách - ilustruje a naplánuje kondiční cvičení pro osobní rozvoj, pro jednotlivé discipliny - 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	**1. Péče o zdraví** - seznámení s bezpečností při pohybových aktivitách - partnerské vztahy a sexualita - prevence úrazů a nemocí - mediální obraz krásy lidského těla - komerční reklama **2. Tělesná výchova** **Gymnastika** - rytmická gymnastika - kondiční a taneční činnosti s hudebním a rytmickým doprovodem **Atletika** - běhy (rychlý, vytrvalý) - skoky - hody a vrhy **Sportovní hry** - 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