

## Učební osnova – Vzdělávání pro zdraví

Obor veřejnosprávní činnost (68-43-M/01)

Beroun 15. 5. 2025

**Manažerská akademie Beroun**  
Manažerská akademie, soukromá střední škola  
Tovární 66 | 26601 Beroun  
tel.: **+420 311 611 888** | e-mail: **info@maberoun.cz**

IČ: **71340734** | IZO: 651027888 | Datová schránka: **ba2s7si**

**Tovární 66 Beroun**  
„jako doma“

**www.maberoun.cz**

## Hodinová dotace

Ročník studia	Počet hodin v týdnu
1. ročník	2
2. ročník	2
3. ročník	2
4. ročník	2
Celkem	8

## Vzdělávání pro zdraví

Předmět si klade za cíl vybudovat v žácích pocit zodpovědnosti za své zdraví. Díky tomu, že jsou žáci seznámeni se základy všech běžných sportovních odvětví a vedeni k aktivnímu pohybu, mohou během období studia najít sportovní činnost, která jim bude blízká a v budoucnu jim umožní věnovat se aktivnímu pohybu. Teoretické poznatky z oblasti tréninku, relaxace a účinků fyzické zátěže na organismus žákům umožní i v budoucnu plánovat svou fyzickou aktivitu přiměřeně svým možnostem.

Ve výuce je kladen důraz na prevenci úrazů a význam správné životosprávy a správného životního stylu pro duševní zdraví. Pozornost je věnována i výchově proti závislostem (na alkoholu, tabákových výrobcích, drogách, hracích automatech, počítačových hrách aj.), proti médii vnucovanému ideálu tělesné krásy mladých lidí a na výchovu k odpovědnému přístupu k sexu.

Výuka probíhá v běžných hodinách společně pro chlapce a dívky. Jsou využívána různá sportoviště TJ Lokomotiva Beroun v různých dnech. Aktivita se proměňuje. V případě vhodného počasí se výuka koná na koloběžkách, v rámci pěších výletů atp. V zimním období žáci bruslí. Součástí vzdělávání pro zdraví jsou rovněž lyžařské a cyklistické kurzy konané každoročně.

### Vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci:

- vážili si zdraví jako jedné z prvořadých hodnot potřebné ke kvalitnímu prožívání života a cílevědomě jej chránili; rozpoznali, co ohrožuje tělesné a duševní zdraví;
- racionálně jednali v situacích osobního a veřejného ohrožení;
- chápali, jak vlivy životního prostředí působí na zdraví člověka;
- znali prostředky, jak chránit své zdraví, zvyšovali tělesnou zdatnost a kultivovat svůj pohybový projev; usilovali o dosažení optimálního pohybového rozvoje v rámci svých možností;
- kriticky přistupovali k mediálním informacím a komerčním nabídkám produktů vztahujících se k péči o zdraví;
- vyrovnávali nedostatek pohybu a jednostrannou tělesnou a duševní zátěž;
- pociťovali radost a uspokojení z prováděné tělesné (sportovní) činnosti;
- usilovali o pozitivní změny tělesného sebepojetí;
- využívali pohybových činností, pravidel a soutěží ke správným rozhodovacím postupům podle zásad fair play;
- kontrolovali a ovládali své jednání, chovali se odpovědně v zařízeních tělesné výchovy a sportu a při pohybových činnostech vůbec; podle potřeby spolupracovali;
- preferovali pravidelné provádění pohybových aktivit v denním režimu; eliminovali zdraví ohrožující návyky a činnosti.

### Výchovné a vzdělávací strategie

Ve výuce jsou voleny vhodné výchovné a vzdělávací strategie, které pomáhají žákům zvládnout klíčové kompetence.

Klíčové kompetence	Označení kompetence
Kompetence k učení	1
Kompetence k řešení problémů	2
Kompetence komunikativní	3
Kompetence sociální a personální	4
Kompetence občanské	5
Kompetence pracovní a k podnikavosti	6
Kompetence digitální	7

Učitel klade důraz na individuální přístup k žákům, a tím rozvíjí jejich osobní schopnosti a posouvá jejich limity. (3, 4)

Učitel organizuje ve výuce kolektivní hry a soutěže, tím rozvíjí zodpovědnost jednotlivce za výsledek práce kolektivu. (3, 4, 5)

Učitel organizuje ve výuce soutěže jednotlivců, tím rozvíjí morálněvolní vlastnosti žáků a učí je snášet neúspěch. (2, 4, 5)

Učitel klade důraz na hodnocení individuálního zlepšení výkonů každého žáka, a tím jej motivuje k práci na vlastním zdokonalení. (4, 5)

Učitel striktním požadavkem na dodržování sjednaných pravidel rozvíjí morálněvolní vlastnosti žáků a respekt k daným pravidlům a předpisům. (1, 3, 4, 5)

Učitel vede žáky k samostatnému získávání poznatků o tělesné fyziologii na základě ověřování účinnosti kondičních programů pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, jejich sledování, zaznamenávání a vyhodnocování, a to i s využitím dostupných digitálních technologií. (1, 2, 4, 7)

Učitel umožňuje žákům organizovat a řídit vlastní učení se novým pohybovým dovednostem a rozvoj pohybových schopností podle jejich předpokladů. (1, 2)

Učitel motivuje žáky ke sledování sportovních soutěží a utkání, k jejich porovnávání a hodnocení, ke sledování práce rozhodčího. (1, 4, 5)

Učitel upozorňuje žáky na informační zdroje (internet, televize, knihy, časopisy) související se zdravím a pohybem a umožňuje diskuzi o těchto informacích. (1, 3, 4, 5, 7)

Učitel vede žáky k přijímání kritiky, hodnocení a dobře míněné rady. Umožňuje vzájemné hodnocení žáků a sebehodnocení. (1, 3, 4)

Učitel vytváří dostatek příležitostí pro osvojení a praktické využití vyrovnávacích cvičení (ve škole i mimo školu). (1, 2, 4)

Učitel podporuje žáky ke kreativě při utváření pohybových skladeb (samostatně nebo ve skupinkách), volných gymnastických sestav, při organizaci turnajů a soutěží. (2, 3, 4, 5)

Učitel pomáhá žákům pochopit souvislosti mezi jednotlivými obory (tělesnou výchovou, výchovou ke zdraví, biologií, ekologií, fyzikou, fyziologií), hledat příčiny problémů a směřovat k jejich řešení různými způsoby. (1, 2, 6)

Učitel pomáhá žákům rozvíjet schopnost odhalovat vlastní chyby, používat odborné názvosloví, gesta, signály a jednoduše zakreslit cvičení. (1, 2, 3, 4)

Učitel zapojuje žáky do prezentace poznatků, zážitků a výsledků získaných při sledování sportovních utkání v médiích, při školních soutěžích a při vyhodnocování svých výkonů (fotografie ze sportovních akcí, nástěnky, noviny, webové stránky, video záznamy). (2, 3, 4, 7)

Učitel směřuje žáky k využívání dostupných komunikačních prostředků k vyhledávání novinek ve sportovních odvětvích (nová pravidla, možnosti záznamu). (1, 3, 7)

Učitel podporuje u žáků schopnost empatie a chování v duchu tolerance a fair play. (4, 5, 6)

Učitel motivuje žáky ke zdravému životnímu stylu, informuje žáky nejen o pozitivěch fyzické aktivity, ale i o negativěch sportu (doping, korupce, přepočítávání výkonnosti na peníze). (1, 4, 5)

Učitel vede žáky ke spolupráci při dosahování společných cílů ve prospěch skupiny či sportovního družstva a k respektování pravidel soutěží a her. (1, 2, 3, 4, 5)

Učitel pomáhá žákům nacházet vlastní místo ve skupině a odhadovat důsledky vlastního jednání a chování. (2, 3, 4, 5)

Učitel vede žáky ke stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů v rámci získávání pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností ve volném čase a k aktivnímu zapojení do dění ve škole i v obci (pomoc při organizaci turnajů, budování sportovišť, soutěží pro mladší děti). (2, 4, 5)

Učitel rozvíjí u žáků dovednost poskytnout první pomoc a zachovat se zodpovědně při mimořádné události. (1, 2, 4, 5)

Učitel vede žáky k efektivnímu využívání digitálních technologií a jejich aplikací k měření a kontrole vlastní fyzické aktivity. (1, 4, 7)

## 1. ročník – Tělesná výchova

Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata, mezip. vztahy, str. výuky
<b>Žák:</b> - uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku; - popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují zdraví lidí; - zdůvodní význam zdravého životního stylu; - popíše vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organismus; - orientuje se v zásadách zdravé výživy a v jejích alternativních směrech; - diskutuje a argumentuje o etice v partnerských vztazích, o vhodných partnerech a o odpovědném přístupu k pohlavnímu životu; - volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti)	<b>Péče o zdraví</b> <b>Zdraví</b> -fyziologie lidského těla - činitelé ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování aj. - partnerské vztahy; lidská sexualita  <b>První pomoc</b> - stavy bezprostředně ohrožující život	ČSP ČŽP ANJ NEJ APS ČAP PKA
	<b>Tělesná výchova</b> <b>Teoretické poznatky</b> - význam pohybu pro zdraví; prostředky ke zvyšování síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a pohyblivosti; technika a taktika; zásady sportovního tréninku - odborné názvosloví; komunikace - výstroj, výzbroj; údržba	ČAP ANJ NEJ ČŽP

<p>a dovede je udržovat a ošetřovat;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii;</li> <li>- dovede se zapojit do organizace turnajů a soutěží a umí zpracovat jednoduchou dokumentaci;</li> <li>- uplatňuje zásady sportovního tréninku;</li> <li>- dovede o pohybových činnostech diskutovat, analyzovat je a hodnotit;</li> <li>- dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost;</li> <li>- dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích;</li> <li>- uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách;</li> </ul> <p>- pozná chybně a správně prováděné činnosti, umí analyzovat a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena a bezpečnost; vhodné oblečení – cvičební úbor a obutí; záchrana a pomoc; zásady chování a jednání v různém prostředí; regenerace a kompenzace;</li> <li>- relaxace</li> <li>- pravidla her, závodů a soutěží</li> </ul> <p><b>Pohybové dovednosti</b> <b>Tělesná cvičení</b></p> <p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běhy (rychlý, vytrvalý); starty; skoky do výšky a do dálky; hody a vrh koulí</li> </ul> <p>Pohybové hry drobné a sportovní</p> <p><b>Kolektivní sporty a hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fotbal</li> <li>- florbal</li> </ul> <p><b>Fitness</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posilování s vlastní vahou</li> <li>- posilování s odpory</li> </ul> <p><b>Lyžování</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy sjezdového lyžování (zatáčení, zastavování, sjíždění i přes terénní nerovnosti)</li> </ul> <p><b>Bruslení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy bruslení na ledě nebo in-line (jízda vpřed, změna směru jízdy, zastavení)</li> </ul>	
---	--	--

## 2. ročník – Tělesná výchova

Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata, mezip. vztahy, str. výuky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dovede posoudit vliv pracovních podmínek a povolání na své zdraví</li> </ul>	<p><b>Péče o zdraví</b> <b>Zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odpovědnost za zdraví své i druhých;</li> <li>- péče o veřejné zdraví v ČR, zabezpečení v</li> </ul>	<p>ANJ</p> <p>NEJ</p>

<p>v dlouhodobé perspektivě a ví, jak by mohl kompenzovat jejich nežádoucí důsledky;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-dovede včas podat první pomoc</li> <li>- dokáže rozhodovat, zapisovat a sledovat výkony jednotlivců nebo týmu;</li> <li>- dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem;</li> <li>- sestaví soubory zdravotně zaměřených cvičení, cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci; navrhne kondiční program osobního rozvoje a vyhodnotí jej;</li> <li>- participuje na týmových herních činnostech družstva;</li> <li>- dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního jednání;</li> <li>- dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji;</li> </ul>	<p>nemoci; práva a povinnosti v případě nemoci nebo úrazu</p> <p><b>První pomoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- úrazy a náhlé zdravotní příhody</li> </ul>	<p>APS</p> <p>ČAP</p> <p>PKA</p> <p>ODS</p> <p>ČSP</p>
	<p><b>Tělesná výchova</b></p> <p><b>Teoretické poznatky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozhodování; zásady sestavování a vedení sestav všeobecně rozvíjejících nebo cíleně zaměřených cvičení</li> </ul> <p><b>Pohybové dovednosti</b></p> <p><b>Tělesná cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordináční, kompenzační, relaxační aj. <i>jako součást všech tematických celků</i></li> </ul> <p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gymnastika: cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, akrobacie, šplh</li> </ul> <p><b>Kolektivní sporty a hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- volejbal</li> <li>- basketbal</li> </ul> <p><b>Plavání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adaptace na vodní prostředí</li> <li>- dva plavecké způsoby</li> </ul> <p><b>Turistika a sporty v přírodě</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- příprava turistické akce</li> <li>- orientace v krajině</li> </ul>	<p>ČAP</p> <p>ANJ</p> <p>NEJ</p> <p>ČŽP</p>
	<p><b>Zdravotní tělesná výchova</b> (podle doporučení lékaře)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové aktivity, zejména gymnastická cvičení, pohybové hry, plavání, turistika a pobyt v přírodě</li> </ul>	<p>ČAP</p>

### 3. ročník – Tělesná výchova

Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata, mezip. vztahy, str. výuky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kriticky hodnotí mediální obraz krásy lidského těla a komerční reklamu; dovede posoudit prospěšné možnosti kultivace a estetizace svého vzhledu;</li> <li>- dovede posoudit psychické, estetické a sociální účinky pohybových činností;</li> <li>- zvolí vhodná cvičení ke korekci svého zdravotního oslabení a dokáže rozlišit vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem k poruše svého zdraví;</li> <li>- je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu);</li> <li>- využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti;</li> </ul>	<p><b>Péče o zdraví</b></p> <p><b>Zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mediální obraz krásy lidského těla, komerční reklama</li> </ul> <p><b>První pomoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poranění při hromadném zasažení obyvatel</li> </ul>	<p>ANJ</p> <p>NEJ</p> <p>APS</p> <p>ČAP</p> <p>PAK</p> <p>ODS</p> <p>ČSP</p> <p>ČŽP</p> <p>ČDS</p>
	<p><b>Tělesná výchova</b></p> <p><b>Teoretické poznatky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohybové testy; měření výkonů</li> </ul> <p><b>Pohybové dovednosti</b></p> <p><b>Tělesná cvičení</b></p> <p><b>Gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rytmická gymnastika: pohybové činnosti a kondiční programy cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem; tanec</li> </ul> <p><b>Kolektivní sporty a hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- netradiční hry</li> <li>- míčové hry</li> </ul> <p><b>Úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pády</li> </ul> <p><b>Plavání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- určená vzdálenost plaveckým způsobem</li> </ul> <p><b>Lyžování</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy běžeckého lyžování</li> </ul> <p><b>Turistika a sporty v přírodě</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientační běh</li> </ul>	<p>ČAP</p> <p>ANJ</p> <p>NEJ</p> <p>ČŽP</p>



	<b>Zdravotní tělesná výchova</b> (podle doporučení lékaře) - kontraindikované pohybové aktivity	ČAP
--	---	-----

#### 4. ročník – Tělesná výchova

Výstupy ŠVP	Učivo	Průřezová témata, mezip. vztahy, str. výuky
<b>Žák:</b> - dovede uplatňovat naučené modelové situace k řešení stresových a konfliktních situací; - objasní důsledky sociálně patologických závislostí na život jednotlivce, rodiny a společnosti a vysvětlí, jak aktivně chránit svoje zdraví; - popíše úlohu státu a místní samosprávy při ochraně zdraví a životů obyvatel; - dovede rozpoznat hrozící nebezpečí a ví, jak se doporučuje na ně reagovat; - prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným;  - ověří úroveň tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy; - dokáže vyhledat potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu; - je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit - ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k	<b>Péče o zdraví</b> <b>Zdraví</b> - duševní zdraví a rozvoj osobnosti; sociální dovednosti; rizikové faktory poškozující zdraví  <b>Zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí</b> - osobní život a zdraví ohrožující situace - mimořádné události (živelní pohromy, havárie, krizové situace aj.) - základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace)  <b>První pomoc</b> - prevence úrazů a nemocí	ANJ NEJ APS ČAP PKA VSP ODS ČAS ČSP ČŽP
	<b>Tělesná výchova</b> <b>Teoretické poznatky</b> - zdroje informací  <b>Pohybové dovednosti</b> <b>Tělesná cvičení</b> <b>Úpoly</b> - základní sebeobrana  <b>Kolektivní sporty a hry</b> - korfbal - baseball  <b>Testování tělesné zdatnosti</b>	PKA ČAP ANJ NEJ ČŽP ČDS

požadavkům budoucího povolání; uplatňuje osvojené způsoby relaxace;	- motorické testy  <b>Body and mind</b> - meditace  <b>Plavání</b> - dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího  <b>Turistika a sporty v přírodě</b> - chování při pobytu v horském prostředí	
	<b>Zdravotní tělesná výchova</b> <i>(podle doporučení lékaře)</i> -kompenzační cvičení	ČAP