

POPIS VZDĚLÁVACÍHO MODULU – PŘÍKLAD	
A. VSTUPNÍ ČÁST	
1. Název: Zdraví	
2. Kód:	
3. Kategorie/obor vzdělání: 78-42-M/08 Lyceum	
4. Typ vyučovací jednotky: vzdělávací modul	
4. Délka výuky – doporučený počet vyučovacích hodin: 32 hodin	
5. Platnost: 1.9.2025 Zpracovatelský tým: Jakub Forýtek, Petr Chaluš, NPI	
6. Vstupní předpoklady: očekávané výsledky učení dle RVP ZV	
Doporučené umístění v učebním plánu: 1. ročník, kontinuální/bloková výuka (2 hod týdně)	
B. JÁDRO VYUČOVACÍ JEDNOTKY	
1. Charakteristika Vzdělávací modul prohlubuje znalosti, souvislosti, dovednosti a postoje, které ovlivňují pozdější tělesný rozvoj žáků v souvislosti s rozvojem zdraví a odolnosti. Cílem je zvýšit jejich povědomí o vlivu pohybu, výživy a životního režimu na celkové zdraví, a vést je k přijetí zodpovědnosti za vlastní fyzickou a psychickou pohodu. Modul klade důraz na prevenci a vytváření dlouhodobých zdravých návyků. Na tuto část bude postupně navazováno v dalších modulech.	
2. Očekávané výsledky učení vč. indikátorů Uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví - rozliší pozitivní a negativní vlivy na jednotlivé složky zdraví - uplatňuje postupy prevence onemocnění - chová se bezpečně ve škole, ve fyzickém i digitálním prostředí Využívá pohybové aktivity v rámci svého zdravého životního stylu - plánuje pohybové aktivity v rámci svého časového režimu, vyhodnocuje a upravuje svůj plán - vytváří příležitosti pro pohybové aktivity ve spolupráci s druhými - reflektuje význam pohybu v rámci zdravého životního stylu	
3. Podpora rozvoje klíčových kompetencí a základních gramotností - KK k učení, k řešení problémů, osobnostní a sociální, komunikační, k podnikavosti a pracovní, digitální	
4. Obsah vzdělávání Prevence (identifikace rizik spojených s nedostatkem pohybu a nevyvážené stravy, základy fyziologie, hygiena) Výživa (nutriční hodnoty, složení stravy, jídelníček) Režim (pohybový režim, regenerace, plánování režimu dne a týdne, dlouhodobé plánování na základě stanoveného cíle)	

5. Vzdělávací strategie

Vzdělávací modul je založen na zážitkově reflexivním učení. Zahrnuje

- praktické aktivity individuální i skupinové podporující zkušenost, reflexi a zpětnou vazbu;
- praktická aplikace cviků, které umožňují získání zkušenosti,
- práci s vlastním osobním portfoliem (plánovací a tréninkový deník, individuální zlepšení, sebereflexe,...).

C. VÝSTUPNÍ ČÁST

1. Způsob ověřování dosažených výsledků	max. počet bodů	2. Kritéria hodnocení	váha
Průběžné - aplikace cviků a absolvování tréninků	100	aktivní účast na cvičení	50%
Sumativní - samostatně vedené osobní portfolio žáka	100	kompetence k řešení problémů, k učení	40%
Reflexe - zpětnovazebný rozhovor s učitelem a spolužáky o výsledcích učení	100	reflexe zkušenosti: aktivní účast na reflexi	10%

Závěrečné hodnocení modulu je váženým průměrem hodnocení z jednotlivých způsobů-částí ověřování. Žák prospěl, jestliže získal alespoň 40 bodů z průběžného a 40 bodů ze sumativního hodnocení. Používá se slovní hodnocení zahrnující sebehodnocení žáka.

3. Doporučená studijní literatura, odkazy na ilustrační zdroje

4. Poznámky

Metody výuky:

- Praktické ukázky a nácvik (např. strečink, čtení etiket).
- Interaktivní diskuze, případové studie a řešení problémů:
- Projektová práce (např. plánování jídelníčku, preventivní kampaně apod.)

- Využití moderních technologií: Práce s aplikacemi, ověřené online zdroje.

Po absolvování modulu by studenti měli být schopni:

- Chápat komplexní vliv pohybu, výživy a režimu na zdraví.
- Znat a aplikovat principy prevence nemocí a úrazů.
- Orientovat se ve zdravé výživě a pitném režimu, aplikovat je.
- Rozumět významu spánku a odpočinku, efektivně organizovat čas.
- Identifikovat rizikové faktory a znát strategie zvládání.
- Převzít zodpovědnost za své zdraví a vytvářet zdravý životní styl.