

POPIS VZDĚLÁVACÍHO MODULU – PŘÍKLAD	
A. VSTUPNÍ ČÁST	
1. Název:	Posilování a zdravý životní styl
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: 3. ročník, kontinuální/bloková výuka (2 hod týdně)	
B. JÁDRO VYUČOVACÍ JEDNOTKY	
1. Charakteristika	Vzdělávací modul prohlubuje tělesný rozvoj žáků v souvislosti s rozvojem zdraví a odolnosti. Je základem pro využití v běžném životě z hlediska zdravého životního stylu a prevenci svalových dysbalancí. Praktickými, zkušenostními přístupy podporuje také seberegulaci a sebeorganizaci.
2. Očekávané výsledky učení vč. indikátorů	Podporuje své zdraví rozvojem tělesné zdatnosti a odolnosti • reflektuje svůj rozvoj tělesné zdatnosti a odolnosti z hlediska přínosu pro své zdraví • monitoruje pohybový výkon a upravuje svůj další rozvoj pohybových dovedností • uplatňuje strategie ke zvládnutí tělesné zátěže 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	• Základy posilování: ○ Význam posilování pro zdraví: Vliv na svalovou hmotu, hustotu kostí, metabolismus, prevenci úrazů a bolestí zad. ○ Typy posilování, příklady: Cvičení s vlastní vahou (dřepy, kliky, výpady, plank), cvičení na strojích (úvod do posilovny, správné nastavení a technika), cvičení se zátěží (základy práce s činkami, kettlebely – s důrazem na bezpečnost).

- **Správná technika:** Demonstrace a nácvik správného provedení základních cviků, důraz na držení těla a dýchání.
- **Základní svalové skupiny:** Představení hlavních svalových skupin a jejich funkce.
- **Kompenzační cvičení a mobilita:**
 - **Význam kompenzačních cvičení:** Prevence svalových dysbalancí, zlepšení držení těla, úleva od bolesti.
 - **Protahování (strečink):** Dynamické a statické protahování, techniky protahování hlavních svalových skupin.
 - **Mobilizační cvičení:** Cvičení pro zlepšení rozsahu pohybu v kloubech (ramena, kyčle, páteř).
 - **Cvičení na core (střed těla):** Význam silného středu těla pro stabilitu a prevenci zranění.
- **Systém tréninků a plánování:**
 - **Principy tréninku:** Progrese zátěže, specifická, individualizace, periodizace (základy).
 - **Tvorba tréninkového plánu:** Základní struktura tréninkové jednotky (zahřátí, hlavní část, zklidnění), rozložení tréninků v týdnu.
 - **Monitorování pokroku:** Záznamy tréninků, jak sledovat a vyhodnocovat zlepšení.
- **Regenerace a výživa:**
 - **Význam regenerace:** Proč je odpočinek důležitý pro svalový růst a výkon.
 - **Formy regenerace:** Aktivní odpočinek, spánek, strečink, masáže, saunování (teoreticky).
 - **Výživa pro posilování:** Význam bílkovin, sacharidů a zdravých tuků. Hydratace.
 - **Nebezpečí:** Rozpoznání signálů přetrénování, rizika doplňků stravy a anabolických steroidů.
- **Integrace do zdravého životního stylu:**
 - Posilování jako součást komplexního životního stylu (spojení s kondicí, výživou, duševní pohodou).
 - Motivace a dlouhodobá udržitelnost.

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:

- Praktický nácvik s individuální korekcí: Učitel demonstruje, studenti nacvičují s osobní zpětnou vazbou.
- Tvorba a realizace individuálních tréninkových plánů: Studenti si pod dohledem vytvářejí a plní vlastní tréninkové plány.

- Diskuze a případové studie: Debaty o etických a zdravotních aspektech posilování (např. doplňky stravy).
- Využití technologií pro monitoring a informace: Seznámení s aplikacemi pro záznam tréninků a vyhledávání informací.

Po modulu by studenti měli být schopni:

- Znat a bezpečně aplikovat techniky posilování.
- Chápat význam kompenzace a regenerace a zařazovat je do režimu.
- Sestavit a realizovat tréninkový plán a monitorovat pokrok.
- Rozumět výživě pro posilování a vyhnout se rizikům.
- Vnímat posilování jako součást zdravého životního stylu a být motivováni k celoživotní zdatnosti.