

POPIS VZDĚLÁVACÍHO MODULU – PŘÍKLAD	
A. VSTUPNÍ ČÁST	
1. Název: Kondice	
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 znalosti, souvislosti, dovednosti a postoje pro rozvoj a udržení fyzické kondice se zaměřením na vytrvalost.
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	Teorie kondice a vytrvalosti: Vysvětlení pojmů, fyziologické principy, principy tréninku (zátěž, intenzita, objem, frekvence) a význam vytrvalosti pro zdraví. Důraz na bezpečnost a prevenci úrazů. Praktické aktivity, příklady: Jogging/běh: Technika, způsoby tréninku (souvislý, intervalový).

- **Přeskoky přes švihadlo:** Technika, varianty skoků, intervalový trénink.
- **Plavání:** Základní styly, technika dýchání, trénink na delší vzdálenosti, bezpečnost u vody.
- **Spinning/veslování na trenažéru:** Správné nastavení, technika, využití pro efektivní trénink, měření výkonu.

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, záznamy výkonů, 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: Dominantní metoda, zahrnující pravidelné tréninkové jednotky pro rozvoj vytrvalosti (např. běhání, cyklistika, plavání atd.).
- Demonstrace: Ukázky správných technik cvičení a používání vybavení.
- Měření a vyhodnocování: Měření srdeční frekvence, vzdálenosti, času a vyhodnocování pokroků.
- Diskuse: Vedení debat o principech tréninku, osobních cílech a překonávání překážek.
- Individuální plány: Tvorba jednoduchých individuálních tréninkových plánů pod dohledem učitele.
- Multimediální podpora: Využití videí, aplikací pro sledování aktivity a online zdrojů.
- Zkušenostní učení: Exkurze (např. do fitness centra).

Po absolvování modulu by studenti měli být schopni:

- Vysvětlit základní pojmy týkající se fyzické kondice a vytrvalosti.
- Rozumět principům tréninku vytrvalosti a aplikovat je v praxi.
- Ovládat správné techniky vybraných aktivit, např. joggingu, cyklistiky, přeskoků přes švihadlo, plavání a používání trenažérů.
- Bezpečně a efektivně se zapojovat do vytrvalostních aktivit.
- Sledovat a vyhodnocovat svůj vlastní pokrok ve vytrvalosti.
- Plánovat a realizovat jednoduché tréninkové jednotky zaměřené na vytrvalost.
- Vnímat pravidelnou fyzickou aktivitu jako důležitou součást zdravého životního stylu.
- Rozvíjet sebekázeň a vytrvalost nejen ve sportu, ale i v každodenním životě.