

GYMNÁZIUM
A STŘEDNÍ ODBORNÁ ŠKOLA,
RÝMAŘOV,
PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

Školní vzdělávací program
Masér sportovní a rekondiční

Platnost ŠVP: od 1. září 2024, pro všechny ročníky





OBSAH

| | | |
|------|---|-----|
| 1 | Identifikační údaje | 4 |
| 2 | Profil absolventa | 5 |
| 3 | Charakteristika školního vzdělávacího programu | 9 |
| 3.1 | Popis celkového pojetí vzdělávání | 9 |
| 3.2 | Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami | 11 |
| 3.3 | Klíčové kompetence | 13 |
| 3.4 | Organizace výuky | 14 |
| 3.5 | Podmínky pro přijetí ke vzdělávání | 14 |
| 3.6 | Pravidla pro hodnocení žáků | 14 |
| 3.7 | Způsob ukončení vzdělání | 15 |
| 3.8 | Realizace bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence | 17 |
| 4 | Přehled rozpracování obsahu vzdělávání Z RVP do ŠVP | 18 |
| 5 | Učební plán..... | 20 |
| 5.1 | Tabulka učební plán | 20 |
| 5.2 | Vyčíslení celkového počtu hodin..... | 21 |
| 5.3 | Přehled využití týdnů ve školním roce | 22 |
| 6 | Učební osnovy | 23 |
| 6.1 | Český jazyk a literatura..... | 23 |
| 6.2 | Anglický jazyk | 37 |
| 6.3 | Německý jazyk..... | 67 |
| 6.4 | Ruský jazyk..... | 80 |
| 6.5 | Základy společenských věd | 94 |
| 6.6 | Dějepis..... | 101 |
| 6.7 | Základy přírodních věd | 109 |
| 6.8 | Matematika | 121 |
| 6.9 | Tělesná výchova | 132 |
| 6.10 | Informatika a výpočetní technika | 146 |
| 6.11 | Ekonomika | 154 |
| 6.12 | Teorie wellness a fitness | 160 |
| 6.13 | Masérská a lázeňská péče | 169 |



| | | |
|------|---|-----|
| 6.14 | Morfologie pohybového systému | 189 |
| 6.15 | Vyšetřování pohybového systému | 195 |
| 6.16 | Mikrobiologie a epidemiologie..... | 203 |
| 6.17 | Somatologie..... | 209 |
| 6.18 | Výživa člověka | 227 |
| 6.19 | Rekondice a regenerace..... | 235 |
| 6.20 | Písemná a elektronická komunikace | 248 |
| 6.21 | Aplikovaná psychologie | 253 |
| 6.22 | Konverzace z anglického jazyka..... | 257 |
| 7 | Spolupráce se sociálními partnery | 267 |

1 Identifikační údaje

Název školního vzdělávacího programu:

Masér sportovní a rekondiční

Kód a název oboru vzdělání:

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia:

čtyřleté denní studium

Platnost vzdělávacího programu:

od 01.09.2024, pro všechny ročníky

Stupeň poskytovaného vzdělání:

střední vzdělání s maturitní zkouškou a úroveň vzdělávání EQF 4

Číslo jednací: GRY/00507/2024**Jméno ředitelky:**

Mgr. Zdena Kovaříková

Podpis a razítko školy

Schváleno školskou radou dne 30. dubna 2024.

Kontakty pro komunikaci se školou

poštovní adresa: Sokolovská 34, 795 01 Rýmařov

elektronická adresa: info@gymsosrym.cz

telefon, fax: 554 721 151

web: <http://www.gymsosrym.cz/>



2 Profil absolventa

Odborné kompetence absolventa navazují na odbornou složku v profilu absolventa:

- ✓ používá správnou odbornou terminologii v ústním i písemném projevu
- ✓ dokonale obsluhuje přístrojové vybavení v provozovně a provádí běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek
- ✓ volí a používá přípravky v souladu s technologickými postupy, dodržuje správné dávkování, způsob uskladnění a sleduje nabídku nových přípravků
- ✓ vede kartotéku klientů pomocí počítačových programů, zhotovuje ceníky úkonů, vyhotovuje obchodní písemnosti
- ✓ organizuje efektivně svou pracovní dobu
- ✓ zvyšuje soustavně svou odbornou úroveň vzděláváním z odborné literatury, časopisů a návštěvami odborných kurzů, seminářů a předváděcích akcí
- ✓ sleduje nové předpisy vztahující se k jeho činnosti – zákony, vyhlášky, předpisy, novely stávajících předpisů
- ✓ jedná s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery profesionálně a kultivovaně, umí se vyrovnávat se stresovými situacemi
- ✓ využívá efektivně zpracovávané materiály, energie a vodu a minimalizuje vznik odpadu
- ✓ dodržuje zásady bezpečné práce a hygieny se zřetelem na zdraví a minimalizaci škodlivých vlivů na pracovní a životní prostředí
- ✓ dodržuje základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevenci a zásady osobní a provozní hygieny
- ✓ uplatňuje při své práci kvalitu jako významný nástroj konkurenceschopnosti

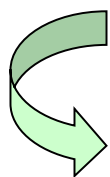


Klíčové kompetence absolventa:

- ✓ má pozitivní a odpovědný vztah k vlastní budoucí profesi, a tedy i ke vzdělávání
- ✓ ovládá různé techniky a metody učení vyjadřuje se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci, a to v projevech mluvených i psaných a v souladu s etikou kulturního vystupování absolventa
- ✓ své myšlenky formuluje srozumitelně, zřetelně, souvisle, spisovnou češtinou, v projevu písemném přehledně a v souladu s danými normami českého pravopisu
- ✓ srozumitelně formuluje své názory, které aktivně obhajuje v diskuzích, zároveň respektuje názory druhých, zhotovuje jednoduché texty na všeobecná i odborná témata s využitím získané odborné terminologie
- ✓ písemně zaznamenává podstatné myšlenky a údaje získané četbou nebo z ústních projevů podle svých reálně posouzených možností duševních i fyzických si stanoví cíle své pracovní orientace, ke kterým směřuje své vzdělání
- ✓ reálně si naplánuje a řídí své učení, jehož výsledky průběžně vyhodnocuje
- ✓ za svěřenou práci přejímá plnou odpovědnost
- ✓ dostatečně se adaptuje na měnící se životní i pracovní podmínky a nepodléhá stereotypu
- ✓ v práci identifikuje daný problém a vyhledá jeho řešení, oba procesy objektivně vyhodnotí a nachází vztahy mezi jevy a předměty problému
- ✓ ovládá cizí jazyk v souladu s životním a pracovním uplatněním
- ✓ rozvíjí své digitální kompetence
- ✓ v souladu s pokrokem v této oblasti
- ✓ orientuje se v nových technologiích svého oboru a osvojí si zručnost i dovednost práce na moderních přístrojích



- ✓ moderní technologii využívá ke zkvalitnění své práce
- ✓ volí vhodné zdroje informací, které kriticky vyhodnocuje a absorbuje ve své práci
- ✓ orientuje se v současných nabídkách na trhu práce a aktivně využívá možností v oblasti práce i dalšího vzdělávání
- ✓ zná obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a zaměstnanců
- ✓ rozumí podstatě podnikání se všemi jeho aspekty (právními, ekonomickými, administrativními, osobními) a posuzuje své podnikatelské možnosti i příležitosti reálně v souladu s vlastními
- ✓ předpoklady a v souladu s realitou tržního hospodářství
- ✓ vhodně komunikuje s potenciálními zaměstnavateli a prezentuje svůj odborný i profesní potenciál
- ✓ chrání životní prostředí, šetří energii a třídí odpad
- ✓ dodržuje hygienické předpisy



ZPŮSOB UKONČENÍ VZDĚLÁVÁNÍ
Maturitní zkouška
POTVRZENÍ DOSAŽENÉHO VZDĚLÁNÍ
Vysvědčení o maturitní zkoušce
Kvalifikační úroveň EQF 4





Uplatnění absolventa

Po ukončení vzdělávání a úspěšném vykonání maturitní zkoušky je absolvent oboru připraven k výkonu masérské praxe privátně i ve státních zařízeních. Je schopen samostatně provádět činnost v rámci preventivních, rekondičních a regeneračních programů. Absolvent je schopen poskytovat profesionální masérské služby ve vlastních provozovnách, studiích, fitness a wellness centrech, sportovních klubech a v lázeňských zařízeních, dále může své dovednosti uplatnit ve sféře sociálních služeb, včetně domovů pro seniory a jako osobní trenér. Bude schopen poskytovat poradenské služby z hlediska péče o tělo, správné životosprávy a zdravého životního stylu. Absolvent oboru je schopen používat dva cizí jazyky jako prostředek profesní komunikace, ovládá programové vybavení počítače včetně práce s internetem. Absolventi jsou v průběhu vzdělávání vedeni k přesnosti, k slušnému chování, k dodržování právních norem a etiky. Odborná složka profilu absolventa je charakterizována schopnostmi:

- ✓ orientovat se v různých typech masážních a rekondičních technik a tyto aplikovat v praxi
- ✓ aplikovat své vědomosti při volbě druhu a postupu masáže v souladu s požadavky klienta
- ✓ volit vhodný druh a postup masáže na základě vyšetření zdravotního stavu klienta
- ✓ vytvářet vhodné edukační a rekondiční programy
- ✓ provozovat privátní praxi na základě podnikatelsko – ekonomických znalostí
- ✓ používat odborné názvosloví, pracovat s odbornou literaturou a uplatňovat nejnovější poznatky v praxi
- ✓ dodržovat zásady bezpečnosti a hygieny práce



3 Charakteristika školního vzdělávacího programu

3.1 Popis celkového pojetí vzdělávání

Škola vychovává absolventy se všeobecným i odborným vzděláním. Vedle výchovně vzdělávacího procesu škola věnuje pozornost komplexnímu působení na osobnost žáka, na jeho schopnost stanovit si hodnotový žebříček, rozvíjet osobní záliby, kulturní činnost a sportovní činnost. Do výchovného plánu školy jsou zařazena témata protidrogová, environmentální vzdělávání, sexuální výchova, škodlivost xenofobie a rasismu, psychologie a umění studovat, mravní výchova, komunikace, kulturní a estetická výchova. Učitelé si zařazují témata do svých plánů podle úvahy, věku žáků a zájmu žáků.

Gymnázium a Střední odborná škola, příspěvková organizace vzdělává podle ŠVP i žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. ŠVP v teoretickém vyučování vede žáky ke znalostem a dovednostem (klíčové a odborné kompetence), které se maximálně uplatňují v praktickém životě.

Při praktické výuce je kladen důraz na důkladné seznámení žáka s pracovním procesem formou praxe u rozličných profesně příbuzných partnerů.

Pojetí výuky směřuje k větší univerzálnosti, flexibilitě, kreativě, reflexi, modifikaci a aplikaci vzdělávacích strategií se zřetelem k principům celoživotního učení minimalizujícím rizika na trhu práce. Edukace podle ŠVP klade velký důraz nejen na kvalitu odbornou, ale i na obecnou vzdělanost.

Projektování praktického vyučování, ještě více respektuje provázanost a aplikaci odborných předmětů na konkrétní úkol z praxe a propojení s reálným životem.

Zvýšený důraz je kladen i na motivační činitele (např. větší veřejné prezentování služeb žáků, uplatňování projektové metody výuky atp.).



Průřezové téma člověk a životní prostředí se projevuje do celkového provozu školy (třídění komunálního odpadu, šetrné zacházení s energiemi atd.), péče žáků o zeleň a okolí školy. Environmentální výchova a vzdělávání má úzkou vazbu nejen na odborné předměty, ale je rovněž nedílnou součástí sportovně turistických kurzů a školních výletů (např. návštěva informačních středisek národních parků).

Průřezové téma Člověk v demokratické společnosti je naplňováno zejména integrací běžných žáků a žáků ze speciálními vzdělávacími potřebami. Dále je realizováno v rámci společenskovedního vzdělávání. Je koncepčně naplňováno ve všech vzdělávacích aktivitách.

Průřezové téma Člověk ve světě práce

Cílem průřezového tématu Člověk a svět práce je vybavit žáka praktickými dovednostmi a informacemi pro jeho budoucí pracovní život tak, aby byl schopen efektivně reagovat na dynamický rozvoj trhu práce a měnící se požadavky na pracovníky. Prostřednictvím kariérového vzdělávání si žák osvojí znalosti, a především dovednosti pro řízení své kariéry a života, které využije pro cílené plánování a odpovědné rozhodování o svém osobním rozvoji, dalším vzdělávání a seberealizaci v profesních záměrech. Zároveň se naučí přijímat změny ve své profesní kariéře jako běžnou součást života. Jednotlivé tematické okruhy průřezového tématu Člověk a svět práce jsou začleněny ve školním vzdělávacím programu do všeobecné i odborné složky.

Téma Člověk a svět práce přispívá k naplňování cílů vzdělávání zejména rozvojem těchto kompetencí:

- identifikace a formulování vlastních priorit a cílů;
- aktivní a tvořivý přístup při vytváření profesní kariéry;
- přijetí osobní odpovědnosti při rozhodování;
- vyhledávání a kritické hodnocení kariérových informací;
- komunikační dovednosti a sebe prezentace;
- otevřenost vůči celoživotnímu učení.



Kariérové vzdělávání není jednorázovým tématem, je rozděleno do několika tematických okruhů, a to individuální příprava na pracovní trh, svět vzdělávání, svět práce a podpora státu ve sféře zaměstnanosti. Tato témata se prolínají všeobecnou i odbornou složkou vzdělávání.

3.2 Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami

Zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami

V případě, že pedagogové zpozorují u žáka zvýšenou potřebu pedagogické podpory, realizuje škola opatření, která žákovi pomohou naplno využít jeho vzdělávací potenciál.

V první fázi se využijí úpravy metod a organizace výuky, individuální přístup k žákovi a jeho hodnocení, lze využít i možnost vytvoření PLPP (plán pedagogické podpory), který sestavují třídní učitel a učitelé konkrétních vyučovacích předmětů za pomoci výchovného poradce. Ten stanoví termín přípravy PLPP a organizuje společné schůzky s rodiči, pedagogy i žákem samotným. PLPP má písemnou podobu a je s ním seznámen žák, zákonný zástupce žáka a vyučující žáka. Pokud po vyhodnocení PLPP nejsou splněny cíle stanovené v PLPP, doporučí škola zletilému žákovi či zákonnému zástupci žáka využití poradenské pomoci školského poradenského zařízení, které posoudí případný další stupeň podpůrných opatření ve výuce. Škola se poté řídí doporučením ze ŠPZ.

Dále také škola vypracovává IVP, vyžadují-li to speciální vzdělávací potřeby žáka, a to nejpozději do jednoho měsíce ode dne, kdy škola obdržela doporučení ze ŠPZ. IVP může být doplňován a upravován v průběhu celého školního roku podle potřeb žáka. Tvorba, realizace a vyhodnocování IVP probíhá stejným způsobem jako u PLPP.

Škola uplatňuje zdravotní hlediska a respektuje individualitu a potřeby žáka, které se projeví

při stanovování obsahu, forem a metod výuky, rovněž umožňuje ze závažných důvodů, zejména zdravotních, uvolnění zcela nebo zčásti z vyučování některého předmětu nebo z provádění určitých činností, nikoliv však z předmětu rozhodujícího pro odborné zaměření absolventa. Dále v případě žáka, který při komunikaci využívá prostředky alternativní komunikace, zajistí jako součást podpůrných opatření vzdělávání v komunikačním systému, který odpovídá jeho vzdělávacím potřebám. Škola spolupracuje



s rodiči žáka se SVP, regionálními ŠPZ (Pedagogicko-psychologická poradna, Speciálně pedagogické centrum) a je připravena navázat kontakt s dalšími odbornými subjekty, poskytujícími služby v rámci zajištění potřeb žáka se SVP.

Rovněž podporuje další vzdělávání pedagogických pracovníků zaměřené na zkvalitnění jejich práce se žáky se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním, spolupracuje se zaměstnavateli při zajišťování praktické části přípravy těchto žáků na povolání (odborná praxe).

Vzdělávání žáků z odlišného kulturního a sociálně znevýhodňujícího prostředí je zajištěno formou individuální integrace do běžných tříd tak jako u žáků se SVP. Třídní učitelé těchto žáků napomáhají jejich včlenění do kolektivu třídy a školy, vytvářejí příznivé společenské klima a sledují vztahy mezi jednotlivými žáky. Třídní učitelé se také podílejí na užší spolupráci s rodinou.

Zabezpečení výuky žáků nadaných a mimořádně nadaných

Nadaní a mimořádně nadaní žáci jsou vytipováni třídním učitelem ve spolupráci s ostatními vyučujícími. Na jejich doporučení provádí identifikaci mimořádného nadání žáka školské poradenské zařízení ve spolupráci se školou. Nadaným žákům lze v souladu s vývojem jejich školních dovedností rozšířit obsah vzdělávání nad rámec stanovený příslušným vzdělávacím programem nebo umožnit účast na výuce ve vyšším ročníku tak, aby byl stimulován rozvoj jejich potenciálu.

Žáci, kteří dosahují výborných výsledků ve sportu, hře na hudební nástroj apod. mají možnost studovat podle individuálního vzdělávacího plánu, jehož obsah je stanoven podle § 28 vyhlášky č. 27/2016 Sb.

Škola seznámí s IVP všechny vyučující žáka a současně žáka

a zákonného zástupce, který tuto skutečnost potvrdí svým podpisem. IVP je zpracován nejpozději do jednoho měsíce ode dne, kdy škola obdržela doporučení na IVP ze ŠPZ, a může být doplňován a upravován v průběhu školního roku.

Žáci, kteří se pravidelně umisťují v olympiádách vyhlašovaných MŠMT a dalších odborných soutěžích, jsou motivováni k rozšiřování základního učiva a jsou jim umožněny osobní konzultace s vyučujícími nad rámec vyučovaného předmětu. Rozvoj nadání je podporován také přátelským pracovním prostředím a neustálou nabídkou učit



se něčemu novému. Při školní práci jsou vyučujícími respektovány vlastní postupy řešení úloh, nacházení kreativních postupů a vlastní pracovní tempo. Jazykově nadaní žáci mají možnost být připravováni k získání certifikátů z cizího jazyka, které mají celoživotní platnost a význam pro další studium, stáže v zahraničí a možnost zaměstnání ve státech Evropské unie. Škola spolupracuje s univerzitami a vysokými školami, a to formou odborných přednášek či exkurzí. Dále svým žákům nabízí volitelné vyučovací předměty a zájmové aktivity mimo vyučování.

3.3 Klíčové kompetence

Vyučovací proces v rámci ŠVP směřuje k osvojení klíčových kompetencí, tak aby absolvent byl schopen:

- ✓ komunikovat a jednat s klienty v souladu s etickými normami a pravidly společenského chování
- ✓ řešit vhodným způsobem problémové situace
- ✓ vést administrativní agendu a evidenci, s využitím digitálních technologií
- ✓ komunikovat s hosty v cizím jazyce

Uvedené klíčové kompetence se průběžně rozvíjejí:

- ✓ v procesu teoretické výuky
- ✓ v procesu praktické výuky
- ✓ v rámci mimo vyučovacích aktivit žáků

Činnosti a aktivity školy jsou založeny na principech demokratické občanské společnosti, na zásadách a principech trvale udržitelného rozvoje, na pravidlech profesního uplatnění na trhu práce a na strategii všestranné aplikace informatického vzdělávání.

Průřezová témata jsou tedy nedílnou součástí koncepce školy. Žáci si je osvojují a učí se je uplatňovat:

- ✓ v každodenním životě školy
- ✓ průběžně ve výuce jednotlivých předmětů
- ✓ v rámci projektového týdne, pomocí vlastních projektů a prezentací



3.4 Organizace výuky

Základním schématem organizace výuky je rozdělení předmětů do teoretického a praktického vyučování. Teoretické vyučování směřuje k obecné vzdělanosti a rozvoji klíčových kompetencí. Těžištěm praktického vyučování je odborný výcvik a praxe s návazností na odborné předměty, které vedou k rozvoji odborných kompetencí. V rozvrhu se činnosti střídají tak, aby bylo dosaženo maximální efektivity vzdělávacího procesu. Teoretické vyučování a odborný výcvik jsou realizovány během týdne v rozvrhu hodin, praktické vyučování (praxe) je realizována průběžně ve školním roce i o prázdninách jako týdenní blok v souladu se zákonem č. 561/2004 Sb. ve znění pozdějších předpisů. Počty žáků ve skupinách na odborném výcviku stanovuje Nařízení vlády č. 211/2010 Sb. o soustavě oborů vzdělání v základním, středním a vyšším odborném vzdělávání. Odborná praxe, je individuálně organizovaná žáky (možnost volby praktikovaného místa) nebo organizovaná školou. O průběhu praxe si žáci vedou podrobné záznamy. Zde dokumentují průběh praxe, výčet vlastních činností. Na základě těchto záznamů žáci vypracují předepsanou zprávu společně s poskytovatelem praxe a odevzdají v tištěné podobě do sedmi dnů po ukončení praxe. Výsledky praxe jsou hodnoceny v rámci odborných předmětů.

3.5 Podmínky pro přijetí ke vzdělávání

Žáci jsou přijímáni ke vzdělávání na základě jednotné přijímací zkoušky z matematiky a českého jazyka. Řídí se zákonem č. 561/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů. Musí splnit podmínky zdravotní způsobilosti, které jsou stanoveny v nařízení vlády č. 211/2010 Sb., o soustavě oborů vzdělání v základním, středním a vyšším odborném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů. Přijímací řízení vyhlašuje ředitel/ka školy na základě tohoto zákona a podmínky přijetí jsou zveřejňovány na stránkách školy.

3.6 Pravidla pro hodnocení žáků

Škola nemění tradiční způsob hodnocení výsledů žáka a na vysvědčení tyto výsledky uvádí klasifikačním stupněm. Klasifikovat se bude probrané a procvičené učivo, do klasifikace se budou promítat vědomosti, dovednosti, postupy, práce s informacemi,



úroveň komunikace a tvořivost žáka, a to vše v pěti klasifikačních stupních. Pravidla pro hodnocení rozpracovávají podrobnosti o hodnocení žáka a zpětné vazbě jeho výsledku.

K zápisu hodnocení a klasifikaci používají učitelé systém Bakaláři. Při hodnocení, průběžné a celkové klasifikaci pedagogický pracovník (dále jen učitel) uplatňuje přiměřenou náročnost a pedagogický takt vůči žákovi. Při celkové klasifikaci přihlíží učitel k věkovým zvláštnostem žáka i k tomu, že žák mohl během klasifikačního období zakolísat v učených výkonech pro určitou indispozici. Předměty dělíme pro potřeby klasifikace do dvou skupin: • předměty s převahou výchovné funkce • předměty s převahou vzdělávací funkce

Prospěch žáka v jednotlivých předmětech je klasifikován těmito stupni:

- 1 – výborný
- 2 – chvalitebný
- 3 – dobrý
- 4 – dostatečný
- 5 – nedostatečný

Jednotlivými vyučovacími předměty jsou chápány předměty povinné, povinně volitelné a volitelné. Klasifikace v jednotlivých předmětech se odvíjí od klasifikačního řádu, který je součástí Školního řádu.

3.7 Způsob ukončení vzdělání

Vzdělávání je ukončeno maturitní zkouškou, dokladem o ukončení středního vzdělání je vysvědčení o maturitní zkoušce. Dosažená kvalifikační úroveň EQF 4. Obsah a organizace maturitní zkoušky se řídí školským zákonem č.561/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

Obsah a forma maturitní zkoušky

Maturitní zkouška se dělí na dvě části: společnou a profilovou. Žák získá střední vzdělání s maturitní zkouškou, jestliže úspěšně vykoná obě její části.



Společná část maturitní zkoušky se skládá z povinných zkoušek, které zadává Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy v termínu společném pro všechny školy a za stejných podmínek, určuje jejich rozsah, formu a stanoví i kritéria jejich hodnocení.

Profilová část maturitní zkoušky se skládá ze zkoušky z českého jazyka a literatury konané formou písemné práce a formou ústní zkoušky a ze zkoušky z cizího jazyka konané formou písemné práce a formou ústní zkoušky, pokud si žák z povinných zkoušek společné části maturitní zkoušky zvolil cizí jazyk, a z dalších dvou nebo tří povinných zkoušek. Ředitel školy určí nabídku povinných zkoušek tak, aby nejméně dvě z povinných zkoušek žák konal ze vzdělávací oblasti odborného vzdělávání.

Praktická zkouška – žáci konají praktickou část maturitní zkoušky v odborné učebně ve škole nebo na pracovišti smluvních partnerů.

Zkouška je vykonávána před komisí a je složena mixem předmětů:

Masérská a lázeňská péče, Rekondice a regenerace a Vyšetřování pohybového systému

Teoretická zkouška z odborných předmětů – ústní zkouška složená z odborných předmětů ve dvou blocích, a to Blok zdravotnických předmětů (mix. Somatologie, Morfologie pohybového systému, Mikrobiologie, Epidemiologie, Hygiena), Blok masérských, wellness a fitness služeb (mix předmětů teorie Masérské a lázeňské péče a Teorie wellness a fitness).

Ukončení vzdělání a jeho podrobnosti jsou podrobně upraveny směrnicí ředitele školy k maturitní zkoušce!



3.8 Realizace bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence

BOZP se řídí Metodickým pokynem k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

Při stanovení konkrétních opatření péče o bezpečnost a ochranu zdraví žáků vychází škola z vyhledávání, posuzování a zhodnocení rizik spojených s činnostmi a prostředím v celém režimu žáka ve škole v rámci výchovného a vzdělávacího působení. Bere v úvahu možné ohrožení žáků při výuce jednotlivých předmětů, při přesunech žáků v obci v rámci školního vyučování a při účasti školy na různých akcích pořádaných ve škole i mimo školu. Přihlíží k věku žáků, jejich schopnostem, fyzické a duševní vyspělosti, zdravotnímu stavu a ukázněnosti žáků.

Škola podle školního vzdělávacího programu seznamuje žáky s nebezpečím ohrožujícím jejich zdraví tak, aby bylo dosaženo klíčových kompetencí vztahujících se k ochraně zdraví žáků a jejich bezpečnosti.



4 Přehled rozpracování obsahu vzdělávání Z RVP do ŠVP

| | | | | |
|---|---|----------------------------------|--|----------------------------------|
| Škola: | Gymnázium a Střední odborná škola Rýmařov, příspěvková organizace, Sokolovská 34, Rýmařov | | | |
| Kód a název RVP: | 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční | | | |
| Název ŠVP | Masér sportovní a rekondiční | | | |
| Rámcový vzdělávací program | | Školní vzdělávací program | | |
| Vzdělávací oblasti a obsahové okruhy | Minimální počet týdenních vyučovacích hodin celkem RVP | Vyučovací předmět | Počet týdenních vyučovacích hodin celkem ŠVP | Využití disponibilních hodin ŠVP |
| Jazykové vzdělávání a komunikace: | | | | |
| Vzdělávání a komunikace v českém jazyce | 5 | Český jazyk a literatura | 10 | 5 |
| | | | CTZO 10 | CDZO 5 |
| Vzdělávání a komunikace v cizím jazyce | 16 | 1. cizí jazyk | 14 | 6 |
| | | 2. cizí jazyk | 8 | 0 |
| | | | CTZO 22 | CDZO 6 |
| Společenskovědní vzdělávání | 5 | Základy společenských věd | 4 | 0 |
| | | Dějepis | 1 | 0 |
| | | | CTZO 5 | CDZO 0 |
| Přírodovědné vzdělávání | 4 | Základy přírodních věd | 4 | 0 |
| | | | CTZO 4 | CDZO 0 |
| Matematické vzdělávání | 8 | Matematika | 11 | 3 |
| | | | CTZO 11 | CDZO 3 |
| Estetické vzdělávání | 5 | Český jazyk a literatura | 5 | 0 |
| | | | CTZO 5 | CDZO 0 |
| Vzdělávání pro zdraví | 8 | Tělesná výchova | 8 | 0 |
| | | | CTZO 8 | CDZO 0 |
| Informatické vzdělávání | 4 | Informatika a výpočetní technika | 4 | 0 |
| | | | CTZO 4 | 0 |
| Ekonomické vzdělávání | 3 | Ekonomika | 3 | 0 |
| | | | CTZO 3 | CDZO 0 |
| Masérská péče | 40 | Masérská a lázeňská péče | 34 | 0 |
| | | Morfologie pohybového systému | 2 | 0 |
| | | Vyšetřování pohybového systému | 4 | 0 |
| | | Teorie wellness a fitness | 3 | 3 |
| | | | CTZO 43 | CDZO 3 |
| Zdravověda | 6 | Mikrobiologie a epidemiologie | 1 | 0 |



Gymnázium a Střední odborná škola, Rýmařov,
příspěvková organizace

| | | | | |
|------------------------------------|----------|-----------------------------------|--------|--------|
| | | Somatologie | 4 | 0 |
| | | Výživa člověka | 1 | 0 |
| | | | CTZO 6 | CDZO 0 |
| Rekondice a regenerace | 4 | Rekondice a regenerace | 4 | 0 |
| | | | CTZO 4 | CDZO 0 |
| Psychologie komunikace ve službách | 6 | Písemná a elektronická komunikace | 2 | 0 |
| | | Aplikovaná psychologie | 2 | 0 |
| | | Konverzace z anglického jazyka | 2 | 0 |
| | | | CTZO 6 | CDZO 0 |
| Součet | 114 | | 131 | 17 |
| Disponibilní hodiny | 14 | | | |
| Celkem | 128 | | 131 | |
| Odborná praxe | 16 týdnů | | | |

CDZO: celkem disponibilních hodin za oblast vzdělání

CTOZ: celkem týdenních vyučovacích hodin za oblast vzdělání



5 Učební plán

5.1 Tabulka učební plán

Délka a forma studia:

Čtyřleté denní studium

| Předměty | Celkový počet týdenních vyučovacích hodin v ročníku | | | | Celkem |
|-----------------------------------|---|----|----|----|--------|
| | 1. | 2. | 3. | 4. | |
| Český jazyk a literatura | 3 | 4 | 4 | 4 | 15 |
| 1. cizí jazyk | 4 | 3 | 3 | 4 | 14 |
| 2. cizí jazyk | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Základy společenských věd | 2 | 2 | 0 | 0 | 4 |
| Dějepis | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Základy přírodních věd | 2 | 1 | 1 | 0 | 4 |
| Matematika | 3 | 2 | 3 | 3 | 11 |
| Tělesná výchova | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Informatika a výpočetní technika | 2 | 2 | 0 | 0 | 4 |
| Ekonomika | 2 | 1 | 0 | 0 | 3 |
| Teorie wellness a fitness | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Masérská a lázeňská péče | 9 | 8 | 8 | 9 | 34 |
| Morfologie pohybového systému | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Vyšetřování pohybového systému | 0 | 2 | 2 | 0 | 4 |
| Mikrobiologie a epidemiologie | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Somatologie | 0 | 2 | 1 | 1 | 4 |
| Výživa člověka | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Rekondice a regenerace | 0 | 2 | 2 | 0 | 4 |
| Písemná a elektronická komunikace | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 |
| Aplikovaná psychologie | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Konverzace z anglického jazyka | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| | 34 | 33 | 32 | 32 | 131 |

V rámci předmětu Český jazyk a literatura byla včleněna oblast estetického vzdělávání do oblasti jazykového vzdělávání!



5.2 Vyčíslení celkového počtu hodin

Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia:

Čtyřleté denní studium

| Předměty | Celkový počet týdenních vyučovacích hodin v ročníku | | | | Celkem |
|-----------------------------------|---|------|------|-----|--------|
| | 1. | 2. | 3. | 4. | |
| Český jazyk a literatura | 99 | 132 | 132 | 116 | 479 |
| 1. cizí jazyk | 132 | 99 | 99 | 116 | 446 |
| 2. cizí jazyk | 66 | 66 | 66 | 58 | 256 |
| Základy společenských věd | 66 | 66 | 0 | 0 | 132 |
| Dějepis | 33 | 0 | 0 | 0 | 33 |
| Základy přírodních věd | 66 | 33 | 33 | 0 | 132 |
| Matematika | 99 | 66 | 99 | 87 | 351 |
| Tělesná výchova | 66 | 66 | 66 | 58 | 256 |
| Informatika a výpočetní technika | 66 | 66 | 0 | 0 | 132 |
| Ekonomika | 66 | 33 | 0 | 0 | 99 |
| Teorie wellness a fitness | 0 | 0 | 33 | 58 | 91 |
| Masérská a lázeňská péče | 297 | 264 | 264 | 261 | 1086 |
| Morfologie pohybového systému | 66 | 0 | 0 | 0 | 66 |
| Vyšetřování pohybového systému | 0 | 66 | 66 | 0 | 132 |
| Mikrobiologie a epidemiologie | 0 | 0 | 0 | 29 | 29 |
| Somatologie | 0 | 66 | 33 | 29 | 128 |
| Výživa člověka | 0 | 0 | 0 | 29 | 29 |
| Rekondice a regenerace | 0 | 66 | 66 | 0 | 132 |
| Písemná a elektronická komunikace | 0 | 0 | 66 | 0 | 66 |
| Aplikovaná psychologie | 0 | 0 | 0 | 58 | 58 |
| Konverzace z anglického jazyka | 0 | 0 | 33 | 29 | 62 |
| | 1122 | 1089 | 1056 | 928 | 4195 |



5.3 Přehled využití týdnů ve školním roce

| Ročník | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------------------------|----|----|----|----|
| Vyučování podle rozpisu učiva | 33 | 33 | 33 | 29 |
| Lyžařský výcvikový kurz | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Odborná praxe | 0 | 2 | 2 | 0 |
| Sportovní kurz | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Maturitní zkouška | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Časová rezerva | 6 | 5 | 4 | 6 |
| Celkem týdnů | 40 | 40 | 40 | 37 |



6 Učební osnovy

6.1 Český jazyk a literatura

| Název předmětu: | ČESKÝ JAZYK A LITERATURA | | | | |
|-----------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 3 | 4 | 4 | 4 | 15 |
| Celkem: | 99 | 132 | 132 | 116 | 479 |

Obecné cíle předmětu

Úspěšná komunikace pro žáka je hlavním předpokladem dobrého uplatnění na trhu práce a ve společnosti

Cílem je:

- ✓ rozvíjet komunikační schopnosti žáka.
- ✓ naučit je užívat jazyka jako prostředku k dorozumívání a myšlení, ke sdělování a výměně informací na základě jazykových a slohových schopností.
- ✓ kultivovaný projev žáka prohlubovat estetickým vzděláním.
- ✓ utvářet kladný vztah k materiálním a duchovním hodnotám, snažit se přispívat k jejich tvorbě a ochraně.

Charakteristika učiva

Klíčovou činností je práce s textem:

- ✓ vede k porozumění textu /odlišit podstatné od nepodstatného, vystihnout hlavní myšlenku.
- ✓ vede k zhodnocení textu obsahově, formálně, stylisticky z hlediska výstavby
- ✓ vede k rozlišení spisovného a nespisovného jazyka.
- ✓ žák získá obecné poznatky o jazyce, zvládne obecně historický vývoj češtiny.
- ✓ žák se seznámí s jazykovědou, jejími disciplínami, historií.
- ✓ žák prakticky dokáže užívat slohové styly psané i mluvené.
- ✓ vede k celkovému přehledu o české a světové literatuře.
- ✓ slouží při poznání textu k vytváření rozmanitých komunikačních situací
- ✓ vede žáky k tvořivým aktivitám.



Vzdělání směřuje k tomu, aby žáci:

- ✓ uplatňovali ve svém životním stylu estetická kritéria.
- ✓ chápali význam umění pro člověka.
- ✓ správně formulovali a vyjadřovali své názory.
- ✓ byli tolerantní k estetickému cítění, kusu a zájmu druhých lidí
- ✓ ctili a chránili materiální i kulturní hodnoty.
- ✓ získali přehled o kulturním dění.
- ✓ uvědomovali si vliv prostředků masové komunikace na utváření kultury.

Pojetí výuky

Výuka probíhá v 1. ročníku tři hodiny týdně (99 hodin ročně), ve 2. ročníku čtyři hodiny týdně (132 hodin ročně), ve 3. ročníku čtyři hodiny týdně (132 hodin ročně), ve 4. ročníku čtyři hodiny týdně (116 hodin ročně) formou:

- ✓ práce s textem je realizována individuálně, ve dvojicích, skupinách.
- ✓ práce s odborným textem, studiem odborné literatury, vyhledávání odborných informací na internetu.
- ✓ prezentace výsledků.
- ✓ autodidaktické metody - procvičování pravopisu, gramatického učiva, analýza delšího textu.
- ✓ praktická aplikace získaných dovedností, skupinové vyučování, prezentace projektů, soutěže, příprava kulturního programu.
- ✓ odborné exkurze, knihovna, výstavy, kulturní akce, divadlo.
- ✓ ve výuce je využívána odborná literatura a internet, důraz je kladen na práci s textem a samostatnou četbu žáků.
- ✓ žáci jsou vedeni k samostatnosti, odpovědnosti a kultuře osobního projevu.

Hodnocení výsledků žáků

- ✓ ústní zkoušení
- ✓ písemné zkoušení
- ✓ didaktické testy
- ✓ referáty
- ✓ projekty

Zohlednit vstřícný přístup žáků, aktivitu a samostatné plnění zadaných úkolů



Učební pomůcky

- ✓ sešity
- ✓ čítanky, učebnice českého jazyka a literatury
- ✓ u některého učiva video nahrávky, filmy
- ✓ práce na PC

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat v českém jazyce a literatuře

Žák studiem tohoto předmětu získává:

- ✓ pozitivní vztah ke zvolenému oboru, k učení a k dalšímu vzdělávání.
- ✓ pracuje s neznámými texty a vytváří si vlastní názor, dokáže se správně vyjádřit jak v mluvených, tak i psaných projevech.
- ✓ formuluje své myšlenky srozumitelně a souvisle.
- ✓ diskutuje o problému, hledá kompromisní řešení, respektuje názory druhých.
- ✓ podílí se na týmové spolupráci, podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých.
- ✓ schopnost dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii.
- ✓ zpracovávat jednoduché texty na běžná i odborná témata .
- ✓ snažit se dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii.

Žáci jsou vedeni k tomu, aby v demokratické společnosti:

- ✓ měli vhodnou míru sebevědomí, odpovědnosti, schopnost morálního úsudku.
- ✓ ovládali zásady profesionálního pracovníka v odvětví cestovního ruchu a veřejné správy.
- ✓ dovedli jednat s lidmi.

Žáci jsou vedeni k pochopení vlivu člověka na životní prostředí, tak aby:

- ✓ poznávali svět a lépe mu rozuměli.
- ✓ uměli pracovat s informacemi.
- ✓ pomáhali zajišťovat udržitelný rozvoj krajiny.

Žáci jsou vedeni k poznání role člověka na trhu práce, tak aby:

- ✓ přistupovali zodpovědně ke vzdělání a přípravě na život, k úspěšné kariéře.
- ✓ byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu.



- ✓ dokázali písemně i verbálně komunikovat s potenciálním zaměstnavatelem, dokázali formulovat své priority.

Digitální kompetence - pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů

- umí pomocí digitální technologie vytvořit na základě vyhledaných zdrojů referát na dané téma

Průřezová témata

Občan v demokratické společnosti:

- ✓ komunikace – průběžně při práci s textem, referáty, zkoušení.
- ✓ společnost - společenské skupiny, různé její členové, kultura, náboženství, průběžně v rámci práce s textem.
- ✓ historický vývoj – průběžně v souvislosti s literární historií.
- ✓ morálka - svoboda, odpovědnost, tolerance, solidarita – průběžně při práci s texty literárních ukázek.

Žáci jsou vedeni k tomu, aby v demokratické společnosti:

- ✓ měli vhodnou míru sebevědomí, odpovědnosti, schopnost morálního úsudku.
- ✓ ovládali zásady profesionálního pracovníka.
- ✓ dovedli jednat s lidmi, diskutovali o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledali kompromisní řešení.
- ✓ orientovali se v masových mediálních informacích.

Člověk a životní prostředí:

- ✓ životní prostředí člověka a ochrana přírody, prostředí a krajiny – průběžná práce s literárními texty.

Žáci jsou vedeni k pochopení vlivu člověka na životní prostředí, tak aby:

- ✓ poznávali svět a lépe mu rozuměli.
- ✓ pomáhali zajišťovat udržitelný rozvoj krajiny.

Člověk a svět práce:

- ✓ písemná i verbální prezentace v prostředí trhu práce – zpracování žádosti o zaměstnání, formy životopisu a motivačních dopisů a jejich vytvoření



Gymnázium a Střední odborná škola, Rýmařov,
příspěvková organizace

- ✓ význam celoživotního učení jako požadavku pro osobní růst a udržení konkurenceschopnosti
- ✓ praktická příprava na jednání s potenciálním zaměstnavatelem – přijímací pohovor



Název vyučovacího předmětu: **Český jazyk a literatura**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

| 1. ročník | český jazyk | 66 |
|--|--|-------------|
| Výsledek vzdělávání a kompetence | Tematický celek | Počet hodin |
| <p>Žák/žákyně:</p> <ul style="list-style-type: none">- odlišuje útvary národního jazyka, v textu rozpozná stylově příznakové jevy jazykového projevu v souladu s komunikativní situací.- je seznámen s nejnovějšími normativními příručkami (i v digitální podobě).- vysvětlí, jak je organizována knihovní služba.- vysvětlí zákonitosti vývoje ČJ | <p>Úvod do studia jazyka</p> <ul style="list-style-type: none">- základní pojmy jazykovědy, jazyk a řeč, jazyková kultura- norma a kodifikace jazyka- disciplíny jazykovědy- jazyková rodina, čeština a jazyky příbuzné- národní jazyk a jeho útvary- získávání a zpracování informací (knihovny, internet atd.)- vývoj spisovné češtiny | 10 |
| <ul style="list-style-type: none">- uplatňuje znalosti českého pravopisu (i/y, bě, pě, vě, mě, předložky s, z a předpony s-,z-, velká písmena).- pracuje samostatně s Pravidly českého pravopisu a internetovými jazykovými příručkami. | <p>Nauka o písemné stránce jazyka (grafémika) a pravopis (ortografie)</p> <ul style="list-style-type: none">- základní terminologie grafémiky- hlavní principy českého pravopisu- práce s Pravidly českého pravopisu | 16 |
| <ul style="list-style-type: none">- ovládá zásady spisovné výslovnosti, vhodně zařazuje zvukové prostředky řeči. | <p>Nauka o zvukové stránce jazyka (hláskosloví) a spisovné výslovnosti (ortoepie)</p> | 6 |



| | | |
|---|--|----|
| - rozlišuje esteticky působivé uspořádání hlásek | - základní terminologie fonetiky a fonologie - systém českých samohlásek, systém českých souhlásek - spodoba hlásek, slovní přízvuk - zvuková stránka souvislé řeči - spisovná výslovnost češtiny | |
| - uplatňuje při tvorbě textu znalosti pravopisu cizích slov, rozlišuje vhodnost užití cizích slov. | Nauka o slovní zásobě - slova přejatá, pravopis slov přejatých | 2 |
| - rozpozná specifika jednotlivých funkčních stylů. - nalezne a pojmenuje jazykové prostředky. - seznámí se s formální úpravou dopisů v psané i digitální podobě (úředních i osobních). - porovná na základě získaných poznatků a analýzy textů prostý popis s popisem uměleckým. - analyzuje charakteristiku v umělecké literatuře. - vytvoří vlastní text na dané téma. | Nauka o slohu (stylistika) - styl, slohotvorní činitelé , projevy veřejné a soukromé, dialog a monolog, funkční styly, slohové postupy a útvary - prostě sdělovací styl - mluvené i psané útvary - zpráva, dopis, vypravování - popis osoby a charakteristika | 30 |
| 1.ročník | literatura | 33 |



| | | |
|--|---|----------|
| <ul style="list-style-type: none">- zná a dovede používat základní literárněvědní terminologii.- rozezná žánrový charakter textu.- rozezná umělecký text od neuměleckého.- analyzuje výstavbu textu.- rozpozná specifické prostředky básnického jazyka. | Literární teorie <ul style="list-style-type: none">- literární věda a její disciplíny- kritéria rozlišující poezii a prózu, verš, rytmus- literární druhy a žánry- tropy a figury | 10 |
| <ul style="list-style-type: none">- orientuje se ve vývoji české a světové literatury.- prokáže základní přehled o vývojovém kontextu české a světové literatury.- identifikuje základní literární směry a hnutí.- zařadí typická díla do literárního směru a příslušného historického období.- klasifikuje literární díla nebo texty podle druhů a žánrů. | Literární historie <ul style="list-style-type: none">- Písemnictví starověku a raného středověku- Staroslověnské písemnictví- Středověké latinské písemnictví na území Čech a Moravy- Středověká česky psaná literatura od počátku do doby Karlovy- Česká literatura v období husitství- Humanismus a renesance v evropských literaturách a u nás- Baroko v Evropě a u nás | 22 |
| <ul style="list-style-type: none">- uplatňuje při rozboru textu znalosti z literární teorie a jazykového vyučování.- má přehled o slohových postupech uměleckého stylu- zhodnotí význam díla pro daný směr, pro další vývoj literatury. | Interpretace textu <ul style="list-style-type: none">- metody interpretace textu- četba a interpretace vybraných literárních textů- grafická a formální úprava textů, jednotlivých písemných projevů | průběžně |



| | | |
|--|--|--------------------|
| - správně používá citace a bibliografické údaje, dodržuje autorská práva | | |
| 2. ročník | český jazyk | 66 |
| Výsledek vzdělávání a kompetence | Tematický celek | Počet hodin |
| Žák - je obeznámen se strukturou slovní zásoby. - vysvětlí význam slov a jejich použití v daném kontextu (synonyma, antonyma, ...). - rozezná obrazná a neobrazná pojmenování. - je seznámen se způsoby obohacování slovní zásoby. | Nauka o slovní zásobě (lexikologie a frazeologie) - pojmenování a slovo - sémantické vztahy mezi lexikálními jednotkami - přenášení pojmenování - slovníky a práce s nimi - způsoby obohacování SZ | 7 |
| - popíše způsob, jakým bylo slovo utvořeno, určí kořen, předpony a přípony, gramatické zakončení. - rozpozná význam předpony a přípony, určí základové slovo a slovotvorný základ. | Nauka o tvoření slov (derivologie) - odvozování, skládání, zkracování - slovotvorný a morfemický rozbor | 6 |
| - posoudí a interpretuje účinky textu/promluvy. - rozezná manipulativní komunikaci. - rozlišuje typy mediálních sdělení a jejich funkci, identifikuje jejich postupy, jazykové a jiné prostředky. | Stylistika - publicistický styl - hl. útvary - analýza textů - zpráva, článek, fejeton, komentář atd. | 26 |



| | | |
|---|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">- uvede příklady vlivu médií a digitální komunikace na každodenní podobu mezilidské komunikace.- snaží se formulovat své názory a podpořit je. | <ul style="list-style-type: none">- média a mediální sdělení | |
| <ul style="list-style-type: none">- určí slovnědruhovou platnost a tvar slova.- uplatňuje při tvorbě textu znalosti zásad českého pravopisu, tvarosloví a slovtvorných principů českého jazyka. | Tvarosloví (morfologie) <ul style="list-style-type: none">- slovní druhy- mluvnické kategorie | 10 |
| <ul style="list-style-type: none">- využívá znalostí o větných členech a jejich vztazích, aktuálním členění a druzích vět k logickému strukturování výpovědí.- nalezne nedostatky a chyby v textu a navrhne opravu. | Skladba (syntax) <ul style="list-style-type: none">- věta jednoduchá, interpunkce ve VJ, těsný a volný přívlastek, několikanásobný a postupně rozvíjející přívlastek, vsuvka, volně připojené či vytčené větné členy) | 16 |
| 2. ročník | literatura | 66 |
| <ul style="list-style-type: none">- orientuje se ve vývoji české a světové literatury.- prokáže přehled o vývojovém kontextu české a světové literatury.- identifikuje základní literární směry a hnutí.- přiřadí text k literárnímu směru, historickému období. | Literární historie <ul style="list-style-type: none">- Klasicismus, osvícenství, preromantismus (Moliere, Goethe,...)- Romantismus ve světové i české literatuře- Realismus a naturalismus ve světové literatuře- Česká lit. 2/2 19. století - májovci, ručovci, lumírovci, | 54 |



| | | |
|--|--|-------------|
| - klasifikuje konkrétní literární díla nebo texty podle druhů a žánrů. | - český kritický realismus | |
| - uplatňuje při rozboru textu znalosti z literární teorie a jazykového vyučování (rozliší autora, vypravěče, postavy,- rozezná typy promluv...). | Četba a interpretace lit. textů | 10 průběžně |
| -kritický přístup k informacím z internetu. | Práce s textem s získávání informací | |
| -má přehled o knihovnách a jejich službách, umí pracovat s digitálním systémem knihoven. | - knihovny a jejich služby, média a jejich produkty | |
| - samostatně vyhledává a vyhodnocuje mediální, odborné aj. Informace v digitální podobě. | -práce s různými příručkami pro školu i veřejnost ve fyzické i elektronické podobě | |
| 3. ročník | český jazyk | 66 |
| - uplatňuje při tvorbě textů znalosti zásad českého pravopisu, tvarosloví a slovtvorných principů českého jazyka. | Pravopis (ortografie) | 15 |
| | - procvičování probraných pravopisných jevů | |
| - vytvoří základní útvar odborného stylu (popisný, výkladový) vztahující se k jeho profesnímu zaměření. | Stylistika | 33 |
| - prokáže schopnost vyjadřovat se o svém oboru. | - odborný styl – obecné poučení | |
| | - hl. útvary, sl. Postupy | |
| | - úvaha, výklad, referát, popis pracovního postupu | |



| | | |
|--|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">- sestaví základní útvary admin. stylu, komunikuje s institucemi (úřední písemnosti).- pracuje s příklady vlivu médií a digitální komunikace na mezilidskou komunikaci. | <ul style="list-style-type: none">- administrativní styl – hl. útvary, požadavky na AS- publicistický styl- média a mediální sdělení | |
| <ul style="list-style-type: none">- uplatňuje při tvorbě textu znalosti interpunkce.- uspořádá části textu podle textové návaznosti, doplní podle smyslu vynechanou část textu.- je seznámen se základy valenční syntax. | Skladba (syntax) <ul style="list-style-type: none">- věta a výpověď, větné vztahy- souvětí souřadné a podřadné- aktuální členění výpovědi, slovosled- nepravidelnosti větné stavby- úvod do valenční skladby- skladební rozbor | 15 |
| 3. ročník | literatura | 66 |
| <ul style="list-style-type: none">- orientuje se ve vývoji české a světové literatury.- prokáže přehled o vývojovém kontextu české a světové literatury.- identifikuje literární směry a hnutí, přiřadí text k literárnímu směru.- zařadí typická díla do literárního směru a příslušného historického období.- klasifikuje konkrétní literární díla nebo texty podle druhů a žánrů. | Literární historie <ul style="list-style-type: none">- Světová literatura v období od přelomu století po konec 2. sv.v.- Česká literatura v období od přelomu století po počátek 2. sv.v.- Česká literatura v období okupace | 56 |



| | | |
|---|---|----------------|
| <ul style="list-style-type: none">- uplatňuje při rozboru textu znalosti z literární teorie a jazykového vyučování.- rozliší autora, vypravěče, postavy.- rozezná typy promluv.- nalezne v textu potřebné informace.- vystihne hlavní sdělení textu.- interpretuje text, debatuje o textu.- zhodnotí význam autora i díla | Četba a interpretace literárních textů | 10 průběžně |
| 4. ročník | český jazyk | 56 |
| <ul style="list-style-type: none">- uplatňuje při tvorbě textů znalosti zásad českého pravopisu, tvarosloví a slovo tvorných principů českého jazyka. | Pravopis - procvičování probraných jevů Tvarosloví - shrnutí poznatků | 13 |
| <ul style="list-style-type: none">- přednese krátký monologický projev (referát, proslov) s využitím základních principů rétoriky (umění přesvědčit, zaujmout, argumentovat).- prokáže přehled o slohových postupech a specifických prostředcích uměleckého stylu.- vystihne charakteristické znaky analyzovaných uměleckých textů a rozdíly mezi nimi. | Stylistika Řečnictví - útvary - technika mluveného slova - verbální a nonverbální prostředky - přednes projevu Umělecký styl - hl. útvary - styl. prostředky uměleckých textů - analýza a interpretace vybraných textů | 28 |



| | | |
|--|---|----------------|
| <ul style="list-style-type: none">- popíše základní rysy češtiny daného jazykového období a její vývoj.- popíše současné vývojové tendence.- zná významné české jazykovědce. | Jazykověda <ul style="list-style-type: none">- vývoj českého jazyka, základní tendence vývoje českého jazyka v minulosti- vývojové tendence současné češtiny- stručné poučení o vztahu češtiny a slovenštiny | 15 |
| 4. ročník | literatura | 56 |
| <ul style="list-style-type: none">- orientuje se ve vývoji české a světové literatury- prokáže přehled o vývojovém kontextu české a světové literatury.- identifikuje základní literární směry a hnutí.- přiřadí text k příslušnému literárnímu směru, historickému období. | Literární historie <ul style="list-style-type: none">- Světová literatura 2/2 20. století- Česká literatura 2/2 20. století- Česká literární kritika a žurnalistika 20. století | 36 |
| <ul style="list-style-type: none">- uplatňuje při rozboru textu znalosti z literární teorie a jazykového vyučování.- praktické rozborů UT a NT- rozezná umělecký text od neuměleckého | Četba a interpretace literárních textů | 10 průběžně |
| <ul style="list-style-type: none">- zopakuje si a prohloubí si vědomosti, vytváří analýzy literárních děl. | Závěrečné shrnutí a opakování literární historie a interpretace literárních děl | 10 |
| <ul style="list-style-type: none">- aktivní upevňování vědomostí žáků, systematizace a třídění poznatků- aktivně je aplikuje při řešení zadaných úkolů | Průběžně celý 4. r. – tematické okruhy k MZ | |



6.2 Anglický jazyk

| Název předmětu: | 1. CIZÍ JAZYK – ANGLICKÝ JAZYK | | | | |
|-----------------|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 4 | 3 | 3 | 4 | 14 |
| Celkem: | 132 | 99 | 99 | 116 | 446 |

Obecné cíle předmětu:

Předmět anglický jazyk má důležité postavení ve školním vzdělávacím programu. Jeho obsah vychází ze vzdělávací oblasti rámcového vzdělávacího programu jazykové vzdělávání – cizí jazyk.

Žáci, kteří se učili anglický jazyk na ZŠ, u nás v jeho studiu dále pokračují, rozšíří si své vědomosti stávajícího stupně A2 a podle následujícího rozpisu a tříhodinové dotace za týden by měli dosáhnout výstupní úrovně vědomostí stupně B1 podle Společenského evropského referenčního rámce.

Předmět anglický jazyk vede žáky k osvojení komunikativní kompetence, významně přispívá ke kultivaci člověka a vychovává ke kultivovanému jazykovému projevu. Rozšiřuje také řečové dovednosti, vede žáky k užívání jazykových prostředků (lingvistické kompetence) v jednotlivých komunikačních situacích a profesní komunikaci. Rozšiřuje poznatky o anglicky mluvících zemích a přispívá k rozšíření kulturního rozhledu. Žák uplatňuje prostředky verbální a neverbální komunikace v cizím jazyce, uplatňuje znalosti v běžných situacích osobního i pracovního života i v obchodním jednání, zvládá efektivní práci s cizojazyčným textem.

V souvislosti s výukou se žák seznamuje s racionálními a efektivními postupy při studiu živého jazyka, což je důležité z hlediska celoživotního vzdělávacího procesu. Tato výuka se ve významné míře podílí na intelektuálním a sociálním rozvoji osobnosti žáka, prohlubuje jeho všestranné i odborné vzdělávání, rozvíjí jeho specifické vlohky a zájmy a podmiňuje kvalitu soustavného odborného růstu.



Charakteristika učiva:

Výuka úzce souvisí s dalšími všeobecně vzdělávacími předměty jako jazykový seminář, český jazyk, zeměpis, dějepis a občanská nauka.

Při výběru učiva se vychází z běžných témat, se kterými se žák každodenně setkává v rodině, ve škole, ve svém volném čase, ve společnosti a v životě. Dále jsou použita témata ze studijního oboru a témata, která se týkají zemí dané jazykové oblasti, jejich zvyků, historie a společenského a kulturního života v nich.

Pojetí výuky

Při výuce se uplatňují hlavně dvě základní metody, a to komunikativní a gramaticko-překladová. Pracuje se s texty, na kterých si žáci osvojí a procvičí jazykové prostředky, dále následuje výuka čtení a práce s textem, poslech a výuka interaktivních vědomostí. V hodinách žáci pracují samostatně, svým tempem na vypracování některých, hlavně gramatických úkolů, ve dvojicích na přípravě a procvičení rozhovorů a ve skupinkách na volné diskusi a práci na projektech. Učitel v hodinách monitoruje práci žáků, zaznamenává a následně opravuje chyby, řídí diskusi, vysvětluje gramatické jevy, zadává a kontroluje úkoly a zadává a opravuje testy.

Hodnocení výsledků žáků

Žáci se naučí vlastnímu sebehodnocení. Při celkovém hodnocení je kladen důraz na dovednosti komunikovat, poslouchat a porozumět hovoru, reagovat na otázky a odpovídat. Tyto kompetence se hodnotí na základě dialogu s učitelem, nebo se hodnotí schopnost žáků reagovat v různých situacích ve dvojici. V písemných testech na konci každé lekce a tématu se hodnotí zvolené jazykové prostředky a gramatická správnost. Ústní zkoušení je formou konverzace na probrané téma a znalosti slovní zásoby. Při celkové klasifikaci je významně zohledňován aktivní a samostatný přístup k výuce cizího jazyka.



Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Komunikativní kompetence: Žáci jsou schopni:

- ✓ vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných,
- ✓ formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně,
- ✓ aktivně se zapojit do hovorů, formulovat a obhajovat své názory, postoje a plány,
- ✓ písemně zaznamenávat myšlenky a údaje z textů a projevů jiných osob,
- ✓ dále předávat informace a zprávy,
- ✓ vystupovat a vyjadřovat se v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

Personální kompetence: absolventi jsou připraveni:

- ✓ objektivně a reálně posuzovat své fyzické a duševní možnosti a schopnosti, odhadovat výsledky svého chování a jednání v různých situacích,
- ✓ efektivně se učit a pracovat, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok,
- ✓ využívat ke svému učení zkušenosti jiných lidí, učit se i na základě zprostředkovaných zkušeností,
- ✓ přijímat hodnocení svých výsledků a způsobu jednání i ze strany jiných lidí, reagovat na ně a přijímat kritiku i radu,
- ✓ dále se vzdělávat, uvědomit si důležitost péče o své fyzické a duševní zdraví.

Sociální kompetence: Žáci jsou schopni:

- ✓ přizpůsobit se měnící se životním a pracovním podmínkám a podle svých možností a schopností je ovlivňovat,
- ✓ pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností,
- ✓ odpovědně plnit svěřené úkoly,
- ✓ přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů, přecházet konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k jiným lidem,
- ✓ využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve.



Digitální kompetence

Žáci jsou vedeni zejména k tomu, aby:

- využívali digitální technologie k vlastnímu vzdělávání a osobnímu rozvoji; rozpoznali, kdy je třeba vlastní digitální kompetence zdokonalit nebo aktualizovat; orientovali se v aktuálním dění v oblasti kybernetické bezpečnosti;
- chránili sebe a ostatní před možným nebezpečím v digitálním prostředí; chránili digitální zařízení, digitální obsah i osobní údaje v digitálním prostředí před poškozením či zneužitím;
- při pohybu v online světě a při používání digitálních technologií předcházeli situacím ohrožujícím tělesné i duševní zdraví, přizpůsobovali své digitální i fyzické pracovní prostředí tak, aby bylo v souladu s bezpečnostními zásadami; aktivně pracovali s návody k použití;
- získávali data, informace a obsah z různých zdrojů v digitálním prostředí; získaná data a informace kriticky hodnotili, posuzovali jejich spolehlivost, hodnověrnost a úplnost;
- přizpůsobovali organizaci a uchování dat, informací a obsahu danému prostředí a účelu;

Kompetence k pracovnímu uplatnění, aby absolventi:

- ✓ měli přehled o možnostech uplatnění na trhu práce ve svém oboru a povolání,
- ✓ měli reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru,
- ✓ uměli vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli.

Průřezová témata

1) Občan v demokratické společnosti – žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ měli vhodnou míru sebevědomí a sebe odpovědnosti,
- ✓ dovedli jednat s lidmi a řešit konflikty,
- ✓ vážili si materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí a snažili se je chránit pro budoucí generace.

2) Člověk a životní prostředí – přispívá k naplňování cílů:

- ✓ uvědomovat si odpovědnost člověka za uchování přírodního prostředí,
- ✓ orientovat se v globálních problémech lidstva,
- ✓ vytvářet úctu k živé a neživé přírodě,
- ✓ chránit životní prostředí.



3) Člověk a svět práce – rozvíjí kompetence:

- ✓ pracovat s informacemi a odpovědně se rozhodovat na základě vyhodnocení získaných informací,
- ✓ verbálně komunikovat při důležitých jednáních,
- ✓ písemně se vyjadřovat v úřední korespondenci a vyplňovat formuláře.

4) Člověk a digitální svět

Informační a komunikační technologie vede žáky:

- ✓ k používání základních a aplikačních programových vybavení počítače, a to nejen pro účely uplatnění se v praxi, ale i pro potřeby dalšího vzdělávání,
- ✓ k práci s informacemi a komunikačními prostředky.
- ✓ V jazykovém vzdělávání a komunikaci jsou žáci vedeni zejména k tomu, aby:
 - ✓ - byli schopni využít digitální technologie k vyjádření, formulaci a obhajobě svých názorů, k získávání informací z různých zdrojů i k jejich sdílení, předávání a prezentaci vhodným způsobem vzhledem ke komunikační situaci a s ohledem na zamýšleného příjemce.



Název vyučovacího předmětu: **Anglický jazyk – 1. Cizí jazyk**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

1. ročník

Počet hodin celkem: **132**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|---|--|--------------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovoru rodilým mluvčím při představování se✓ umí se představit a sdělit základní informace o sobě✓ odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu✓ dovede doplnit jednoduchý text✓ ovládá základní číslovky a umí je použít v různých situacích✓ ovládá anglickou abecedu, barvy, zaměstnání, národnosti, data✓ umí správně používat množná čísla podstatných jmen✓ umí správně vytvořit a použít sloveso to be | <p>1. Úvod do anglického jazyka</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pozdravy, představení se, osobní údaje, krátké seznamovací rozhovory, telefonní čísla <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ abeceda✓ hláskování slov✓ sloveso to be✓ člen a/an/the✓ přivlastňovací zájmena✓ předložky místa✓ ukazovací zájmena this/that a these/those✓ jednotné a množné číslo podstatných jmen✓ přítomný čas prostý <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ anglická měna | <p>14</p> |



| | | |
|---|--|-----------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v základních pravidlech anglické výslovnosti a vyslovuje srozumitelně | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ umí představit sebe i jiné✓ umí sdělit základní informace o dané osobě a správně zaznamenat osobní údaje✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích o bydlení a částech domu či bytu✓ dovede reprodukovat a použít slovní zásobu v krátkém rozhovoru✓ umí se orientovat v zahraničním tisku - umí správně časovat sloveso to be v oznamovacích větách, otázce i záporu✓ umí použít sloveso have got✓ dovede správně použít zájmena some/any/a✓ správně používá řadové číslovky při vyjádření dat | <p>2. Moji přátelé</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ představení sebe i jiných, osobní rozhovory, data narození, znamení zvěrokruhu, popis domu i bytu <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ minulý čas slovesa to be✓ minulý čas slovesa have got✓ minulý čas pravidelných a nepravidelných sloves <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ londýnská muzea a galerie | <p>15</p> |



| | | |
|--|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu k tématu rodina, umí představit a popsat jednotlivé členy rodiny podle rodinné fotografie✓ umí správně časovat a používat ve větách sloveso have got a přivlastňovací -es✓ dovede sdělit obsah, hlavní myšlenku či informace z přečteného textu nebo poslechu✓ umí napsat neformální dopis o své rodině dle základních pravidel a norem✓ dovede správně oslovit a titulovat osoby | <p>3. Moje rodina</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ popisy osob, rodinný strom, rodinná fotografie, interview <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přítomný čas průběhový✓ přivlastňovací pád <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rodinný život u nás, ve VB a v jiných zemích | 15 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ dovede sdělit obsah, hlavní myšlenky či informace z přečteného textu nebo poslechu✓ dovede v krátkém dialogu, který nahraje pomocí digitálních technologií popsat svůj oblíbený film✓ dovede uvést a vyjmenovat sporty | <p>4. Sport a volný čas</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ oblíbený film a návštěva kina, volný čas, sport a aktivity <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vazba there is, there are✓ minulý čas průběhový✓ předmětová zájmena✓ předložky | 15 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ umí napsat text o své oblíbené aktivitě a dodržuje základní pravidla a normy✓ umí správně použít sloveso like a dislike + ing v popisu mimoškolních aktivit✓ umí správně použít předmětová zájmena a vazby so/neither | <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ sport u nás, ve VB a v jiných zemích | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ umí popsat svůj všední den a víkend✓ je schopen sdělit informace a obsah z přečteného textu a poslechu✓ umí správně používat přítomný čas prostý, umí správně utvořit a používat ve větě oznamovací, tázací a v záporu✓ umí správně používat časové údaje a předložkové vazby at/on/in✓ umí rozlišit a používat tvary slovesa have a have got | <p>5. Režim dne</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ určování času, pracovní a sváteční dny, všední dny a víkendy, popis pracovního týdne a každodenních a domácích činností <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ předpřítomný čas✓ předložky časové a místní <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ režim dne u nás, ve VB a jiných zemích | 15 |



| | | |
|---|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ aktivně využívá příslovce častosti | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu k tématu škola✓ dovede sdělit hlavní myšlenku či informace z přečteného textu nebo poslechu o školách ve VB a USA✓ dovede popsat školní den a předměty✓ umí správně vytvořit a použít přítomný čas průběhový✓ je schopen rozlišit použití přítomného času prostého a průběhového a vazby going to✓ umí napsat email o své škole, dodržuje základní pravidla a normy | <p>6. Škola</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ telefonní rozhovor, popis obrázku, rozvrh hodin, typický den ve škole, <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vyjadřování budoucnosti✓ přítomný čas průběhový✓ be going to <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ školy u nás, ve VB a USA | 15 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ umí přeložit text a pracovat se slovníkem✓ ovládá slovní zásobu z oblasti gastronomie✓ má faktické vědomosti o jídle u nás, ve VB a ve světě | <p>7. Jídlo a pití</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ stravování, barbeque, diety a zdravý životní styl <p>Gramatika</p> | 15 |



| | | |
|---|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ je schopen napsat neformální dopis do časopisu o stravovacích problémech✓ rozumí kategorii počitatelnosti podstatných jmen a umí ji aplikovat při správném používání✓ umí správně použít otázku na množství a další příslovce míry✓ umí použít popisnou vazbu there is/are | <ul style="list-style-type: none">✓ počítatelná a nepočítatelná podstatná jména✓ otázky na množství a příslovce míry✓ výrazy se some-, any-, no- <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ jídlo a pití u nás, ve VB a v jiných zemích | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rodilým mluvčím v rozhovorech v restauraci při objednávání jídla✓ umí vytvořit jídelníček v angličtině✓ umí si objednat jídlo a pití v restauraci✓ dokáže vytvořit, přijmout i odmítnout návrh✓ je schopen správně použít modální sloveso moci, slovesa want a would like✓ zná a používá vazby let's ... /shall we... | <p>8. V restauraci</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ jídlo a objednávání jídla v restauraci, příprava jídelníčku a jídel <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ modální slovesa✓ slovesa want/would like✓ vazby let's ... /shall we...✓ stuňování přídavných jmen a příslovcí <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vliv americké kultury a rozdíl mezi americkou a britskou angličtinou | 15 |



| | | |
|--|---|-----------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ seznámí se s vlivem americké kultury a americkou angličtinou | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ dovede sdělit základní informace o svém životě a životě jiných v minulém čase✓ je schopen sdělit obsah a informace z přečteného textu o životě slavných hvězd✓ dokáže vytvořit text o událostech v minulosti v podobě vyprávění✓ umí pracovat se slovníkem✓ umí použít předložky místa ve správných případech✓ umí správně utvořit a používat minulý čas prostý slovesa to be✓ Používá online slovník i překladač, dovede vyhledat relevantní informace online a používat běžně dostupné aplikace a webové stránky k procvičování učiva. | <p>9. Minulost</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ minulost v osobním životě a v životě jiných, zjednodušené biografie slavných osobností <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ minulé časy✓ modální slovesa can/could/may✓ předložky místa at/in | <p>13</p> |



Název vyučovacího předmětu: **Anglický jazyk – 1. Cizí jazyk**

Studijní obor: Masér sportovní a rekondiční

2. ročník

Počet hodin celkem: **99**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|--|---|--------------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovoru rodilých mluvčích při představování✓ umí popsat svůj všední den a víkend a volnočasové aktivity v přítomném čase,✓ dodržuje základní pravopisné zásady pro neformální dopis✓ je schopen sdělit obsah a informace z přečteného textu o životě slavných hvězd✓ umí správně utvořit a používat přítomný čas prostý | <p>1. Rodina</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ představení sebe i dalších členů rodiny, osobní údaje, neformální dopis, popis života slavných lidí <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přítomný čas prostý <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ zvyky každodenního života ve VB, u nás a v jiných zemích. | <p>9</p> |



| | | |
|--|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ schopen popsat svůj domov, okolí a město✓ rozumí rozhovoru rodilých mluvčích při dotazech na cestu a sám se na cestu umí zeptat a také podat informace o místě bydliště✓ umí správně utvořit a používat přítomný čas prostý a průběhový a vazby there is/are | <p>2. Místa a města</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ popis svého domova, okolí a města, kde bydlí, dotazy na cestu a projekt o místě bydliště <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přítomný průběhový čas,✓ vazba popisná there is/are | 10 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí diskusi rodilých mluvčích o plánech na prázdniny a cestování✓ čte s porozuměním text o událostech při cestování✓ dovede písemně zaznamenat podstatné myšlenky z textu✓ domluví se v běžných situacích na nádraží✓ umí použít přivlastňovací zájmena a přivlastňovací pád✓ umí správně utvořit a použít minulý a budoucí čas a rozkazovací způsob | <p>3. Cestování a dovolená</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ prázdniny a cesta k moři, cestování, nehody a problémy při cestování <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ minulý čas prostý✓ budoucí čas prostý <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ cestování dopravními prostředky, ve VB a jiných zemích | 10 |
| | | |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích v obchodech a při nákupu✓ dovede sdělit hlavní myšlenky či informace z přečteného textu o módě a oblékání✓ domluví se v běžných situacích v obchodě✓ umí stupňovat přídavná jména a srovnávat ve 2. stupni✓ má dostatečnou slovní zásobu o oblečení, obchodech a nakupování | <p>4. Oblečení a móda</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ oblečení a móda v minulostech a nyní, obchody a nákupy <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ stupňování přídavných jmen <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ obchody a nákupy u nás, ve VB a jinde | 10 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ čte s porozuměním text o památkách Londýna✓ dovede písemně zaznamenat podstatné informace z textu✓ je schopen správně vytvořit a používat a rozlišit budoucí časy - vazba be going to, přítomný čas průběhový a přítomný čas prostý | <p>5. Plány do budoucna</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ návštěva přátel, příbuzných a plánování krátkodobé i dlouhodobé <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vyjadřování budoucnosti pomocí vazby be going to, přítomného času průběhového a přítomného času prostého | 8 |



| | | |
|---|---|----|
| | Reálie <ul style="list-style-type: none">✓ nejznámější památky a atrakce Londýna | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rodilým mluvčím v rozhovorech o počasí✓ umí přeložit text týkající se popisu počasí a používat slovník✓ umí popsat podnebná pásma ve světě a charakterizovat je✓ je schopen popsat kladné a záporné charakterové vlastnosti jednotlivých osob✓ je schopen použít vazbu be going to✓ má dostatečnou slovní zásobu o počasí✓ umí použít vhodná příslovce intenzity | 6. Počasí Komunikace <ul style="list-style-type: none">✓ počasí u nás a ve světě, typy a druhy počasí, podnebná pásma a jejich charakteristiky Gramatika <ul style="list-style-type: none">✓ vazba be going to Reálie <ul style="list-style-type: none">✓ počasí u nás, ve VB a ve světě | 10 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v textu o moderní hudbě✓ umí v něm nalézt hlavní a vedlejší myšlenky✓ umí sdělit svůj postoj k hudbě✓ dokáže používat slovník | 7. Kultura Komunikace <ul style="list-style-type: none">✓ volnočasové aktivity, kulturní zvyklosti, návštěva kina, divadla, výstavy a koncertů | 7 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ úspěšně zaznamenaná podstatné myšlenky a informace z textu✓ dovede správně tvořit a použít předpřítomný čas prostý a vazbu so... /neither | <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ předpřítomný čas prostý✓ vazba so... /neither <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ kulturní život u nás, ve VB a jiných zemích | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí dialogu rodilých mluvčích o bydlení✓ dovede zformulovat vlastní myšlenky a vytvořit text o bydlení, vybavení domácností a✓ umí popsat svůj byt či dům, reálný i vysněný✓ má dostatečnou slovní zásobu včetně vybrané frazeologie v rozsahu daného tematického okruhu✓ čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu, umí nalézt hlavní a důležité informace a vedlejší myšlenky✓ umí přeložit text✓ dovede správně tvořit a použít předpřítomný čas | <p>8. Bydlení</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ popis bytu nebo domu – reálného i vysněného, slovní zásoba týkající se nábytku, vybavení, forem bydlení a složená slova <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ předpřítomný čas prostý✓ slovesa shall a will <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ bydlení u nás, ve VB a jiných zemích | 12 |



| | | |
|---|--|--|
| prostý a rozliší použití sloves shall a will ✓ Využívá informačních technologií k rozšiřování slovní zásoby i komunikačních schopností. Umí správně použít textový editor při psaní písemných prací. | | |
|---|--|--|

Název vyučovacího předmětu: **Anglický jazyk – 1. Cizí jazyk**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

3. ročník

Počet hodin celkem: **99**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|--|--|--------------------|
| Žák: ✓ rozumí přiměřeně souvislým projevům rodilých mluvčích o jejich životě a domově ✓ dovede sdělit informace z přečteného textu o Evropské unii ✓ umí popsat svůj domov a svůj život, volný čas ✓ je schopen správně použít přítomné časy, minulý čas prostý a | 1. Lidé a komunikace Komunikace ✓ základní údaje o sobě, lidech, jejich životě a jejich domovech Gramatika ✓ přítomný čas prostý a průběhový ✓ minulý čas prostý ✓ předpřítomný čas prostý ✓ vazba be going to | 12 |



| | | |
|---|--|-----------|
| <p>předpřítomný čas prostý, vazby budoucích časů</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ diskutuje o problémech a ochraně životního prostředí✓ hovoří o vztahu k přírodě✓ ztotožňuje se s ekologickými iniciativami a politikou udržitelného rozvoje✓ popisuje vlastní názory na ochranu životního prostředí a budoucnosti✓ dovede sdělit obsah, hlavní myšlenky či informace z vyslechnutého textu nebo přečteného textu✓ umí přeložit text a umí použít slovníky✓ dovede správně tvořit a použít modální slovesa will, may a might | <p>2. Životní prostředí</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ochrana životního prostředí, náš svět a život v roce 2100, slovní zásoba týkající se životního prostředí <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ modální sloveso will✓ modální slovesa may, might <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ochrana životního prostředí u nás, ve VB a jinde | <p>11</p> |
| <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v textu, umí nalézt důležité informace na Internetu✓ v textu odhaduje význam neznámých výrazů podle | <p>3. Škola</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ každodenní povinnosti a aktivity, slovní zásoba týkající se školy, předmětů ve škole, | <p>10</p> |



| | | |
|---|--|---|
| <p>kontextu a způsobu tvoření</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí souvislým projevům rodilých mluvčích✓ hovoří o škole a vzdělávání✓ chápe rozdíly v používání modálních sloves a dokáže je uplatňovat✓ umí vytvořit a použít a rozlišit modální slovesa must a have to | <p>školní pravidla, škola a budoucnost</p> <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ modální slovesa must a have to <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ školní systém u nás, ve VB a USA | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ dokáže zaznamenat hlavní myšlenky z textu o návštěvě cizích zemí✓ používá stylisticky vhodné obraty na návštěvě✓ má znalosti o nejdůležitějších svátcích ve VB a USA✓ umí správně utvořit a používat přítomný čas prostý, budoucí čas a tak použít správné tvary a časy v podmínkových větách✓ dokáže vytvořit vztažné věty | <p>4. Svátky a oslavy</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ návštěva cizích zemí, přátel, vhodné chování a zvyky na návštěvě, svátky a oslavy <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vedlejší věta podmínková 1. typ✓ vztažné věty <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ svátky a oslavy u nás, ve VB a USA | 8 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu týkající se počítačové techniky | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí přiměřeným souvislým projevům, ukázkám z filmů✓ umí přeložit text o životě v Kanadě✓ odhaluje význam neznámých výrazů podle kontextu✓ umí popsat rozdíly života na vesnici a ve městě✓ má faktické znalosti o Kanadě, jejím zeměpisu, historii a politickém systému✓ umí správně používat modální slovesa✓ umí tvořit vztažné věty | <p>5. Kanada</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozdíly života na vesnici a ve městě, život lidí v Kanadě, památky a zajímavosti <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ modální slovesa✓ vztažné věty <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Kanada – zeměpis, historie, politický systém | 10 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí projevům rodilých mluvčích o životě v různých zemích✓ umí používat slovníky a přeložit texty o životě ve VB | <p>6. Velká Británie</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ život v různých městech a zemích, různé životní styly, hledání zaměstnání <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ minulý čas průběhový | 7 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ má faktické znalosti o zeměpise, historii a životě v dané zemi✓ má dostatečnou slovní zásobu z oblasti průvodcovství✓ umí získat a podat informace o památkách a vyhledat je online✓ umí správně utvořit a používat minulý čas průběhový✓ rozpozná použití minulého času prostého a průběhového✓ používá minulé časy could, was/were able to, managed to✓ umí použít spojky when, while, as | <ul style="list-style-type: none">✓ minulé časy could, was/were able to, managed to <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Velká Británie – Skotsko - zeměpis, historie a politický systém | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ reaguje v rozhovoru na otázky, umí vést rozhovor✓ rozumí projevům rodilých mluvčích o kulturním životě v různých zemích✓ dokáže se projevit a vyjádřit k tématu kulturního života | <p>7. Životní styl</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ na poště, peníze a šetření, důležité věci v našem životě a daná slovní zásoba <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ předpřítomný čas prostý | 12 |



| | | |
|---|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ umí správně utvořit a používat předpřítomný čas prostý✓ zvládá užití minulého času prostého a předpřítomného času prostého✓ dovede použít předložky since a for✓ správně rozlišuje rozdíly mezi each, every, all | <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ společnost u nás, ve VB a jiných zemích | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích o zaměstnání✓ umí vést telefonický rozhovor na téma hledání zaměstnání✓ používá slovní zásobu na dané téma✓ umí napsat inzerát a vyplnit formulář při hledání práce✓ zvládá napsat životopis✓ umí správně utvořit a používat předpřítomný čas průběhový✓ dovede použít přídavná jména a předložky | <p>8. Zaměstnání</p> <p>Komunikace schopnosti, popis zaměstnání, výběr kariéry, letní brigády, inzeráty</p> <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ předpřítomný čas průběhový✓ přídavná jména a předložky <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ trh práce u nás, ve VB a v jiných zemích | 12 |
| | | |



| | | |
|---|---|-----------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích✓ orientuje se v novinových článcích✓ dokáže popsat děj filmu✓ má dostatečnou slovní zásobu včetně vybrané frazeologie v oblasti masmédií✓ rozlišuje aktivní a pasivní věty✓ umí správně utvořit a používat trpný rod✓ dovede použít slovesa make, do a get✓ zná vhodné překlady těchto sloves✓ Využívá digitálních technologií při procesu učení a vyhledávání informací z relevantních zdrojů. | <p>9. Masmédia</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ masmédia a jejich role v životě, krátké textové zprávy, www stránky, email <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ trpný rod <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ orientace na anglických www stránkách, internetové vyhledávače | <p>11</p> |
|---|---|-----------|



Název vyučovacího předmětu: **Anglický jazyk – 1. Cizí jazyk**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

4. ročník

Počet hodin celkem: **116**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|---|--|--------------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích o jejich životním stylu✓ čte s porozuměním o USA✓ umí použít slovník i online slovník a překladač✓ fakta z reálií VB porovnává s reáliemi USA✓ má faktické znalosti o USA, New Yorku a Washingtonu✓ dokáže se vyjádřit k tématu✓ má dostatečnou slovní zásobu✓ umí správně vytvořit a použít slovesa pojící se s infinitivem nebo -ing✓ umí správně vytvořit a použít vazbu used to vyjadřující zvyklosti | <p>1. Životní styl, USA</p> <ul style="list-style-type: none">✓ životní styl v New Yorku a Washingtonu <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ slovesa pojící se s infinitivem nebo -ing✓ vazby used to vyjadřující zvyklosti✓ přítomné časy <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ fakta o New Yorku a Washingtonu | 14 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ dokáže použít příslovce ve větách | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ má faktické znalosti o poloze České republiky a jejich nejdůležitějších pamětihodnostech✓ dokáže pohovořit o ubytování v různých zařízeních✓ odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu✓ umí řídit telefonický rozhovor nebo videorozhovor✓ umí správně vytvořit a použít druhý typ podmínkového souvětí✓ dokáže použít přací věty✓ používá sloveso make + předmět + přídavné jméno nebo sloveso | <p>2. Česká republika</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ cestovní ruch, v hotelu, památky <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ druhý typ podmínkových souvětí✓ přací věty✓ sloveso make + předmět + přídavné jméno nebo sloveso <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Česká republika – zeměpisná, historická a politická fakta | 15 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ dovede sdělit obsah, hlavní myšlenky či informace z textů o zdraví, životním stylu | <p>3. Zdraví a nemoci</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ zvyky a zlozvyky, zdravý životní styl, nemoci, návštěva lékaře, lidské tělo | 14 |



| | | |
|--|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí projevům rodilých mluvčích o zdraví, nemocech a lidském těle✓ dokáže správně utvořit a použít slovesa have/get something done✓ umí použít vazby should a ought to✓ správně volí přídavná jména před nemocemi | <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ slovesa have/get something done✓ použít vazby should a ought to✓ minulé časy <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ zdraví a životní styl u nás, ve VB a jiných zemích | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ čte s porozuměním a umí nalézt hlavní myšlenky v textech✓ dodržuje základní pravopisné normy při psaní osobního dopisu✓ rozumí projevům rodilých mluvčích o základních věcech života jako narození, svatbě, smrti✓ dovede se vyjadřovat k těmto tématům✓ má dostatečnou slovní zásobu✓ je schopen správně používat tázací dovětky,✓ je schopen používat správné časy v nepřímé řeči (sdělení a otázky) | <p>4. Koloběh života</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ důležité etapy života – narození, svatba, smrt, rodiče a sourozenci, popis osoby <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ tázací dovětky✓ nepřímá řeč (sdělení a otázky)✓ předpřítomné časy✓ členy | 11 |



| | | |
|--|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích týkající se náhlých událostí jako ztráty zavazadel a osobních věcí✓ má faktografické znalosti ze zeměpisu, historie a politického systému Austrálie a Nového Zélandu, informace vyhledává za pomoci digitálních technologií✓ dovede správně použít vazby should have, ought to have✓ umí vytvořit a správně použít předminulý čas✓ je schopen používat správné časy v nepřímé řeči (nabídky a žádosti) | <p>5. Austrálie a Nový Zéland</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vyřízení ztráty zavazadel a osobních věcí, popis událostí a vyplnění formulářů <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vazby should have, ought to have✓ předminulý čas✓ nepřímá řeč (nabídky a žádosti) <p>Reálie</p> <p>Zeměpis, historie a politický systém Austrálie a Nového Zélandu</p> | 15 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ čte s porozuměním text o problémech dnešní společnosti✓ dovede sdělit hlavní myšlenky✓ umí správně použít práci věty ve spojení s předminulým časem | <p>6. Problémy společnosti</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ práce dobrovolníků, bezdomovci, alkoholismus, vandalismus, grafity, na palubě letadla | 15 |



| | | |
|--|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ je schopen použít třetí typ podmínkového souvětí✓ umí použít slovesa make, let a allow | <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přací věty ve spojení s předminulým časem✓ třetí typ podmínkového souvětí✓ slovesa make, let a allow <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ problémy společnosti u nás, ve VB a v jiných zemích | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí projevům rodilých mluvčích o návštěvě VB✓ umí používat slovníky a přeložit neznámý text o dané zemi✓ má faktické znalosti o zeměpise, historii a životě ve VB a Wales✓ umí napsat osobní dopis o životě v rodné zemi za použití textového editoru✓ rozpozná rozdíl mezi been a being✓ umí správně utvořit a používat trpný rod✓ dovede použít zvrtná zájmena a zájmena vyjadřující vzájemnost | <p>7. Velká Británie</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ významném události v osobním životě, tradice a změny <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ trpný rod ve všech časech, jeho další použití✓ zvrtná zájmena a zájmena vyjadřující vzájemnost <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Velká Británie – Wales – zeměpis, historie a politický systém | 16 |



| | | |
|---|--|-----------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rodilým mluvčím, kteří hovoří o svém volném čase✓ dovede písemně i ústně reprodukovat hlavní myšlenky z textu✓ umí přeložit text a užít slovník✓ dokáže napsat formální dopis - stížnost✓ umí správně použít vazby be/get used to✓ zvládne použití všech tří podmínkových souvětí✓ ovládá použití so a such (a)✓ Zvládá používat digitální technologie, vyhledává relevantní informace v online prostředí | <p>8. Masmédia</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ globalizace, televizní program a TV stanice <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vazby be/get used to✓ so a such (a) <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ masmédia dříve a dnes, u nás, ve VB a jiných zemích | <p>16</p> |
|---|--|-----------|



6.3 Německý jazyk

| Název předmětu: | 2. CIZÍ JAZYK – NĚMECKÝ JAZYK | | | | |
|-----------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 66 | 66 | 66 | 58 | 256 |

Obecné cíle předmětu:

Tento vzdělávací program je určen pro výuku dalšího cizího jazyka bez návaznosti na předchozí studium jazyka. Vzdělávací cíle a výstupní požadavky na absolventy jsou formulovány na úrovni A1/A2 Společného evropského referenčního rámce. Slovní zásoba bude doplněna odborným jazykem.

Cílem předmětu je doplňovat a prohlubovat jazykové vzdělávání, které je propojeno s dalšími vyučovacími předměty (český jazyk a literatura, matematika, dějepis, zeměpis, písemná a elektronická komunikace, ekonomika) a zdroje informací (internet, tisk). Výuka vede žáky k osvojení a prohlubování komunikativních dovedností na takové úrovni, aby byli schopni v cizím jazyce řešit komunikační situace každodenního života ústně i písemně, domluvit se v cizojazyčném prostředí, porozumět pracovním postupům, zpracovat informace ze zahraniční literatury týkající se oboru vzdělávání a porozumět jednoduchému uměleckému textu. Všeobecně vzdělávací cíl je zaměřen zejména na znalost reálií, společenské kultury a dovednosti sociokulturního chování.

Znalost cizího jazyka nejen prohlubuje všeobecně vzdělávání žáků a napomáhá jejich lepšímu uplatnění na trhu práce, ale připravuje je na život v multikulturní Evropě.

Charakteristika učiva:

Rozšiřování a prohlubování znalostí, dovedností a návyků obsažených v těchto kategoriích:

- ✓ řečové dovednosti (produktivní, receptivní, interaktivní ústní i písemné)
- ✓ jazykové prostředky, jazykové funkce
- ✓ základní tematické okruhy všeobecného i odborného zaměření
- ✓ komunikační situace



Řečové dovednosti se rozvíjejí na základě jazykových prostředků komunikačních situací a jazykových funkcí, základních tematických okruhů a specifických okruhů z oblasti studovaného oboru. Hlavní náplní je tedy nacvičování jak ústního, tak písemného vyjadřování. Neoddělitelnou součástí jsou jazykové reálie.

Tematické okruhy se vztahují k různým oblastem osobního, společenského a pracovního života i studovaného oboru vzdělání, k reáliím České republiky i německy mluvících zemí, reagují na věk žáků i na aktuální události. Součástí výuky je možnost pracovních stáží, výměnných pobytů a exkurzí. Žák se dokáže vyjádřit k následujícím tématům:

- ✓ osobní údaje, rodina, přátelé, společenský styk, denní program
- ✓ bydlení, dům a byt
- ✓ město (místo, ve kterém žijeme), orientace ve městě, jeho okolí
- ✓ obchody a nákupy, oblékání
- ✓ počasí
- ✓ jídlo a stravování
- ✓ lidské tělo, péče o zdraví, zdravý životní styl
- ✓ škola, budoucí povolání, vzdělávání
- ✓ volný čas a jeho organizace
- ✓ tradice, svátky a výročí
- ✓ technika, média, věda
- ✓ Česká republika a země příslušné jazykové oblasti
- ✓ Evropa a svět, Evropská unie, aktuální problémy světa
- ✓ zaměstnání a práce, úřady práce, životopis, strukturovaný životopis
- ✓ osvojování a upevňování řečových dovedností v komunikačních situacích
- ✓ získávání informací o možnostech ubytování a stravování
- ✓ nakupování a komunikace v obchodě
- ✓ sjednání schůzky, pozvání přítele na oslavu, zakoupení vstupenky a návštěva kulturní akce
- ✓ vyplnění jednoduchého formuláře
- ✓ jednání na úřadě
- ✓ popis pracovního postupu (např. příprava jídla)
- ✓ správné použití formálního a neformálního jazyka v praxi



Pojetí výuky:

Při výuce se procvičují všechny čtyři dovednosti: čtení, psaní, mluvení (dialog a monolog) a poslech. Komunikace mezi učitelem a žákem probíhá formou výkladu, problémového a skupinového vyučování, besedy. Do výuky jsou zařazeny prvky budující povědomí o zdvořilostních normách cizího jazyka a chování v prostředí, kde společenství tento jazyk užívá jako jazyk mateřský. Součástí těchto hodin je výuka a procvičování gramatiky, výslovnosti, slovní zásoby, pravopisu, reálií zemí studovaného jazyka, konverzace v cizím jazyce na dané téma podle studovaného oboru. Získávání informací o světě, zvláště o zemích studovaného jazyka, a to i prostřednictvím digitálních technologií.

Hodnocení výsledků žáků:

Předmětem hodnocení je zejména pokrok v rozvoji řečových dovedností, hlavně postupné zdokonalování ústního projevu: srozumitelnost, plynulost, bohatost slovní zásoby, gramatická správnost a schopnost komunikace.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ využívali zeměpisné, hospodářské, dějepisné, společensko- politické a demografické informace o zemích daného jazyka
- ✓ znali kulturu a pravidla společenského chování, tolerovali tradice, zvyky a odlišné kulturní hodnoty národů jiných jazykových oblastí
- ✓ komunikovali v situacích každodenního života
- ✓ řešili pohotově a jazykově správně obvyklé pracovní situace
- ✓ pracovali s informacemi a využívali odpovídající zdroje k jejich získávání (internet, slovníky, učebnice, cizojazyčné knihy a pomůcky)
- ✓ rozuměli globálně souvislejším projevům a vyslechnutému sdělení
- ✓ dokázali postihnout logickou strukturu sdělení, chápali téma, hlavní myšlenky projevu a důležité podrobnosti, rozlišovali podstatné a nepodstatné informace
- ✓ rozuměli jednoduchým projevům s odbornou tematikou
- ✓ určili téma textu a vyhledávali hlavní myšlenky



- ✓ dovedli odhadovat významy neznámých výrazů podle kontextu a znalosti tvoření slov
- ✓ využívali multimediální výukové programy
- ✓ pracovali s odbornou literaturou
- ✓ zpracovávali jednoduché texty a odborná témata s využitím odborné terminologie
- ✓ hovořili samostatně
- ✓ aktivně se účastnili dialogu
- ✓ efektivně využívali prostředků infromatického vzdělávání
- ✓ aktivně se účastnili diskuzí, formulovali a obhajovali své názory a postoje, respektovali názory druhých
- ✓ formulovali své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně
- ✓ rozvíjeli komunikativní kompetence (prezentace, monolog, referáty, anotace, diskuze), dokázali zkombinovat znalosti ze všech studovaných předmětů.

Digitální kompetence

Žáci jsou vedeni zejména k tomu, aby:

- využívali digitální technologie k vlastnímu vzdělávání a osobnímu rozvoji; rozpoznali, kdy je třeba vlastní digitální kompetence zdokonalit nebo aktualizovat; orientovali se v aktuálním dění v oblasti kybernetické bezpečnosti;
- chránili sebe a ostatní před možným nebezpečím v digitálním prostředí; chránili digitální zařízení, digitální obsah i osobní údaje v digitálním prostředí před poškozením či zneužitím;
- při pohybu v online světě a při používání digitálních technologií předcházeli situacím ohrožujícím tělesné i duševní zdraví, přizpůsobovali své digitální i fyzické pracovní prostředí tak, aby bylo v souladu s bezpečnostními zásadami; aktivně pracovali s návody k použití;
- získávali data, informace a obsah z různých zdrojů v digitálním prostředí; získaná data a informace kriticky hodnotili, posuzovali jejich spolehlivost, hodnověrnost a úplnost;
- přizpůsobovali organizaci a uchování dat, informací a obsahu danému prostředí a účelu;



Člověk a digitální svět

V jazykovém vzdělávání a komunikaci jsou žáci vedeni zejména k tomu, aby:

- byli schopni využít digitální technologie k vyjádření, formulaci a obhajobě svých názorů, k získávání informací z různých zdrojů i k jejich sdílení, předávání a prezentaci vhodným způsobem vzhledem ke komunikační situaci a s ohledem na zamýšleného příjemce.

Název vyučovacího předmětu: **Německý jazyk - 2. cizí jazyk**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

1. ročník

| Výsledky vzdělávání | Učivo | Počet hodin |
|--|--|-------------|
| <p>Žák umí:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pozdravit v různých situacích✓ představit se a říci věk✓ říct, odkud pocházím✓ říct, kdo je kdo✓ klást jednoduché otázky | <p>Erste Kontakte</p> <ul style="list-style-type: none">✓ W-Fragen a věta oznamovací✓ prézens slovesa sein✓ rozlišení tykání a vykání✓ číslovky 1 - 20✓ výslovnost: větná intonace, koncové s <p>Meine Freizeit</p> <ul style="list-style-type: none">✓ časování pravidelných sloves✓ zápor u slovesa nicht✓ rod substantiv✓ člen určitý a neurčitý✓ výslovnost: slova cizího původu | |



| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ pojmenovat barvy✓ pojmenovat oblečení✓ říct, co hledá✓ říct, co potřebuje a nepotřebuje✓ říct, jaké má oblečení✓ popsat některé vlastnosti věcí ✓ představit svou rodinu✓ pojmenovat členy rodiny✓ vysvětlit příbuzenské vztahy✓ zdůraznit důležité věci✓ říci, co by chtěl/a✓ podat základní informace o své škole ✓ ověřit si informace✓ odpovědět na různé druhy otázek✓ zeptat se na cenu✓ říct, kolik co stojí✓ uvést množství✓ odmítnout nepravdivé tvrzení | <p>Einkaufen</p> <ul style="list-style-type: none">✓ présens slovesa haben✓ přídavné jméno v přísudku✓ subst. v 1. a 4. pádě✓ vyjádření záporu pomocí kein✓ výslovnost: hláska ch <p>Meine Familie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vazba ich möchte✓ přítomný čas modálního slovesa möcht-✓ přivlastňovací zájmena✓ zdůraznění větného členu✓ výslovnost: ai, ei, ey <p>Wie viel kostet das?</p> <ul style="list-style-type: none">✓ plurál substantiv✓ zjišťovací otázka✓ číslovky 21-1000✓ výslovnost: větná intonace- ä, ö, ü <p>Odborná slovní zásoba</p> | |
|--|--|--|



| 2. ročník | | |
|---|---|---|
| Výsledky vzdělávání | Učivo | Počet hodin |
| Žák umí: <ul style="list-style-type: none">✓ objednat jídlo✓ říct, co jím a nejím rád/a✓ odmítnout, nebo koupit nabízené zboží✓ zeptat se na věci nebo osoby✓ říct, co mě zajímá, nebo nezajímá <ul style="list-style-type: none">✓ zeptat se, kolik je hodin✓ uvést časový údaj✓ popsat svůj den i týden✓ pojmenovat dny v týdnu✓ zjistit, jaké bude a je počasí | Essen <ul style="list-style-type: none">✓ přítomný čas nepravidelných sloves✓ 4. pád osobních zájmen✓ výslovnost: i/ie, e/eh Mein Tag <ul style="list-style-type: none">✓ časové údaje✓ odlučitelné předpony a větný rámeček✓ výslovnost: dlouhé a krátké samohlásky Der menschliche Körper Was tut weh? Die Massage <ul style="list-style-type: none">✓ présens modálních sloves✓ rozkazovací způsob✓ výslovnost: ö/e | 13 13 13 |



| | | |
|---|---|-----------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ orientovat se v dopravě✓ zjistit potřebné dopravní spojení vlakem nebo autobusem✓ koupit jízdenky na dopravní prostředky✓ říct, kde co je a není | <p>Reisen</p> <ul style="list-style-type: none">✓ všeobecný podmět man✓ vazba es gibt✓ přítomný čas nepravidelných sloves (laufen, fahren) | 13 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ říct, kde byl/a a nebyl/a✓ vyjádřit časovou posloupnost✓ vyjádřit časovou posloupnost✓ mluvit o některých místech, která ho zajímají✓ vyjádřit lítost, politování | <p>Ferien, Freizeit</p> <ul style="list-style-type: none">✓ préteritum slovesa sein a haben✓ výslovnost: hláska z | 14 |
| | <p>Odborná slovní zásoba</p> | |



| 3. ročník Výsledky vzdělávání | Učivo | Počet hodin |
|---|--|------------------|
| <p>Žák umí:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ mluvit o extrémních sportech✓ nejoblíbenější roční období✓ oblíbené sporty přátel | <p>Sport</p> <ul style="list-style-type: none">✓ podstatná jména ve 3. a 4. pádě✓ přivlastňovací zájmena ve 3. a 4. pádě | <p>11</p> |
| <ul style="list-style-type: none">✓ pojmenovat práce v domácnosti✓ sdělit, co dělá doma a co členové rodiny✓ vyprávět o minulosti | <p>Haushalt</p> <ul style="list-style-type: none">✓ perfektum pravidelných a smíšených sloves pomocí haben | <p>11</p> |
| <ul style="list-style-type: none">✓ popsat průběh včerejšího dne | <p>Tagesgeschehen</p> <ul style="list-style-type: none">✓ perfektum pravidelných a smíšených sloves pomocí haben/sein✓ perfektum pomocí sein | <p>11</p> |



| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ porozumět delšímu souvislému textu✓ převyprávět příběh✓ zeptat se ostatních, jak strávili víkend ✓ získat znalosti o německy hovořících zemí✓ upřesnit informace o nabízeném zboží✓ říct, kolik co stojí✓ hovořit o rozličných typech trhů✓ realie BRD ✓ říct základní informace, jak se slaví některé svátky✓ přát k Vánocům a k narozeninám✓ vyjádřit radost z dárků a poděkovat za dárek | <p>Auf dem Markt</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přídavná jména v přívlastku (po členu učitém, neurčitým a nulovém) <p>Feste und Bräuche</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přídavná jména v přívlastku (4. pád)✓ předložky se 4. pádem <p>Odborná slovní zásoba</p> <p>Berufe</p> | <p>11</p> <p>11</p> <p>11</p> |
|--|--|--|



| | | |
|--|--|------------------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ říct, co studuji a čím bych chtěl být✓ zeptat se ostatních na jejich vzdělání a povolání✓ sestavit a napsat strukturovaný životopis<ul style="list-style-type: none">✓ porozumět pracovní inzerátům a umět vybrat si brigádu | <ul style="list-style-type: none">✓ koncovky adjektiv ve 3. pádě✓ předložky se 3. pádem✓ řadové číslovky | |
| <p>4. ročník</p> | <p>Menschen – Eigenschaften und Aussehen</p> | <p>14</p> |
| <p>Žák umí:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pojmenovat části lidského těla✓ pojmenovat vlastnosti✓ popsat osobu podle vzhledu a poznat známou osobu podle popisu✓ srovnat vlastnosti dvou nebo více osob✓ vyjádřit výkon | <ul style="list-style-type: none">✓ stupňování přídavných jmen✓ skloňování stupňovaných tvarů přídavných jmen | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ říct, kde lidé bydlí | <p>Wohnen</p> <ul style="list-style-type: none">✓ předložky místa se 3. a 4. pádem | <p>15</p> |



| | | |
|--|---|-----------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ pojmenovat prostory v bytě a domě✓ popsat zařízení pokoje✓ popsat bydlení podle svých představ✓ vysvětlit trasu cesty✓ pojmenovat zajímavá místa ve městě✓ reálie Rakouska ✓ vyhledat informace o České republice a německy mluvících zemí✓ uvést nejoblíbenější místo v republice✓ sestavit program výletu po České republice<ul style="list-style-type: none">✓ doporučit návštěvu města nebo regionu a uvést důvody✓ vysvětlit své stanovisko k aktuálním otázkám✓ vyjádřit názor k problematice životního prostředí | <p style="text-align: center;">Reisen, Natur und Umweltschutz</p> <ul style="list-style-type: none">✓ předložky místa se 3. a 4. pádem ve spojení se zeměpisnými názvy✓ vedlejší věty | 14 |
|--|---|-----------|



| | | |
|---|--|------------------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ pojmenovat zaměstnání a běžné pracovní nástroje✓ napsat žádost o zaměstnání✓ porozumět základním slovíčkům a frázím k tématu volby povolání✓ říct, jaká povolání ho/ji zajímají a zeptat se ostatních, o jaké profesi mají zájem✓ najít na internetu další obraty k tématu volby povolání✓ reálie Švýcarska | <p>Traumjob</p> <ul style="list-style-type: none">✓ zájmena v samostatném postavení✓ zvrtná slovesa✓ souvětí podřadné <p>Odborná slovní zásoba</p> | <p>15</p> |
|---|--|------------------|



6.4 Ruský jazyk

| Název předmětu: | 2. CIZÍ JAZYK – RUSKÝ JAZYK | | | | |
|-----------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | Celkem |
| Počet hodin: | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Celkem | 66 | 66 | 66 | 58 | 256 |

Obecné cíle předmětu

Tento vzdělávací program je určen pro výuku dalšího cizího jazyka bez návaznosti na předchozí studium jazyka. Vzdělávací cíle a výstupní požadavky na absolventy jsou formulovány na úrovni A1/A2 Společného evropského referenčního rámce. Slovní zásoba bude průběžně doplňována odbornou terminologií. Cílem předmětu je doplňovat a prohlubovat jazykové vzdělávání, které je propojeno s dalšími vyučovacími předměty (český jazyk a literatura, matematika, dějepis, zeměpis, obchodní korespondence, veřejná správa, ekonomie, právo) a zdroji informací (internet, tisk). Výuka vede žáky k osvojení a prohlubování komunikativních dovedností na takové úrovni, aby byli schopni v cizím jazyce řešit komunikační situace každodenního života ústně i písemně, domluvit se v cizojazyčném prostředí, porozumět pracovním postupům, zpracovat informace ze zahraniční literatury týkající se oboru vzdělávání a porozumět jednoduchému či adaptovanému uměleckému textu. Všeobecně vzdělávací cíl je zaměřen zejména na znalost reálií, společenské kultury a dovednosti sociokulturního chování. Znalost cizího jazyka nejen prohlubuje všeobecné vzdělávání žáků a napomáhá jejich lepšímu uplatnění na trhu práce, ale připravuje je na život v multikulturní Evropě.

Charakteristika učiva

Rozšiřování a prohlubování znalostí, dovedností a návyků obsažených v těchto kategoriích:

- ✓ řečové dovednosti (produktivní, receptivní, interaktivní ústní i písemné)
- ✓ jazykové prostředky, jazykové funkce
- ✓ základní tematické okruhy všeobecného i odborného zaměření
- ✓ komunikační situace



Průřezová témata

- 1) Občan v demokratické společnosti – žáci jsou vedeni k tomu, aby:
 - ✓ měli vhodnou míru sebevědomí a sebe odpovědnosti
 - ✓ dovedli jednat s lidmi a řešit konflikty
 - ✓ vážili si materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí a snažili se je chránit pro budoucí generace
- 2) Člověk a životní prostředí – přispívá k naplňování cílů:
 - ✓ uvědomovat si odpovědnost člověka za uchování přírodního prostředí
 - ✓ orientovat se v globálních problémech lidstva
 - ✓ vytvářet úctu k živé a neživé přírodě
 - ✓ chránit životní prostředí
- 3) Člověk a svět práce – rozvíjí kompetence:
 - ✓ pracovat s informacemi a odpovědně se rozhodovat na základě vyhodnocení získaných informací
 - ✓ verbálně komunikovat při důležitých jednáních
 - ✓ písemně se vyjadřovat v úřední korespondenci a vyplňovat formuláře
- 4) Člověk a digitální svět – v jazykovém vzdělávání rozvíjí kompetence:
 - ✓ k používání základních a aplikačních programových vybavení počítače, a to nejen pro účely uplatnění se v praxi, ale i pro potřeby dalšího vzdělávání
 - ✓ k práci s informacemi a využívání digitálních technologií
 - ✓ byli schopni využít digitální technologie k vyjádření, formulaci a obhajobě svých názorů, k získávání informací z různých zdrojů i k jejich sdílení, předávání a prezentaci vhodným způsobem vzhledem ke komunikační situaci a s ohledem na zamýšleného příjemce.

Řečové dovednosti

Řečové dovednosti se rozvíjejí na základě jazykových prostředků, komunikačních situací a jazykových funkcí, základních tematických okruhů a specifických okruhů z oblasti



studovaného oboru. Hlavní náplní a obsahem výuky je tedy nacvičování jak ústního, tak písemného vyjadřování, tzn. práce s texty v mluvené a písemné podobě. Neoddělitelnou součástí uvedených kategorií jsou jazykové reálie. Tematické okruhy se vztahují k různým oblastem osobního, společenského a pracovního života i studovaného oboru vzdělání, k reáliím České republiky i zemí studovaného jazyka, reagují na věk a zájmovou orientaci žáků i na aktuální události.

Žák se dokáže vyjádřit k následujícím tématům:

- ✓ osobní údaje, rodina, přátelé, společenský styk, denní program
- ✓ bydlení, dům a byt
- ✓ město (místo, ve kterém žijeme), orientace ve městě, jeho okolí
- ✓ obchody a nákupy, móda a oblékání
- ✓ počasí
- ✓ jídlo a stravování
- ✓ cestování, turistika
- ✓ lidské tělo, péče o zdraví, zdravý životní styl
- ✓ škola, budoucí povolání, vzdělávání
- ✓ volný čas a jeho organizace – umění, záliby, sport
- ✓ tradice, svátky a výročí
- ✓ technika, média, věda
- ✓ Česká republika a země příslušné jazykové oblasti
- ✓ Evropa a svět, aktuální problémy světa, Evropská unie
- ✓ zaměstnání a práce, úřady práce, životopis, strukturovaný životopis
- ✓ V komunikačních situacích si žák osvojuje a upevňuje řečové dovednosti související se studovaným oborem.
- ✓ získávání informací o možnostech ubytování a stravování
- ✓ nakupování a komunikace v obchodě
- ✓ sjednání schůzky; pozvání přítele na oslavu; zakoupení vstupenky a návštěva kulturní akce.
- ✓ vyplnění jednoduchého formuláře



- ✓ jednání na úřadě ✓ popis pracovního postupu (např. příprava jídla)
- ✓ správné použití formálního a neformálního jazyka v praxi (styk s veřejností).

Pojetí výuky

Předmět se vyučuje v 1. – 4. ročníku 2 hodiny týdně (včetně konverzace) a je rozdělen podle tematických celků. Při výuce se procvičují všechny čtyři dovednosti – čtení, psaní, mluvení a poslech. Komunikace mezi učitelem a žákem probíhá formou výkladu, problémového a skupinového vyučování, besedy. Do výuky jsou zařazeny prvky budující povědomí o zdvořilostních normách cizího jazyka a chování v prostředí, kde společenství tento jazyk užívá jako jazyk mateřský. Součástí těchto hodin je výuka a procvičování gramatiky, výslovnosti, slovní zásoby, pravopisu, reálií zemí studovaného jazyka, konverzace v cizím jazyce na dané téma podle studovaného oboru. Získávání informací o světě, zvláště o zemích studovaného jazyka, a to i prostřednictvím digitálních technologií. Žák si vede evropské jazykové portfolio.

Hodnocení výsledků žáků

Předmětem hodnocení je zejména pokrok v rozvoji řečových dovedností, hlavně postupné zdokonalování ústního projevu – srozumitelnost, plynulost, bohatost slovní zásoby, gramatická správnost a schopnost komunikace. Kromě krátkých průběžných testů jsou součástí hodnocení také dvě písemné práce za rok. Účelem těchto prací je nácvik dovedností, které jsou nezbytné pro zvládnutí státní maturity. Dále jsou to testy, které umožňují kontrolovat výsledky učení průběžně a ověřovat i znalost jednotlivých prostředků. Žák je ústně zkoušen minimálně dvakrát za pololetí. Ústní projev je hodnocen podle zmíněných kritérií.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ využívali zeměpisné, hospodářské, dějepisné, společensko-politické a demografické informace o zemích daného jazyka
- ✓ znali kulturu a pravidla společenského chování, respektovali a tolerovali tradice, zvyky a odlišné kulturní hodnoty národů jiných jazykových oblastí
- ✓ komunikovali v situacích každodenního života a zapojili se do komunikativních činností



- ✓ řešili pohotově a jazykově správně obvyklé pracovní situace
- ✓ pracovali s informacemi a využívali odpovídající zdroje k jejich získávání (internet, slovníky, učebnice, cizojazyčné knihy a pomůcky)
- ✓ rozuměli globálně souvislejším projevům a vyslechnutému sdělení
- ✓ dokázali postihnout logickou strukturu sdělení, chápali téma, hlavní myšlenky projevu a důležité podrobnosti, rozlišovali podstatné a nepodstatné informace
 - ✓ rozuměli jednoduchým projevům s odbornou tematikou
- ✓ určili téma textu a vyhledávali hlavní myšlenky
 - ✓ dovedli odhadovat významy neznámých výrazů podle kontextu a znalosti tvoření slov
 - ✓ využívali multimediální výukové programy
- ✓ pracovali s odbornou literaturou
- ✓ zpracovávali jednoduché texty a odborná témata s využitím odborné terminologie
 - ✓ hovořili samostatně
- ✓ aktivně se účastnili dialogu
- ✓ získávat informace z důvěryhodných digitálních zdrojů
- ✓ aktivně se účastnili diskusí, formulovali a obhajovali své názory a postoje, respektovali názory druhých
- ✓ formulovali své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně
 - ✓ rozvíjeli komunikativní kompetence (prezentace, monolog, referáty, anotace, diskuze) a dokázali zkombinovat znalosti ze všech studovaných předmětů.

Digitální kompetence

Žáci jsou vedeni zejména k tomu, aby:

- využívali digitální technologie k vlastnímu vzdělávání a osobnímu rozvoji; rozpoznali, kdy je třeba vlastní digitální kompetence zdokonalit nebo aktualizovat; orientovali se v aktuálním dění v oblasti kybernetické bezpečnosti;
- chránili sebe a ostatní před možným nebezpečím v digitálním prostředí; chránili digitální zařízení, digitální obsah i osobní údaje v digitálním prostředí před poškozením či zneužitím;
- při pohybu v online světě a při používání digitálních technologií předcházeli situacím ohrožujícím tělesné i duševní zdraví, přizpůsobovali své digitální i fyzické



pracovní prostředí tak, aby bylo v souladu s bezpečnostními zásadami; aktivně pracovali s návody k použití;

- získávali data, informace a obsah z různých zdrojů v digitálním prostředí; získaná data a informace kriticky hodnotili, posuzovali jejich spolehlivost, hodnověrnost a úplnost;
- přizpůsobovali organizaci a uchování dat, informací a obsahu danému prostředí a účelu;



Název vyučovacího předmětu: **Ruský jazyk - 2. cizí jazyk**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

| 2 hodiny týdně Počet hodin celkem: 66 | 1. ročník | |
|---|---|--------------------|
| Výsledky vzdělání a kompetencí | Tematický celek | Počet hodin |
| Žák | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Žák komunikuje v přítomném čase v problematice pozdravů a představování se ✓ aplikuje daná písmena azbuky z tištěné formy do psané a naopak | Pozdravy, seznamování <ul style="list-style-type: none">✓ pozdravy při setkání a při loučení✓ představování, dotazy a odpovědi, jak se kdo jmenuje✓ poučení o přízvuku✓ věty typu „Кто это? Как дела?“✓ intonace tázacích a oznamovacích vět✓ nácvik psaní azbuky✓ přítomný čas slovesa „быть“ | 12 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ aplikuje písmena azbuky z tištěné podoby do psané a naopak✓ operuje s terminologií tématu v grafické i ústní podobě✓ umí se krátce představit✓ ovládá rozdílnou intonaci tázacích a oznamovacích vět | Rodina <ul style="list-style-type: none">✓ rozlišování přízvučných a nepřízvučných slabik✓ intonace tázacích a oznamovacích vět✓ 1. pád podstatných jmen v oslovení✓ nácvik psaní azbuky✓ přivlastňovací zájmena | 14 |



| | | |
|--|---|----|
| | ✓ vyjádření českého "mám,máš" | |
| ✓ aplikuje písmena z tištěné podoby do psané a naopak ✓ komunikuje v uvedeném tématu a to v grafické i ústní podobě ✓ časuje daná slovesa v přítomném čase ✓ umí pojmenovat sousední státy i jejich obyvatele,jakými jazyky se v těchto zemích mluví ✓ umí vyhledat rozšiřující informace a slovní zásobu pomocí informačních technologií ✓ ovládá azbuku a pořadí písmen ✓ ovládá pravopis jmen příslušníků | Názvy zemí a jejich jazyk, ČR, EU ✓ dotazy a odpovědi odkud kdo je, kolik je mu let a kde bydlí ✓ slovesa „жить, изучать, говорить“ v přítomném čase ✓ pozvání na návštěvu, poděkování, omluva ✓ nácvik psaní azbuky ✓ pořadí písmen azbuky ✓ zápor u sloves | 14 |
| ✓ Pojmenuje dny v týdnu ✓ Pojmenuje školní předměty ✓ Informuje o svém rozvrhu ✓ uvědomuje si užití pohyblivého přízvuku v ruštině ✓ pracuje s číslovkami 0-20 ✓ skloňuje jednoduchá podstatná jména rodu mužského a ženského ✓ užívá správně osobní zájmena | Škola ✓ souhrnné opakování azbuky ✓ číslovky 0-20 ✓ osobní zájmena ✓ Vyjádření českého „mám, máš“ ✓ časování slovesa „писать“ | 14 |
| ✓ umí slovíčka, fráze i gramatiku probraných lekcí ✓ při procesu procvičování a opakování učiva využívá digitální technologie | Повторение мать учения ✓ souhrnné opakování azbuky, slovní zásoby a gramatických jevů předcházejících lekcí | 12 |



| | | |
|---|--|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ umí vytvořit jméno po otci od ženských i mužských jmen✓ umí krátce vyprávět o své kamarádce/kamarádovi | | |
| 2 hodiny týdně Počet hodin celkem: 66 | 2. ročník | |
| Výsledky vzdělání a kompetencí | Tematický celek | Počet hodin |
| <ul style="list-style-type: none">✓ umí se zeptat kamaráda/kamarádky kdy má narozeniny✓ stručně informuje o svých narozeninách✓ umí pomocí textového editoru napsat narozeninovou pozvánku✓ využívá 3.p. osob. zájmen✓ umí číslovky 30 – 100✓ komunikuje na zadané téma v grafické i ústní podobě✓ užívá slovesa v minulém čase | Rodinné svátky, oslavy <ul style="list-style-type: none">✓ pozvání, přijetí a odmítnutí pozvání, poděkování✓ 3.p. osob. zájmen✓ Číslovky 30 – 100✓ Složené číslovky✓ Výslovnost měkkých souhlásek | 18 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ pojmenuje obchody a názvy různých druhů zboží✓ umí vyjádřit, že něco potřebuje✓ umí použít řadové číslovky✓ vyčtasuje sloveso купить✓ komunikuje na zadané téma v grafické i ústní podobě✓ u | Obchody, nakupování, reklama, média <ul style="list-style-type: none">✓ vyjádření českého „potřebuji, musím“✓ 3.p.osob. zájmen✓ řadové číslovky✓ sloveso „купить“ | 18 |



| | | |
|---|--|----|
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ podst. jména žensk. a mužsk.rodu zakončená v 1.p. na -a- | |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ pojmenuje různé nápoje a jídla ✓ dokáže vyjádřit, že mu/jí něco chutná/nechutná ✓ dokáže vyjádřit cenu v korunách/rublech/eurech ✓ umí si objednat v restauraci ✓ zopakuje si slovíčka, fráze i gramatiku předchozích lekcí ✓ umí krátce vyprávět, kam se chystá na prázdniny ✓ pojmenuje dopravní prostředky ✓ umí používat какой/ я/ е ✓ stučně představí své město | <p>Жídlo, nápoje, stravování</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ číslovky 200 – 1000 ✓ spojování číslovek s podst. jmény ✓ slovesa „взять, быть“ jako součást frází | 18 |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ zopakuje si slovíčka, fráze i gramatiku předchozích lekcí ✓ umí krátce vyprávět, kam se chystá na prázdniny ✓ pojmenuje dopravní prostředky ✓ umí používat какой/ я/ е ✓ stučně představí své město | <p>Повторение, мать учения</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ slovesa пойти, поехать ✓ předložka в <p>zájmeno „какой“ a příd. jména</p> | 12 |

| | | |
|---|---|--------------------|
| 2 hodiny týdně Počet hodin celkem: 66 | 3.ročník | |
| Výsledky vzdělání a kompetencí | Tématický celek | Počet hodin |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ umí vyprávět o zájmech svých i druhých přátel | Můj kamarád/kamarádka, naši příbuzní | |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ popisovat a charakterizovat osoby✓ vyjádřit vztah k druhým lidem✓ užívá 4.p.př.jm.mužsk. a žensk.rodu✓ 7.p.podst.jm. mužsk. a žensk.rodu | <ul style="list-style-type: none">✓ příd.jména tvrdá ve č.p.j.č.✓ podst.jména mužsk. a žensk.rodu v 7.p.j.č.✓ názvy povolání✓ vlastnosti | 14 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ umí určit denní dobu, říct kolik je hodin✓ stručně popíše svůj den✓ na základě vyhledaných zdrojů umí vytvořit prezentaci na dané téma✓ umí popsat průběh dne jiných osob✓ používá zvratnou částici u sloves | Denní program <ul style="list-style-type: none">✓ pohyblivý přízvuk u slovesa „ХОДИТЬ“✓ koncovky sloves v 2. a 3.os.j.č.✓ zvratná slovesa✓ čtení předložek s podst.jménem✓ časové údaje | 14 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ pojmenuje české svátky v ruštině✓ vypráví o českých tradicích rusky✓ umí číst data✓ dozví se, kdy a jak se slaví v Rusku Nový rok a Vánoce✓ Dokáže zpracovat na základě vyhledaných relevantních internetových zdrojů referát na téma svatky, tradice | Svátky, tradice v ČR a Rusku <ul style="list-style-type: none">✓ koncovky sloves v množ. čísle✓ čtení dat✓ složené řadové číslovky✓ zvratná slovesa | 14 |



| | | |
|--|---|----|
| | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ umí pojmenovat místa a budovy ve městě ✓ popíše polohu budov, památek ✓ umí se zeptat na cestu popsat cestu ✓ dokáže se zeptat na dopravní prostředky ✓ spojuje podst jm. s předložkami - „в, на, у, возле“ ✓ tvoří rozkaz.způsob | <p>Orientace ve městě, cestování</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2. a 6.p. podst. jmen ✓ Předložky „в, на, у, возле“ ✓ rozkaz. způsob ✓ názvy doprav.prostředků, budov ve městě | 14 |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ zopakuje si slovní zásobu, fráze a gramatiku předchozích lekcí ✓ zdokonalí si své řečové dovednosti, poslech, čtení, mluvení a psaní | Повторение, мать учения | 10 |

| | | |
|--|--|--------------------|
| 2 hodiny týdně | | |
| Počet hodin celkem: 58 | 4.ročník | |
| Výsledky vzdělání a kompetencí | Tematický celek | Počet hodin |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ umí sdělit jak se cítí, jak se cítí ostatní ✓ dokáže pojmenovat části těla, některé nemoci ✓ dát někomu rady, doporučení, jak žít zdravě | <p>Zdraví, nemoci, u lékaře</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rozkaz. způsob u sloves zakončených na měkký znak ✓ konstrukce „тебе“нельзя“ + infinitiv | 16 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozkaz. způsob dalších sloves✓ umí vyjádřit nemáš/nesmíš pomocí konstrukce „тебе нельзя“✓ věty se spojkou „если“✓ komunikuje v uvedeném tématu | <ul style="list-style-type: none">✓ vedlejší věty se spojkou „если“✓ návštěva lékaře | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ umí pojmenovat oblečení a barvy✓ umí říct, jak se obleče při různých příležitostech✓ jaké oblečení a barvy upřednostňuje✓ umí časovat a správně používat slovesa „надеть, одеваться“✓ užívá správně zájmeno „такой /а /ое“✓ komunikuje v uvedeném tématu | Móda, oblékání <ul style="list-style-type: none">✓ přídavná jména měkká/tvrdá✓ časování sloves „надеть, одеваться, предпочитат собираться“✓ zájmeno такой /а /ое✓ vyjádření českého „potřebuji“ | 15 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ umí pojmenovat různé druhy hudebních, filmových a literárních žánrů✓ pomocí vyhledaných informací vytvoří prezentaci o některém ze známých filmových/ hudebních autorů✓ popsat svůj oblíbený hudební žánr, film, knihu | <ul style="list-style-type: none">✓ Kultura – divadlo, film, hudba, literatura✓ podst. jména mužsk. a žensk. rodu v 6. a 7.p.mn.č.✓ příd. jména v 6. a 7.p.mn.č.✓ vedlejší věty se spojkou „так как“ | 15 |



| | | |
|---|--------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ pojmenovat hudební nástroje✓✓ tvořit vedlejší věty se spojkou „Так как“✓ komunikuje na dané téma v grafické i ústní podobě | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ zopakuje si slovní zásobu, fráze a gramatiku předchozích lekcí✓ zdokonalí si své řečové dovednosti, poslech, čtení, mluvení a psaní | Повторение, мать учения | 12 |

Výuka probíhá podle učebnice ruštiny pro střední školy Doc.Natálie Orlové, CSc. a kolektivu autorů „Класс“ 1. a 2.díl.



6.5 Základy společenských věd

| Název předmětu: | ZÁKLADY SPOLEČENSKÝCH VĚD | | | | |
|-----------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | Celkem |
| Počet hodin: | 2 | 2 | 0 | 0 | 4 |
| Celkem | 66 | 66 | 0 | 0 | 132 |

Obecné cíle předmětu

Obecným cílem předmětu je příprava studentů na aktivní občanský život v demokratické společnosti, v které jsou schopni uplatňovat zásady slušného chování, jsou odpovědní vůči sobě i druhým. Výuka směřuje především k pozitivnímu ovlivňování jejich hodnotové orientace tak, aby byli slušnými lidmi a informovanými občany svého státu. Kultivuje jejich historické a sociální vědomí. Učí žáky hlouběji rozumět současnému dění a učí je uvědomovat si vlastní identitu, kriticky myslet, řešit problémy a co nejvíce porozumět světu, v němž žijí.

Charakteristika učiva

Učivo je rozděleno do tematických celků, jež postupují od pochopení člověka jako individua, přes proces jeho začlenění do společnosti až po uvědomění si globální odpovědnosti, problémů a možných řešení. Důraz na kladen na otázku politického života společnosti a participace v něm (stát, právo, politické subjekty, ideologie). Součástí učiva jsou i témata, která sice přímo nepatří ke společenskovědním naukám, ale přispívají k výchově k odpovědnému a aktivnímu občanství a orientaci ve společenských vztazích. Znalosti z politologie a mezinárodních vztahů objasňují podstatu demokratické společnosti, důležitost občanské angažovanosti, nezbytnost zapojení ČR do evropských i mimoevropských struktur. Učí žáka rozumět politice a lépe se politicky rozhodovat. Témata filozofie a etika učí žáka klást si filozoficko – etické otázky a hledat na ně odpovědi, což je důležité pro jeho rozhodování morální a pro jeho zaměření v oblasti postojů, hodnot a jejich preferencí.



Pojetí výuky

Výuka předmětu má být pro žáky zajímavá, učitel s žáky řeší praktické otázky jejich osobního i občanského života. Motivuje je k získávání informací z různých informačních zdrojů – verbální texty (např. denní tisk, právní dokumenty, filozofická díla), ikonické texty (např. obrazový materiál, mapy, grafy, schémata), texty kombinované (např. film). Používány jsou i prostředky výpočetní techniky. Žáci se učí kritickému hodnocení informací, jejich třídění, výběru a hodnocení. Ve výuce budou použity různé aktivizující vyučovací strategie včetně besed s odborníky.

Hodnocení výsledků žáků

Žáci jsou hodnoceni minimálně jednou za pololetí ústně, po dokončení každého tematického celku následuje písemný test (v případě rozsáhlejších celků i po jednotlivých částech-minimálně třikrát za pololetí). Součástí hodnocení může být vypracování projektu a jeho prezentace, stejně jako zapojení do jednotlivých aktivit a obecně přístup žáků k probíraným tématům a předmětu jako celku. Důležitou roli hraje orientace žáka v aktuálním společenském dění, úroveň vyjadřování a schopnost logické argumentace.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Žáci byli vedeni k tomu, aby:

- ✓ jednali s lidmi slušně a odpovědně
- ✓ dokázali přiměřeně řešit konfliktní situace, případně jim předcházet
- ✓ vyjadřovali se v mluveném i psaném projevu formálně i odborně správně si uvědomovali potřebu aktivního zapojení do života občanské společnosti
- ✓ si vážili demokratických hodnot a jednali v souladu s nimi
- ✓ byli kriticky tolerantní ke spoluobčanům rozdílného vyznání, politických názorů, životního způsobu
- ✓ diskutovali o aktuálních problémech, dokázali obhájit přiměřeným způsobem svůj postoj
- ✓ kriticky hodnotili získané informace, orientovali se v jejich rozdílné informační hodnotě učí a naučili se je vyhledávat z důvěryhodných digitálních zdrojů
- ✓ odmítli nechat sebou manipulovat
- ✓ jednali tak, aby chránili zdraví své i druhých



- ✓ uplatňovali znalost psychologie při korigování svého jednání i při hodnocení chování druhých
- ✓ odsuzovali předsudečné jednání, projevy rasismu, intolerance, nacionalismu, xenofobie
- ✓ chránili a cílevědomě zlepšovali životní prostředí ve svém nejbližším okolí
- ✓ vážili si lidské práce a svévolně neničili její výsledky
- ✓ měli přehled o možnostech svého pracovního zařazení a dovedli vyhledávat pracovní uplatnění
- ✓ dokázali se přizpůsobit měnícím se životním i pracovním podmínkám a celoživotně se vzdělávali
- ✓ služby kariérového poradenství
- ✓ využívali digitální kompetence při vyhledávání informací a umí je kriticky zhodnotit.



Název vyučovacího předmětu: **Základy společenských věd**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

1. ročník: 1 - 3

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

2. ročník: 4, 5

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

| Výsledky vzdělávání | Učivo | Počet hodin |
|--|---|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- popíše rozčlenění soudobého světa na civilizační sféry a civilizace, charakterizuje základní světová náboženství;- vysvětlí, s jakými konflikty a problémy se potýká soudobý svět, jak jsou řešeny, debatuje o jejich možných perspektivách a je schopen vyhledat informace o nich z důvěryhodných online zdrojů;- objasní postavení České republiky v Evropě a v soudobém světě;- charakterizuje soudobé cíle EU a posoudí její politiku;- popíše funkci a činnost OSN a NATO;- vysvětlí zapojení ČR do mezinárodních struktur a podíl ČR na jejich aktivitách; - uvede příklady projevů globalizace a debatuje o jejích důsledcích; | <p>1 Soudobý svět</p> <ul style="list-style-type: none">- civilizace a kultury; nejvýznamnější světová náboženství; velmoci, vyspělé státy, rozvojové země; integrace a dezintegrace; Česká republika a svět: NATO, OSN; zapojení ČR do mezinárodních struktur; bezpečnost na počátku 21. století, globalizace | 22 |
| <ul style="list-style-type: none">charakterizuje současnou českou společnost, její etnické a sociální složení;- vysvětlí význam péče o kulturní hodnoty, význam vědy a umění;- popíše sociální nerovnost a chudobu ve vyspělých demokraciích, uvede postupy, jimiž lze | <p>2 Člověk v lidském společenství</p> <ul style="list-style-type: none">- společnost, společnost tradiční a moderní; hmotná kultura, duchovní | 22 |



| | | |
|---|--|-----------|
| <p>do jisté míry řešit sociální problémy; popíše, kam se může obrátit, když se dostane do složité sociální situace;</p> <ul style="list-style-type: none">- rozliší pravidelné a nepravidelné příjmy a výdaje a na základě toho sestaví rozpočet domácnosti;- navrhne, jak řešit schodkový rozpočet a jak naložit s přebytkovým rozpočtem domácnosti, včetně zajištění na stáří;- navrhne způsoby, jak využít osobní volné finanční prostředky, a vybere nejvýhodnější finanční produkt pro jejich investování;- vybere nejvýhodnější úvěrový produkt, zdůvodní své rozhodnutí a posoudí způsoby zajištění úvěru, vysvětlí, jak se vyvarovat předlužení a jaké jsou jeho důsledky, a jak řešit tíživou finanční situaci;- dovede vyhledat v digitálních zdrojích a následně posoudit služby nabízené peněžními ústavami a jinými subjekty a jejich možná rizika;- objasní způsoby ovlivňování veřejnosti;- objasní význam solidarity a dobrých vztahů v komunitě;- debatuje o pozitivěch i problémech multikulturního soužití, objasní příčiny migrace lidí;- posoudí, kdy je v praktickém životě rovnost pohlaví porušována;- objasní postavení církví a věřících v ČR; vysvětlí, čím jsou nebezpečné některé náboženské sekty a náboženský fundamentalismus; | <p>kultura; současná česká společnost, společenské vrstvy, elity; sociální nerovnost a chudoba; majetek a jeho nabývání, rozpočet domácnosti; řešení krizových finančních situací, sociální zajištění občanů; rasy, etnika, národy a národnosti; majorita a minority ve společnosti, multikulturní soužití; migrace, migranti, azylanti; postavení mužů a žen, genderové problémy; víra a ateismus, náboženství a církve, náboženská hnutí, sekty, náboženský fundamentalismus</p> | |
| <p>- charakterizuje demokracii a objasní, jak funguje a jaké má problémy (korupce, kriminalita...);</p> | <p>3 Člověk jako občan - základní hodnoty a principy demokracie; lidská práva, veřejný</p> | <p>22</p> |



| | | |
|--|---|-----------|
| <ul style="list-style-type: none">- objasní význam práv a svobod, které jsou zakotveny v českých zákonech, a popíše způsoby, jak lze ohrožená lidská práva obhajovat;- dovede kriticky přistupovat k mediálním obsahům a pozitivně využívat nabídky masových médií;- charakterizuje současný český politický systém, objasní funkci politických stran a svobodných voleb;- uvede příklady funkcí obecní a krajské samosprávy;- vysvětlí, jaké projevy je možné nazvat politickým radikalismem, nebo politickým extremismem;- vysvětlí, proč je nepřijatelné propagovat hnutí omezující práva a svobody jiných lidí;- uvede příklady občanské aktivity ve svém regionu, vysvětlí, co se rozumí občanskou společností; debatuje o vlastnostech, které by měl mít občan demokratického státu; | <p>ochránce práv, práva dětí; svobodný přístup k informacím, masová média a přístup k nim; stát, státy na počátku 21. století, český stát, státní občanství ČR; česká ústava, politický systém v ČR, veřejná správa; politika, politické ideologie, politické strany, volby, politický radikalismus a extremismus, teror, terorismus; občanská participace, občanská společnost; občanské ctnosti potřebné pro demokracii a multikulturní soužití</p> | |
| <ul style="list-style-type: none">- vysvětlí pojem právo, právní stát, uvede příklady právní ochrany a právních vztahů;- popíše soustavu soudů v ČR a činnost policie, soudů, advokacie a notářství;- vysvětlí, kdy je člověk způsobilý k právním úkonům a má trestní odpovědnost;- popíše, jaké závazky vyplývají z běžných smluv, a na příkladu ukáže možné důsledky vyplývající z neznalosti smlouvy včetně jejich všeobecných podmínek;- dovede hájit své spotřebitelské zájmy, např. podáním reklamace; | <p>4 Člověk a právo</p> <ul style="list-style-type: none">- právo a spravedlnost, právní stát; právní řád, právní ochrana; občanů, právní vztahy; soustava soudů v České republice; vlastnictví, právo v oblasti duševního vlastnictví; rodinné právo, pracovní právo, správní řízení, trestní | <p>33</p> |



| | | |
|--|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">- popíše práva a povinnosti mezi dětmi a rodiči, mezi manželi; popíše, kde může o této oblasti hledat informace nebo získat pomoc při řešení svých problémů;- popíše, co má obsahovat pracovní smlouva a vysvětlí práva a povinnosti zaměstnance;- objasní postupy vhodného jednání, stane-li se obětí nebo svědkem jednání, jako je šikana, lichva, korupce, násilí, vydírání atp.; | právo – trestní odpovědnost, tresty, ochranná opatření, orgány činné v trestním řízení; kriminalita páchaná mladistvými; notáři, advokáti a soudci | |
| <ul style="list-style-type: none">- vysvětlí, jaké otázky řeší filozofie filozofická etika;- dovede používat vybraný pojmový aparát, který byl součástí učiva; - dovede pracovat s jemu obsahově a formálně dostupnými texty;- debatuje o praktických filozofických a etických otázkách (ze života kolem sebe – např. z kauz známých z médií, z krásné literatury a jiných druhů umění;- vysvětlí, proč jsou lidé za své názory, postoje a jednání odpovědni jiným lidem. | 5 Člověk a svět (praktická filosofie) <ul style="list-style-type: none">- filozofie, filozofická etika, význam filozofie a etiky v životě člověka, jejich smysl pro řešení životních situací; etika a její předmět, základní pojmy etiky; morálka, mravní hodnoty a normy, mravní rozhodování a odpovědnost; životní postoje a hodnotová orientace | 33 |



6.6 Dějepis

| Název předmětu: | DĚJEPIS | | | | |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Celkem: | 33 | 0 | 0 | 0 | 33 |

Obecné cíle předmětu

Cílem dějepisu na odborné škole je kultivovat historické vědomí žáků tak, aby porozuměli lépe své současnosti. Proto je v rozpisu učiva věnováno více prostoru dějinám doby nové a nejnovější,

- ✓ žáci se učí přihlížet k postižení příčin a následků událostí a jevů, k jejich hodnocení a oceňování, k historické zkušenosti a poučení z dějin,
- ✓ žáci se učí odstraňovat mýty a předsudky, porozumět jiným lidem a pěstovat solidaritu s lidmi celého světa,
- ✓ učí se dovednosti vyhledávat různé zdroje informací z důvěryhodných digitálních zdrojů o historii, pracovat s nimi a kriticky je hodnotit, systematizovat různorodé historické informace, s nimiž se žáci v životě setkávají /masmédia, obecná výměna informací, dějepis má významnou úlohu pro rozvoj jeho občanských postojů a samostatného myšlení,
- ✓ žáci se učí být kritičtí, odpovědní a schopní tvořit si samostatný úsudek založený na nezbytných faktografických znalostech a intelektových dovednostech.

Charakteristika učiva

Učivo tvoří výběr z obecných / hlavně evropských / a českých dějin. Je respektován chronologický postup, hodinová dotace činí 1 hodinu týdně pro 1. ročník. Upřednostňují se dějiny 19. a 20. století, protože dějiny moderní společnosti jsou zvláště důležité k tomu, aby žáci lépe porozuměli

své současnosti. Dále je dáván důraz na zařazení událostí a jevů do širších a dlouhodobých zaujímání názorů a postojů k minulosti. Do výuky je zařazena i regionální historie.



Pojetí výuky

- ✓ Výuka probíhá formou:
- ✓ frontální vyučování
- ✓ skupinové vyučování a kooperativního učení
- ✓ prezentace ve třídě, v muzeu, v pamětní síni
- ✓ exkurze
- ✓ projektová práce
- ✓ problémové úkoly
- ✓ práce s klíčovými výroky
- ✓ didaktické hry a soutěže
- ✓ při všech strategiích výuky jsou používány digitální technologie

Hodnocení žáků

Při hodnocení je kladen důraz na schopnost žáků samostatně myslet, na schopnost kritického úsudku, na hloubku porozumění učivu, na schopnost pracovat s texty různého charakteru, debatovat o dějinách a jejich variabilním výkladu i na zájem o předmět.

Hodnocení výsledků žáka

je vyjádřeno klasifikací, jejíž součástí je – zpracování projektu a jeho prezentace, průběžné ústní zkoušení, didaktické testování dovedností a schopností, aktivita ve výuce, vyjádření názoru na základě znalostí a dovedností.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Dominantní v souvislosti s předmětem DĚJEPIS je průřezové téma Občan v demokratické společnosti. Dějepis přispívá k tvorbě právního vědomí, k posílení spoluodpovědnosti jedince za utváření současnosti, za důsledné zachovávání zákonnosti včetně dodržování a aktivního prosazování kodexu lidských práv a svobod. Objasňuje příčinné vztahy. Přispívá k pěstování citového, vnitřního vztahu žáků k akceptaci pozitivních kvalit, jež jsou vyjadřovány pojmy humanismus, demokracie, svoboda, osobní zodpovědnost, spravedlnost i mezinárodní porozumění.

S předmětem DĚJEPIS i okrajově souvisí průřezové téma ČLOVĚK A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ. Nejde jenom o problematiku ochrany umělecko-historických památek, ale předmět zpřístupňuje žákům způsob života lidí v minulosti, který se utvářel také v



závislosti na charakteru jejich pracovního, životního, kulturního a přírodního prostředí v různých etapách vývoje lidstva. Průřezové téma ČLOVĚK A DIGITÁLNÍ SVĚT se zaměřuje na orientaci v nových přístupech k využívání digitálních technologií.

Mezipředmětové vztahy: Předmět DĚJEPIS se vztahuje k dalším předmětům kurikula: základy společenských věd, základy práva, dějiny kultury, literární výchova, zeměpis cestovního ruchu, cestovní ruch, společenskovední seminář a průvodcovská činnost. Komunikativní kompetence – žáci jsou schopni zpracovávat jednoduché texty na historická i současná témata s použitím historické terminologie, písemně zaznamenávat podstatné myšlenky a údaje z textů a projevů jiných lidí /historických pramenů a literatury apod./ Personální kompetence – žáci jsou připraveni efektivně se učit a pracovat, využívat ke svému učení zkušeností jiných lidí, učit se i na základě zprostředkovaných zkušeností. Sociální kompetence – žáci jsou schopni pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných činností, přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly, podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých, přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobních konfliktů, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k jiným lidem. Řešit samostatně běžné pracovní i mimopracovní problémy – žáci porozumí zadání úkolu a určí jádro problému, získávají informace potřebné k řešení problému a kriticky je hodnotí, navrhnou způsob řešení, varianty, podávají zdůvodnění, vyhodnotí a ověří správnost zvoleného postupu, uplatňují při řešení různé metody myšlení, volí prostředky a způsoby vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívají zkušeností a vědomostí nabytých dříve. Digitální kompetence – využívají při vyhledávání informací a umí je kriticky zhodnotit.



Název vyučovacího předmětu: **Dějepis**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

1. ročník

1 hodina týdně

Počet hodin celkem: **33**

1. ročník

| Výsledky vzdělání a kompetencí | Tematický celek | Počet hodin |
|---|---|--------------------|
| Žák/žákyně: ✓ vysvětlí smysl poznávání minulosti a variabilitu jejích výkladů. | Úvod Člověk v dějinách | 1 |
| ✓ orientuje v kulturách Středomoří a objasní kulturní přínos antiky, judaismu a křesťanství jako základu evropské civilizace, ✓ popíše specifika antické demokracie. | Starověk Středomoří Antika a její dědictví | 4 |
| ✓ umí zařadit národní dějiny do evropského kontextu, má základní představu, jakým historickým vývojem vznikl evropský kulturní okruh a ✓ rozumí postavení a kritice církve, ✓ dovede charakterizovat přínos středověku / vznik trhu, základ dnešních států... | Středověk ✓ Základy středověké společnosti ✓ Raně středověká Evropa ✓ Idea impéria a universalismu ✓ Počátky a rozvoj české státnosti ✓ Stát, církve a hereze | 1 |



| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí podstatné změny v raném novověku, objasní nerovnoměrnost historického vývoje v Evropě a určí rozdílný vývoj politických systémů, objasní význam osvícenství | <p>Raný novověk- Humanismus a renesance</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Evropská expanze✓ Evropská krize - Habsburkové✓ Války v Evropě✓ Reformace a protireformace✓ Absolutismus a parlamentarismus✓ Nerovnoměrný vývoj Evropy✓ Osvícenství | 2 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí boj za občanská a národní práva a vznik občanské společnosti, popíše vznik novodobého českého národa a jeho úsilí o emancipaci, popíše česko-německé vztahy a postavení Židů a Rómů ve společnosti 18. a 19. stol.,✓ srovnává podmínky všedního života různých společenských skupin majorit a minorit,✓ vysvětlí, jak vznikla společnost založená na občanských svobodách a právech, vysvětlí, že člověk je svobodná, lidskými právy obdařená bytost, jednající | <p>Novověk – 19. století</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Velké občanské revoluce, americká a francouzská,✓ Rok 1848-1849 v Evropě a v českých zemích✓ Napoleonská Francie a Evropa✓ Národní hnutí v Evropě a u nás - Česko-německé vztahy✓ Dualismus v habsburské monarchii✓ Vznik národních států- Itálie, Německo✓ Modernizace společnosti – průmyslová revoluce, urbanizace, demografický vývoj, sociální struktura společnosti, sociální | 9 |



| | | |
|--|--|-----------|
| <p>však v omezených historických podmínkách, objasní způsob vzniku Itálie a Německa</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí proces modernizace společnosti, popíše počátky moderních ekologických problémů,✓ popíše rozdělení světa mezi evropské velmoci | <p>zákonodárství, důsledky industrializace,</p> <ul style="list-style-type: none">✓ věda a technika✓ Evropská koloniální expanze | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí rozdělení světa v důsledku koloniální expanze a rozpory mezi velmocemi, charakterizuje změny ve světě po 1. světové válce a charakterizuje fungování moderní demokracie v meziválečném Československu,✓ objasní vývoj česko-německých vztahů,✓ vysvětlí projevy a důsledky hospodářské krize,✓ charakterizuje fašismus, nacismus, rozpozná totalitní tendence a principy, popíše komunismus a jeho specifika v Rusku a SSSR,✓ orientuje se v mezinárodních vztazích v letech 1918 – 1939, určí cíle | <p>Novověk – 20. století</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Koloniální expanze✓ 1. světová válka✓ Bolševismus v Rusku✓ Naše země za světové války, první odboj✓ Vznik ČSR✓ Československo v letech 1918-1939✓ Velká hospodářská krize✓ Autoritativní a totalitní režimy v Evropě✓ Mezinárodní vztahy ve 20. a 30. letech✓ Druhá světová válka✓ Československo za války✓ Druhý čs. odboj✓ Válečné zločiny, holocaust✓ Důsledky války | <p>15</p> |



| | | |
|---|---|--|
| <p>válčících stran v 2. světové válce,</p> <ul style="list-style-type: none">✓ debatuje o zřůdnosti válečných zločinů a holocaustu,✓ popíše formy boje Čechů a Slováků za svobodu, popíše uspořádání světa po 2. světové válce a objasní důsledky pro Československo,✓ diskutuje o dopadech války na civilní obyvatelstvo, o potrestání viníků a o úloze významných osobností, vysvětlí pojmem studená válka a popíše její projevy a důsledky,✓ charakterizuje komunistický režim u nás a celém komunistickém bloku,✓ popíše vývoj ve svobodném světě,✓ objasní problémy třetího světa a debatuje o historických kořenech dnešních globálních problémů, vysvětlí rozpad sovětského bloku,✓ popíše evropské integrační procesy a jejich problémy v historii i současnosti, | <ul style="list-style-type: none">✓ Svět v blocích – poválečné uspořádání světa a Evropy✓ Československo 1945-1947✓ Studená válka✓ Komunistická diktatura v Československu a její vývoj✓ Demokratický svět, USA✓ Sovětský blok, SSSR✓ Třetí svět✓ Dekolonizace✓ Konec bipolarity Východ - Západ✓ Problémy současného světa | |
|---|---|--|



| | | |
|--|---------------------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ uvede příklady úspěchů vědy a techniky ve 20. století, potřebné informace vyhledává z důvěryhodných digitálních zdrojů | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Orientuje se v historii svého oboru,✓ uvede její významné mezníky a osobnosti,✓ vysvětlí přínos studovaného oboru pro život lidí | Dějiny studovaného oboru | 1 |



6.7 Základy přírodních věd

| Název předmětu: | ZÁKLADY PŘÍRODNÍCH VĚD | | | | |
|-----------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 2 | 1 | 1 | 0 | 4 |
| Celkem: | 66 | 33 | 33 | 0 | 132 |

Obecné cíle předmětu

Cílem předmětu je učit žáky využívat přírodovědných poznatků a dovedností v praktickém životě ve všech situacích, které souvisejí s přírodovědnou oblastí,

- ✓ logicky uvažovat, analyzovat a řešit jednoduché přírodovědné problémy,
- ✓ pozorovat, popsat a vysvětlit podstatu přírodních jevů, provádět experimenty a měření, zpracovávat a vyhodnocovat získané údaje,
- ✓ komunikovat, vyhledávat a interpretovat přírodovědné informace a zaujímat k nim stanovisko, využívat získané informace v diskusi k přírodovědné a odborné tematice,
- ✓ porozumět základním vztahům a souvislostem mezi živou a neživou přírodou,
- ✓ rozumět základním biologickým a ekologickým souvislostem a postavení člověka v přírodě, zhodnotit vliv činností člověka na složky životního prostředí a způsoby jeho ochrany
- ✓ posoudit chemické a fyzikální vlastnosti látek, klasifikovat chemické látky, znát jejich vlastnosti a chování, posoudit jejich nebezpečnost a vliv na živé organismy,
- ✓ získat motivaci přispět k dodržování zásad udržitelného rozvoje v občanském životě i odborné pracovní činnosti,
- ✓ získat pozitivní postoj k přírodě,
- ✓ motivovat k celoživotnímu vzdělávání v přírodovědné oblasti.

Charakteristika učiva

Učební osnova vychází ze vzdělávací oblasti Přírodovědné vzdělávání a v rámci mezipředmětových vztahů a uplatnění komplexního přístupu k pochopení přírodních jevů a zákonitostí jsou do učiva zahrnuty základní okruhy chemického, biologického, ekologického a fyzikálního vzdělávání. Sled tematických celků a jejich hodinová dotace



v jednotlivých ročnících je přizpůsobena potřebám tohoto studijního oboru a hlavnímu průřezovému tématu Člověk a životní prostředí. Důraz je kladen na environmentální výchovu s cílem formování žádoucích vztahů k životnímu prostředí a utváření vlastních názorů, postojů a hierarchie životních hodnot v souladu s myšlenkami trvale udržitelného rozvoje.

V pojetí biologického vzdělávání se zdůrazňuje zejména problémový přístup a vazby na životní prostředí, učivo obsahuje i potřebný humanitní aspekt a dokládá vzájemnou souvislost mezi přírodou a společností. V chemickém a fyzikálním vzdělávání je vedle základních vědomostí a dovedností, např. charakteristika struktury látek, jejich chemických a fyzikálních vlastností, definování vztahu síly a pohybu, znalost podstaty přeměny energie, znalost podstaty přírodních jevů a jejich zákonitostí,.../ upřednostněn rozvoj schopností aplikace poznatků v odborném vzdělávání, v praxi i v každodenním životě s akcentem na ekologii. V mezipředmětových vazbách je posíleno vědomí, že člověk působí na své okolí nejen svou cílenou činností a prací, ale je sám vystaven působení cizorodých látek v prostředí, vnějšímu silovému působení, přijímá a vydává teplo, uskutečňuje výměnu plynů mezi vnějším a vnitřním prostředím při dýchání, při jídle dochází k přeměně látek a energií, člověk si s prostředím vyměňuje i poznatky a informace, tudíž vzájemné komplexní působení faktorů vnějšího prostředí je podmínkou pro život.

Pojetí výuky

Formy výuky:

- ✓ frontální výuka
- ✓ metoda projektového vyučování
- ✓ pozorování, pokus
- ✓ infromatické vzdělávání
- ✓ metody činnostně zaměřené, praktická cvičení
- ✓ dialogové slovní metody
- ✓ využití motivačních činitelů
- ✓ týmová práce a kooperace
- ✓ hry a soutěže
- ✓ exkurze



Hodnocení výsledků žáků

- ✓ po probrání určitých tematických celků písemné testy
- ✓ průběžné ústní zkoušení
- ✓ hloubka porozumění poznatkům
- ✓ schopnost aplikace poznatků při řešení problémů, aktivní přístup při řešení úkolu
- ✓ míra využití fyzikálního vzdělávání při objasňování jevů v přírodě i každodenním životě
- ✓ diskuse ke konkrétním chemickým problémům a návrhy řešení spojených s jejich obhajobou
- ✓ diskuse k řešení ekologických problémů, návrhy řešení a jejich efektivita
- ✓ míra osvojení dovedností při praktických cvičeních
- ✓ práce se zdroji informací
- ✓ prezentace výsledků vlastní práce spojená se sebehodnocením a vzájemným hodnocením
- ✓ vyhodnocení dílčích a celoročních projektů s přírodovědnou tematikou / projekty jednotlivých žáků i projekty týmové /

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Žák zná základy ekologie a ochrany životního prostředí a využívá je k získání komplexního pohledu na tuto problematiku. Orientuje se v možnostech ochrany životního prostředí a je si vědom odpovědnosti každého jedince za stav životního prostředí. Formuje si žádoucí vztahy k prostředí a přenáší si je do občanského i profesního života. Dominantním průřezovým tématem „Člověk a životní prostředí“ a „Člověk a svět práce se samozřejmě prolínají stěžejní části ostatních průřezových témat / „Občan v demokratické společnosti“ a „Člověk a digitální svět“ z hlediska prostoupení hlavního průřezového tématu „Člověk a životní prostředí“ celou oblastí Přírodovědného vzdělávání je kladen důraz na budování takových postojů a hodnotových orientací žáků, na jejichž základě budou utvářet svůj budoucí životní způsob a styl v mezích udržitelného rozvoje a ekologicky přijatelných hledisek. Ekologická hlediska jsou uplatňována v běžném provozu školy.



Rozvoj klíčových kompetencí:

- ✓ komunikativní kompetence jsou rozvíjeny v rámci průřezových témat na základě obhajoby názorů a postojů v rámci diskuse
- ✓ žák používá přírodovědnou terminologii, jasně, věcně správně a srozumitelně formuluje své myšlenky a názory, které je schopen obhájit a náležitě je podložit argumenty
- ✓ zpracovává texty s odbornou tematikou a zaznamenává podstatné myšlenky a údaje jednak z textů, ale i z přednášek, besed a diskusí
- ✓ sociálně komunikativní aspekty učení jsou dány možností prezentace vlastní nebo týmové práce, kde jsou rozvíjeny i mezilidské vztahy
- ✓ využívání digitálních kompetencí je směřováno k jejich uplatnění pro vytváření tematických celků / samostatných prací, veřejných prezentací a řešení přírodovědných problémů /
- ✓ žák zná způsoby ochrany zdraví a životního prostředí a je schopen adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností a možností je ovlivňovat
- ✓ občanské kompetence jsou rozvíjeny samostatností, aktivitou a iniciativou v jednání a odpovědností v dodržování zákonů a pravidel chování a jednáním v souladu s morálními principy
- ✓ pro rozvoj odborných kompetencí je kladen důraz na dovednost analyzovat a řešit problémy především s uplatněním využití přírodovědných poznatků v občanském životě, tedy běžně pracovat s chemickými a fyzikálními veličinami, jejich jednotkami, aktivně používat a osvojit si základní pojmy, zákonitosti, terminologii a chemické názvosloví, využívat přínos fyzikálního vzdělávání při objasňování jevů v přírodě i každodenním životě
- ✓ provádět veškeré činnosti ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje
- ✓ dbát na bezpečnost a ochranu zdraví při práci a požární ochranu
- ✓ nakládat s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami s ohledem na životní prostředí
- ✓ pečlivě zvažovat při plánování a posuzování určité činnosti vliv na životní prostředí i možné sociální dopady



- ✓ orientovat se v nástrojích péče o životní prostředí / ekonomické nástroje, právní ochrana, realizace péče o životní prostředí,.../
- ✓ vést přehled o mezinárodní spolupráci v péči o životní prostředí
- ✓ pozitivní postoj k přírodě prostoupit celým občanským i profesním životem
- ✓ Žák dokáže procházet výsledky vyhledávání a nacházet v nich relevantní obsah pro svoji konkrétní potřebu
- ✓ Žák dokáže posoudit a rozlišit důvěryhodnost a spolehlivost zdrojů dat, informací a digitálního obsahu pro svoji konkrétní potřebu
- ✓ Žák dokáže do strukturovaného prostředí uspořádat, uchovat a zpětně získat data, informace a digitální obsah pro svoji konkrétní potřebu
- ✓ Žák dokáže sám ovládat vhodné digitální technologie pro sdílení dat, informací a digitálního obsahu v konkrétní pracovní situaci
- ✓ Žák dokáže ovládat vhodné digitální nástroje a technologie pro online spolupráci s daty, informacemi a digitálním obsahem v konkrétním pracovním prostředí
- ✓ Žák dokáže sám řešit problémy a umí rozlišovat a vybírat digitální nástroje a technologie, které mohou být využity k vytváření jasně definovaného poznání a konkrétně definovaných inovativních pracovních postupů a produktů

Název vyučovacího předmětu: **Základy přírodních věd**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

1. ročník: 1 - 3

2 hodina týdně

Počet hodin celkem: **66**

2. ročník: 4 - 7

1 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **33**

3. ročník: 8 - 13

1 hodina týdně

Počet hodin celkem: **33**



| Výsledky vzdělávání | Učivo | Počet hodin |
|---|--|-------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje názory na vznik a vývoj života na Zemi✓ Vyjádří vlastními slovy základní stavební vlastnosti živých soustav✓ charakterizuje buňku jako základní stavební a funkční jednotku života✓ vysvětlí rozdíl mezi rostlinnou a živočišnou buňkou✓ uvede příklady základních skupin organismů a porovná je✓ objasní význam genetiky✓ Vysvětlí význam zdravé výživy a uvede principy zdravého životního stylu✓ Uvede příklady bakteriálních, virových a jiných onemocnění a možnosti prevence | <p>EKOLOGIE A BIOLOGIE</p> <p>1. Základy biologie</p> <p>Země – místo života, podmínky vzniku života</p> <p>Vlastnosti živých soustav,</p> <p>Typy buněk,</p> <p>Rozmanitost organismů a jejich charakteristika,</p> <p>Dědičnost a proměnlivost</p> <p>Biologie člověka</p> <p>Zdraví a nemoc</p> | 30 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí základní ekologické pojmy,✓ rozliší a charakterizuje abiotické a biotické faktory života✓ Charakterizuje základní vztahy mezi organismy ve společenstvu✓ Uvede příklad potravního řetězce✓ Popíše podstatu koloběhu látek v přírodě z hlediska látkového a energetického✓ Charakterizuje různé typy krajiny a její využívání člověkem✓ potřebné informace vyhledává z důvěryhodných digitálních zdrojů | <p>2. Ekologie</p> <p>Základní ekologické pojmy</p> <p>Ekologické faktory prostředí</p> <p>Potravní řetězce</p> <p>Koloběh látek v přírodě a tok energie</p> <p>Typy krajiny</p> | 16 |



| | | |
|--|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ má přehled o historii vzájemného ovlivňování člověka a přírody✓ zhodnotí vliv různých činností člověka na jednotlivé složky životního prostředí✓ Charakterizuje působení životního prostředí na člověka a jeho zdraví✓ potřebné informace vyhledává z důvěryhodných digitálních zdrojů✓ charakterizuje přírodní zdroje surovin a energie z hlediska jejich obnovitelnosti, posoudí vliv jejich využívání na prostředí✓ Popíše způsoby nakládání s odpady✓ Charakterizuje globální problémy na Zemi✓ Uvede základní znečišťující látky v ovzduší, ve vodě a v půdě a vyhledá informace o aktuální situaci✓ Uvede příklady chráněných území v ČR a regionu✓ Uvede základní ekonomické, právní a informační nástroje společnosti na ochranu přírody a prostředí✓ Vysvětlí udržitelný rozvoj a jeho integraci environmentálních, ekonomických, technologických a sociálních přístupů k ochraně životního prostředí✓ Zdůvodní odpovědnost každého jedince za ochranu přírody, krajiny a životního prostředí✓ Na konkrétním příkladu z občanského života a odborné praxe navrhne řešení vybraného environmentálního problému | <p>3. Člověk a životní prostředí</p> <p>Vzájemné vztahy člověka a životního prostředí</p> <p>Dopady činností člověka na životní prostředí</p> <p>Přírodní zdroje energie a surovin</p> <p>Odpady</p> <p>Globální problémy</p> <p>Ochrana přírody a krajiny</p> <p>Nástroje společnosti na ochranu životního prostředí</p> <p>Zásady udržitelného rozvoje</p> <p>Odpovědnost jedince za ochranu přírody a životního prostředí</p> | 20 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ dodržuje zásady bezpečnosti práce ochrany zdraví při práci v laboratoři a v rámci | <p>CHEMIE</p> <p>4. Obecná chemie</p> | 10 |



| | | |
|--|---|---|
| <p>praktických činností a cvičení porovná fyzikální a chemické vlastnosti různých látek</p> <ul style="list-style-type: none">✓ popíše stavbu atomu, vysvětlí vznik chemické vazby✓ uvede názvy, značky a vzorce vybraných chemických prvků a sloučenin✓ Popíše charakteristické vlastnosti nekovů, kovů a jejich umístění v periodické soustavě prvků✓ popíše základní metody oddělování jednotlivých složek ze směsí a jejich využití v praxi✓ vyjádří složení roztoku a připraví roztok požadovaného složení✓ Vyjádří podstatu chemických reakcí a zapíše jednoduchou chemickou reakci chemickou rovnicí✓ provádí jednoduché chemické výpočty, které lze využít v odborné praxi✓ potřebné informace vyhledává z důvěryhodných digitálních zdrojů | <p>Chemické látky a jejich vlastnosti</p> <p>Částicové složení látek, atom, molekula</p> <p>Chemická vazba</p> <p>Chemické prvky, chemické sloučeniny</p> <p>Chemická symbolika</p> <p>Periodická soustava prvků</p> <p>Směsi a roztoky</p> <p>Chemická reakce, chemická rovnice</p> <p>Základní chemické výpočty</p> | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ tvoří chemické vzorce a názvy vybraných anorganických sloučenin✓ určí základní vlastnosti anorganických látek✓ charakterizuje vybrané prvky a anorganické sloučeniny a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě✓ posoudí vybrané anorganické sloučeniny z hlediska vlivu na zdraví člověka a dopadu na životní prostředí | <p>5. Anorganická chemie</p> <p>Anorganické látky, oxidy, kyseliny, hydroxidy, soli, názvosloví anorganických sloučenin, Vybrané prvky a anorganické sloučeniny v běžném</p> | 7 |



| | | |
|--|---|---|
| | životě a v odborné praxi | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje základní skupiny uhlovodíků a jejich vybrané deriváty, tvoří jejich chemické vzorce a názvy✓ uvede významné zástupce jednoduchých organických sloučenin a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě✓ posoudí vliv vybraných organických sloučenin na zdraví člověka a stav životního prostředí | 6. Organická chemie Vlastnosti atomu uhlíku, základ názvosloví organických sloučenin Organické sloučeniny v běžném životě a odborné praxi | 7 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Charakterizuje biogenní prvky a jejich sloučeniny✓ Charakterizuje nejdůležitější přírodní látky✓ Popíše vybrané biochemické děje✓ potřebné informace vyhledává z důvěryhodných digitálních zdrojů | 7. Biochemie Chemické složení živých organismů Přírodní látky, bílkoviny, sacharidy, lipidy, nukleonové kyseliny, biokatalyzátory Biochemické děje, | 9 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Pomocí digitálních technologií a ověřeného digitálního obsahu dokáže rozlišit druhy pohybu✓ řeší jednoduché úlohy na pohyb hmotného bodu✓ určí síly působící na tělesa, užitím digitální techniky i jejich velikost, a popíše jednotlivé druhy pohybů, které síly vyvolávají✓ určí mechanickou práci a energii při pohybu tělesa působením stálé síly✓ uvede příklady platnosti zákona zachování energie | FYZIKA 8. Mechanika Pohyby přímočaré, pohyb rovnoměrný po kružnici Newtonovy pohybové zákony, síly v přírodě, gravitace Mechanická práce a energie, zákon zachování energie | 8 |



| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ určí výslednici sil působících na těleso✓ Aplikuje Pascalův zákon a Archimedův zákon při řešení úloh, využívá vhodnou digitální techniku | tlakové síly a tlak v tekutinách | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Vysvětlí pojem vnitřní energie soustavy a způsoby její změny✓ Vysvětlí význam teplotní roztažnosti látek v přírodě a technické praxi✓ Pomocí digitálních technologií a ověřeného digitálního obsahu dokáže popsat principy nejdůležitějších tepelných motorů✓ Popíše přeměny skupenství látek a jejich význam v přírodě a v technické praxi | 9. Termika Teplota, teplotní roztažnost látek Teplo a práce, přeměny vnitřní energie tělesa Tepelné motory Struktura pevných látek a kapalin, přeměny skupenství | 5 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Popíše elektrické pole z hlediska jeho působení na bodový elektrický náboj✓ Řeší úlohy s elektrickými obvody a použitím Ohmova zákona✓ Popíše princip a použití polovodičových součástek s přechodem PN✓ Určí magnetickou sílu v magnetickém poli vodiče s proudem✓ Popíše princip generování střídavých proudů a jejich využití v energetice | 10. Elektřina a magnetismus Elektrický náboj tělesa, elektrická síla, elektrické pole, kapacita vodiče Elektrický proud v látkách, zákony elektrického proudu, polovodiče Magnetické pole, magnetické pole elektrického proudu, elektromagnetická indukce | 8 |



| | | |
|--|---|---|
| | Vznik střídavého proudu, přenos elektrické energie střídavým proudem | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Rozliší základní druhy mechanického vlnění a popíše jejich šíření✓ Pomocí digitálních technologií a ověřeného digitálního obsahu dokáže charakterizovat základní vlastnosti zvuku✓ Chápe negativní vliv hluku a dokáže ho digitálními technologiemi změřit, zná způsoby ochrany sluchu✓ Charakterizuje světlo jeho vlnovou délkou a rychlostí v různých prostředích✓ Řeší úlohy na odraz a lom světla✓ Řeší úlohy na zobrazení zrcadly a čočkami✓ Vysvětlí optickou funkci oka a korekci jeho vad✓ Popíše význam různých druhů elektromagnetického záření | 11. Vlnění a optika Mechanické kmitání a vlnění Zvukové vlnění Světlo a jeho šíření Zrcadla a čočky, oko Druhy elektromagnetického záření, rentgenového záření | 6 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Popíše strukturu elektronového obalu atomu z hlediska energie elektronu✓ Popíše stavbu atomového jádra a charakterizuje základní nukleony✓ Vysvětlí podstatu radioaktivity a popíše způsoby ochrany před jaderným zářením✓ Pomocí digitálních technologií a ověřeného digitálního obsahu dokáže popsat princip získávání jaderné energie v jaderném reaktoru | 12. Fyzika atomu Model atomu, laser Nukleony, radioaktivita, jaderné záření Jaderná energie a její využití | 3 |



| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Pomocí digitálních technologií a ověřeného digitálního obsahu dokáže charakterizovat Slunce jako hvězdu, popsat objekty ve sluneční soustavě✓ Zná příklady základních typů hvězd | 13. Vesmír Slunce, planety a jejich pohyb, komety Hvězdy a galaxie | 3 |
|---|---|---|



6.8 Matematika

| Název předmětu: | MATEMATIKA | | | | |
|-----------------|------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 3 | 2 | 3 | 3 | 11 |
| Celkem: | 99 | 66 | 99 | 87 | 343 |

Obecné cíle předmětu

Cílem předmětu je rozvíjet logické myšlení žáků, jejich prostorovou představivost a schopnost jasně a jednoznačně formulovat myšlenky. Žáci budou umět používat matematiku v různých životních situacích (pro potřeby zvoleného oboru v odborné složce vzdělávání i v budoucím zaměstnání, pro další studium, především ekonomického zaměření, osobní život, volný čas apod.).

Charakteristika učiva

Učivo je koncipováno tak, aby odpovídalo požadavkům na středoškolsky vzdělaného člověka.

Vyučování matematice směřuje k tomu, aby žáci dovedli:

- ✓ používat matematický jazyk, matematickou symboliku a přesně se vyjadřovat
- ✓ efektivně provádět operace s čísly, upravovat výrazy, řešit rovnice a nerovnice a jejich soustavy, provádět diskusi úloh s parametrem, aplikovat funkce při řešení praktických úloh
- ✓ určovat metrické vlastnosti geometrických útvarů v rovině i prostoru, převádět jednotky, interpretovat statistické údaje, aplikovat poznatky při řešení úloh z praxe
- ✓ převádět slovní text praktických úloh do matematického zápisu a hledat nejjednodušší řešení problému
- ✓ pracovat logicky přesně a důsledně
- ✓ rozvíjet myšlení, které vytváří předpoklady pro úspěšné další vzdělávání



Pojetí výuky

Ve výuce matematiky zůstává základní metodou výuky klasický frontální způsob, ovšem zpravidla problémově, tj. metodou řízeného rozhovoru, kdy studenti sami navrhnou řešení problému. Dále je výuka vedena formou výkladu, diskuse, samostatné práce, skupinové práce, a především řešením příkladů.

Je snahou, aby žáci získali pozitivní postoj k matematice a zájem o ni a její aplikace, motivaci k celoživotnímu vzdělávání a důvěru ve vlastní schopnosti a preciznost při práci.

Metody používané ve výuce:

Výklad, samostatná nebo skupinová práce, řešení příkladů.

Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení studentů vychází z klasifikačního řádu školy. Celkovou kvalifikaci ovlivňují průběžné krátké testy úzce zaměřené k aktuálně probíranému tématu, čtvrtletní práce a ústní zkoušení zařazeno ve vhodných částech výuky (vysvětlování pojmů, souvislosti mezi nimi, doprovázení výpočtu slovním popisem), ale i celkový projev a aktivní přístup při vyučování.

Důraz je kladen na hloubku porozumění učivu, schopnost aplikovat poznatky v praxi a samostatně pracovat.

Jednotlivá hodnocení se provádějí klasickou stupnicí 1 – 5. V hodnocení písemných zkoušek se uplatňuje bodovací systém.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Vzdělávání v matematice směřuje k tomu, aby žáci:

- ✓ porozuměli matematickému textu, správně a přesně se matematicky vyjadřovali a argumentovali, vyhodnocovali informace získané z grafů, diagramů, tabulek, internetu
- ✓ aplikovali matematické poznatky a postupy v odborných předmětech vzdělávání jako je ekonomika, účetnictví, statistika atd.
- ✓ matematizovali reálné situace, pracovali s matematickými modely a vyhodnocovali výsledky při praktické situaci
- ✓ zkoumali a vystihli jádro problému, v diskusi posoudili reálnost výsledku a řešení
- ✓ používali a využívali názorné pomůcky, odbornou literaturu, internet, PC, kalkulátor, rýsovací potřeby



- ✓ využívali matematické vědomosti a dovednosti v praktickém životě, při řešení matematických situací, které vyžadují efektivní způsoby výpočtu a aplikaci poznatků
- ✓ získali pozitivní postoj k matematice a zájem o ni a její aplikace
- ✓ získali motivaci k celoživotnímu vzdělávání
- ✓ získali důvěru ve vlastní schopnosti
- ✓ rozvíjeli své digitální kompetence

Mezipředmětové vztahy:

- ✓ ekonomika
- ✓ účetnictví
- ✓ statistika
- ✓ Informatické vzdělávání

Vyučovacím předmětem se prolínají průřezová témata:

Občan v demokratické společnosti

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ měli vhodnou míru sebevědomí, sebe odpovědnosti a schopnost morálního úsudku
- ✓ dovedli jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledat kompromisní řešení
- ✓ dovedli se orientovat v masových médiích, odolávat jejich myšlenkové manipulaci

Člověk a životní prostředí

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ poznávali svět a lépe mu rozuměli
- ✓ efektivně pracovali s informacemi, tj. uměli je získávat a kriticky vyhodnocovat
- ✓ se naučili vyhledávat a posuzovat informace o profesních příležitostech, orientovat se v nich a vytvářet si o nich základní představu



Člověk a svět práce

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ si uvědomovali zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání pro život
- ✓ byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu a úspěšné kariéře

Člověk a digitální svět

- běžně a samozřejmě využívali vhodné digitální technologie a jejich kombinace k naplnění svých potřeb; digitální technologie a způsob jejich použití nastavovali a měnili podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jejich vlastní potřeby;
- využívali digitální technologie k vlastnímu vzdělávání a osobnímu rozvoji; budovali si osobní vzdělávací prostředí; byli schopni rozpoznat, kdy je třeba vlastní digitální kompetence zdokonalit nebo aktualizovat, orientovali se v aktuálním dění v oblasti kybernetické bezpečnosti; byli schopni podpořit ostatní v rozvoji jejich digitálních kompetencí a předat základní bezpečnostní rady a doporučení;
- získávali data, informace a obsah z různých zdrojů v digitálním prostředí; při vyhledávání používali různé strategie; získaná data a informace kriticky hodnotili, posuzovali jejich spolehlivost a úplnost;

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Občanské kompetence

Žák prostřednictvím studia tohoto předmětu

- ✓ jedná odpovědně, samostatně, aktivně nejen ve vlastním zájmu, ale i pro zájem veřejný
- ✓ jedná v souladu s morálními principy, přispívá k uplatňování hodnot demokracie
- ✓ umí myslet kriticky, tj. dokáže zkoumat věrohodnost informací a nenechává se manipulovat, tvoří si vlastní úsudek
- ✓ chápe význam životního prostředí pro člověka



Klíčové kompetence

Komunikativní kompetence

Žák prostřednictvím studia tohoto předmětu

- ✓ se vyjadřuje přiměřeně v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentuje
- ✓ formuluje své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně
- ✓ účastní se aktivně diskusí, formuluje a obhajuje své názory a postoje, respektuje názory druhých
- ✓ vyjadřuje se a vystupuje v souladu se zásadami kultury projevu a chování
- ✓ adaptuje se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností a možností je ovlivňuje

Digitální kompetence

- ✓ získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;
- ✓ ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;
- ✓ předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.

Odborné kompetence

Žák prostřednictvím studia tohoto předmětu

- ✓ provádí základní výpočty, umí správně použít pojmy kvantifikujícího charakteru - spojené s nákupem a skladováním zásob, spojené s hospodařením s dlouhodobým majetkem, správně používá a převádí jednotky
- ✓ zpracovává doklady související s evidencí zásob, evidencí dlouhodobého majetku, zvolí správné matematické postupy a metody
- ✓ umí využívat a vytvářet různé formy grafického znázornění (grafy, tabulky apod.)
- ✓ provádí reálný odhad výsledků řešení praktického úkolu.



Název vyučovacího předmětu: **Matematika**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

1. ročník

3 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **99**

1. ročník

| Výsledky vzdělávání | Počet hodin | Počet hodin |
|---|--|-------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none">✓ provádí aritmetické operace v množině reálných čísel✓ používá různé zápisy reálného čísla✓ používá absolutní hodnotu, zapíše a znázorní interval, provádí operace s intervaly (sjednocení, průnik)✓ řeší praktické úlohy s využitím procentového počtu, používá trojčlenku✓ provádí operace s mocninami a odmocninami✓ provádí operace s mnohočleny, lomenými výrazy, výrazy obsahujícími mocniny a odmocniny✓ Vyhledá pomocí digitálních technologií další vzorce | <p>1. Operace s čísly a výrazy</p> <ul style="list-style-type: none">✓ číselné obory - reálná čísla a jejich vlastnosti, početní operace s nimi✓ absolutní hodnota reálného čísla✓ intervaly jako číselné množiny a operace mezi nimi (sjednocení, průnik)✓ procentový počet a jeho užití✓ mocniny (s exponentem přirozeným, celým, racionálním), operace mezi nimi✓ odmocniny, operace mezi nimi <p>výrazy s proměnnými - úprava, podmínky řešitelnosti, použití vzorců, vyjádření neznámé ze vzorce</p> | 66 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ třídí úpravy rovnic na ekvivalentní a neekvivalentní✓ řeší lineární rovnice a jejich soustavy | <p>2. Řešení lineárních a kvadratických rovnic a nerovnic</p> <ul style="list-style-type: none">✓ lineární rovnice✓ kvadratická rovnice | 33 |



| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ řeší kvadratické rovnice rozkladem a s pomocí diskriminantu ✓ řeší lineární nerovnice a jejich soustavy ✓ řeší kvadratické nerovnice ✓ převádí reálné situace ze slovních úloh do matematických modelů a výsledek vyhodnotí vzhledem k realitě ✓ vyhledá pomocí komunikačních technologií jiné postupy při výpočtech | <ul style="list-style-type: none"> ✓ soustava dvou a tří lineárních rovnic ✓ lineární nerovnice ✓ kvadratická nerovnice ✓ soustava dvou lineárních nerovnic | |
|--|---|--|

Název vyučovacího předmětu: **Matematika**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

2. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

2. ročník

| Výsledky vzdělávání | Obsah vzdělávání | |
|---|--|----|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rozlišuje jednotlivé druhy funkcí, načrtne jejich grafy a určí jejich vlastnosti ✓ graficky řeší kvadratické nerovnice a jejich soustavy ✓ převádí jednoduché reálné situace do matematických modelů ✓ řeší logaritmické a exponenciální rovnice ✓ používá vlastností a vztahů goniometrických funkcí při řešení | <p>3. Funkce a její průběh</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ základní pojmy - funkce, definiční obor, obor hodnot, graf funkce, vlastnosti funkcí ✓ přehled funkcí ✓ lineární funkce a její vlastnosti ✓ funkce nepřímá úměrnost a její vlastnosti ✓ lineární lomená funkce a její vlastnosti ✓ kvadratická funkce - vlastnosti, graf | 66 |



| | | |
|--|---|--|
| <p>jednoduchých goniometrických rovnic</p> <p>✓ vyhledá v počítači pomocí dostupných aplikací průběhy funkcí</p> | <p>✓ grafické řešení kvadratických nerovnic</p> <p>✓ grafické řešení soustavy kvadratické a lineární rovnice a nerovnice</p> <p>✓ exponenciální funkce a její vlastnosti</p> <p>✓ logaritmická funkce a její vlastnosti</p> <p>✓ logaritmus</p> <p>✓ jednoduché logaritmické a exponenciální rovnice</p> <p>✓ orientovaný úhel</p> <p>✓ goniometrické funkce ostrého úhlu</p> <p>✓ goniometrické funkce obecného úhlu – jednotková kružnice</p> | |
|--|---|--|

Název vyučovacího předmětu: **Matematika**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

3. ročník

3 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **99**

3. ročník

| Výsledky vzdělávání | Obsah vzdělávání | |
|--|---|-----------|
| <p>Žák</p> <p>✓ rozlišuje jednotlivé druhy funkcí, načrtne jejich grafy a určí jejich vlastnosti</p> <p>✓ znázorní goniometrické funkce v oboru reálných čísel, používá jejich vlastností a vztahů při řešení jednoduchých goniometrických</p> | <p>4. Trigonometrie</p> <p>✓ pravoúhlý trojúhelník</p> <p>✓ řešení pravoúhlého trojúhelníku, Pythagorova věta, Euklidovy věty</p> <p>✓ řešení obecného trojúhelníku -věta sinová a kosinová</p> | <p>33</p> |



| | | |
|--|--|----|
| <p>rovníc a k řešení rovinných i prostorových útvarů</p> <ul style="list-style-type: none">✓ převádí jednoduché reálné situace do matematických modelů, pracuje s nimi a výsledek vyhodnotí vzhledem k realitě✓ Vyhledá pomocí digitálních technologií další praktické příklady k řešení daných kapitol | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ řeší úlohy na polohové i metrické vlastnosti rovinných útvarů;✓ užívá věty o shodnosti a podobnosti trojúhelníků v početních i konstrukčních úlohách✓ používá trigonometrické funkce k řešení rovinných útvarů✓ rozlišuje základní druhy rovinných obrazců, určí jejich obvod a obsah | <p>5. Planimetrie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základní pojmy – bod, přímka, polopřímka, úsečka, úhel✓ polohové vztahy v rovině✓ metrické vztah v rovině✓ shodnost trojúhelníků✓ podobnost trojúhelníků✓ rovinné obrazce (trojúhelník, čtyřúhelník, kružnice)✓ množiny bodů dané vlastnosti✓ shodná a podobná zobrazení v rovině | 17 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ určuje vzájemnou polohu dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin, odchylku dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin, vzdálenost bodu od roviny;✓ určuje povrch a objem základních těles s využitím funkčních vztahů a trigonometrie✓ | <p>6. Stereometrie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základní polohové a metrické vlastnosti v prostoru✓ tělesa - hranol, válec, jehlan, kužel, komolý jehlan a kužel, koule | 16 |



| | | |
|---|---|----|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ provádí operace s vektory (součet, rozdíl, násobení vektorů reálným číslem, skalární součin) ✓ řeší analyticky polohové a metrické vztahy bodů a přímek ✓ užívá různá analytická vyjádření přímky ✓ charakterizuje jednotlivé kuželosečky a zná jejich rovnice | <p>7. Analytická geometrie v rovině.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vektory, operace s vektory ✓ přímka a její analytické vyjádření - rovnice přímky, vzájemná poloha dvou přímek, odchylka přímek, vzdálenost bodu od přímky ✓ kuželosečky - analytické vyjádření kružnice, elipsy, hyperboly, paraboly se středem na osách | 33 |
|---|---|----|

Název vyučovacího předmětu: **Matematika**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

4. ročník

3 hodiny týdně

Počet hodin celkem: 87

4. ročník

| Výsledky vzdělávání | Obsah vzdělávání | |
|--|---|----|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvětlí posloupnost jako zvláštní případ funkce ✓ určí posloupnost vzorcem pro n-tý člen, výčtem prvků, rekurentním vzorcem ✓ řeší praktické úlohy pomocí aritmetické a geometrické posloupnosti ✓ provádí výpočty jednoduchých finančních záležitostí a orientuje se | <p>9. Posloupnosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ pojem posloupnosti a její určení ✓ aritmetická posloupnost ✓ geometrická posloupnost ✓ finanční matematika | 30 |



| | | |
|--|---|----|
| v základních pojmech finanční matematiky; | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ užívá vztahy pro výpočet variací, permutací a kombinací bez opakování✓ počítá s faktoriály a kombinačními čísly✓ řeší praktické úlohy✓ určí pravděpodobnost náhodného jevu kombinatorickým postupem✓ digitálními technologiemi✓ doplní užití praktických úloh | <p>8. Kombinatorika a pravděpodobnost</p> <ul style="list-style-type: none">✓ variace, permutace a kombinace bez opakování✓ faktoriál, vlastnosti kombinačního čísla✓✓ užití v praktických úlohách | 30 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ užívá pojmy: statistický soubor, absolutní a relativní četnost, variační rozpětí;✓ čte, vyhodnotí a sestaví tabulky, diagramy a grafy se statistickými údaji. | <p>10. Statistika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základní pojmy✓ četnosti a jejich rozdělení✓ charakteristiky polohy a variability | 27 |



6.9 Tělesná výchova

| Název předmětu: | TĚLESNÁ VÝCHOVA | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | Celkem |
| Počet hodin: | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Celkem: | 66 | 66 | 66 | 58 | 256 |

Obecné cíle předmětu

Hlavním cílem je přispívat k všestrannému a harmonickému rozvoji žáků, upevňování zdraví, rozvojem pohybových schopností, prohlubováním pohybových dovedností a vědomostí tvořících součást tělesné kultury a formováním pozitivních vlastností osobnosti. Navození kladného vztahu k pohybovým činnostem, zejména aerobního a prožitkového charakteru, jako předpokladu a motivaci pro zdravý životní styl s budoucím uplatněním při využívání volného času.

Charakteristika učiva

Tělesná výchova je v oblasti vzdělávání specifickým předmětem, kde dochází ke kultivaci především fyzické stránky osobnosti žáka. Obsah učiva je rozdělen do tématických celků, jejichž realizace je podmíněna sportovním prostředím, kde je prováděna.

Výuka je zaměřena na:

- ✓ zdokonalování základních pohybových dovedností v činnostech tělovýchovných i sportovních,
- ✓ formování kladného postoje žáků k pohybové aktivitě ve smyslu celoživotní orientace na zdravý způsob života se zdůvodněním kompenzačního a zdravotního významu tělesné výchovy,
- ✓ rozvoj estetického cítění a vkusu v pohybových činnostech, ve vztazích mezi žáky, vytvářet krásu pohybu, krásu prostředí pohybové činnosti a lidských vztahů v ní,
- ✓ využívání pohybové rekreace v denním režimu žáků ve škole k odpočinku a k regeneraci jejich pracovní výkonnosti,
- ✓ zprostředkování základních poznatků z tělesné kultury.



Základní učivo představuje základní systém všestranné tělesné přípravy žáků k dosažení stanovených cílů v oblastech: - gymnastika, - pořadová a kondiční cvičení, - atletika, - sportovní hry, - úpoly, - plavání, - lyžování, - turistika a sporty v přírodě, - teoretické poznatky. Plavání, lyžování a turistika se nevyučují v hodinách, které jsou stanoveny týdenním rozvrhem.

Pojetí výuky

Tělesná výchova patří do oblasti vzdělávání pro zdraví. Oblast vzdělávání pro zdraví zahrnuje učivo potřebné k péči o vlastní zdraví, učivo tělesné výchovy a zdravotní tělesné výchovy.

Východiskem pro cíle učiva při uplatňování postupu, metod a forem práce jsou vyučovací a výchovné zásady, zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany zdraví. Základní organizační jednotkou je vyučovací hodina tělesné výchovy v trvání 45 minut. V podzimních a jarních měsících převážně v přírodě, na venkovních travnatých plochách a na sportovištích. V zimním období v tělocvičně. Praktická část je doplněna o kurzy (lyžařský, snowboardový, sportovní) dle možností a zájmu. Teoretická část výuky je realizována formou přednášek, s využitím digitálních technologií. Výuka je organizačně koncipována tak, aby docházelo k aktivnímu zapojení všech žáků s maximálním využitím daného času. Žáci jsou vedeni k využívání digitálních technologií v rámci předmětu TV, při domácím nacvičování a tréninku, pro zlepšení svého výkonu a kvality prováděných cviků. Dále si žáci mohou u jednotlivých disciplín své sportovní výkony měřit a sledovat, jak se zlepšují, případně i sdílet se svými spolužáky a navzájem se porovnávat, soutěžit a motivovat k lepším výkonům. Získávají informace z důvěryhodných zdrojů, videí a prezentací, které se týkají tělesné výchovy a zdravého životního stylu.

Hodnocení výsledků žáků

Učitel vede o všech postupech a výsledcích práce v tělesné výchově ucelenou evidenci (kontrolní měření výkonnosti). Na jejím základě hodnotí stav tělovýchovného procesu a plánuje další tělovýchovnou činnost. Podkladem pro hodnocení a klasifikaci žáků je:

1. Úroveň všeobecné pohybové výkonnosti (individuální zlepšení žáků)
2. Zvládnutí základního učiva (s přihlédnutím k somatickému vývoji žáka)
3. Osvojení teoretických poznatků
4. Postoje žáků k plnění úkolů



Žáci se hodnotí komplexně podle klasifikačního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Předmět přispívá k rozvoji těchto klíčových kompetencí:

Kompetence k učení

- podporujeme u žáků samostatnost (cvičení na stanovištích, samostatně vedené rozcvičky atd.)
- klademe důraz na teoretické i praktické zvládnutí pohybových dovedností a osvojení si pravidel jednotlivých her
- vedeme žáky k tomu, aby ovládali různé techniky učení, využívali různé zdroje informací, uplatňovali různé způsoby práce

Kompetence k řešení problémů

- žáci jsou vedeni tak, aby dokázali získat potřebné informace, vyhodnotit je, využívali zkušenosti nabyté dříve a spolupracovali při řešení problému, dodržovali zásady zdravé soutěživosti

Komunikativní kompetence

- rozvíjíme vzájemnou komunikaci a spolupráci mezi žáky jak při sportovních hrách, tak zároveň i prostřednictvím digitálních technologií
- vedeme žáky k tomu, aby diskutovali o problémech, formulovali jasně své myšlenky a vhodnou formou obhajovali své názory v souladu se zásadami kultury projevu a chování při pohybových aktivitách

Personální a sociální kompetence

- žáci jsou vedeni k tomu, aby pečovali o své fyzické a duševní zdraví a adaptovali se na měnící se životní i pracovní podmínky, chápali nezastupitelnou roli pohybových schopností a dovedností pro zdravý rozvoj osobnosti
- žáci jsou připraveni odhadnout důsledky svého jednání a chování v různých situacích, aby adekvátně reagovali na kritiku jiných lidí
- učíme žáky pracovat v týmu, odpovědně plnit svěřené úkoly a přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů pro udržení zdravé společnosti

Občanské kompetence

- učíme žáky rozhodovat se zodpovědně podle dané situace, poskytovat dle svých možností účinnou pomoc a chovat se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka
- aktivně je zapojujeme do sportovních činností, kde rozvíjí své osobní schopnosti, usilují o vlastní zdokonalení a posouvání svých limitů

Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám

- vedeme žáky k využívání svých osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné začlenění na trhu práce a budování své profesní kariéry, získávají přehled o možnostech uplatnění na trhu práce ve svém oboru



Matematické kompetence

- žáci jsou vedeni k tomu, aby byli schopni číst různé formy grafického znázornění, aplikovali matematické postupy při řešení praktických úkolů ve sportu

Digitální kompetence

- vedeme žáky k poznání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti pohybových aktivit a sportu, k využívání digitálních technologií pro sledování, zaznamenávání a vyhodnocování pohybového režimu, výkonů i kvality pohybu jako běžné součásti pohybových aktivit a péče o zdraví (aplikace v mobilních telefonech, chytré náramky a hodinky apod.)
- vedeme žáky k cílenému zařazování kompenzačních cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií

Průřezová témata:

Občan v demokratické společnosti

- žáci jsou vedeni k tomu, aby měli vhodnou míru sebevědomí, byli tolerantní, dokázali jednat s lidmi, využívat a správně třídit informace z masových médií, dovedli diskutovat s lidmi a hledat kompromisní řešení.

Člověk a životní prostředí

- žáci jsou vedeni k tomu, aby jednali v souladu s principy udržitelného rozvoje a byli si vědomi odpovědnosti za udržení kvalitního životního prostředí a jeho jednotlivých složek.

Člověk a svět práce

- žáci jsou vedeni tak, aby schopni efektivně reagovat na dynamicky se rozvíjející trh práce a měnící se požadavky na pracovníky

Člověk a digitální svět

- žáci jsou vedeni k tomu, aby využívali digitální technologie v praktickém životě: ve styku s jinými lidmi a s různými institucemi, při řešení praktických otázek svého pracovního, politického a občanského rozhodování, hodnocení a jednání, při řešení svých problémů osobního, zdravotního a sociálního charakteru, aby získávali a hodnotili informace z různých zdrojů

Péče o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami a mimořádně nadané

K žákům se speciálními vzdělávacími potřebami a k mimořádně nadaným, učitel přistupuje individuálně a respektuje jejich tempo, druh a míru poruchy či naopak podporuje jejich nadání.



Název vyučovacího předmětu: **Tělesná výchova**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

1. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

| Výsledky vzdělání a kompetence | Učivo – Tématický celek | Počet hodin |
|---|---|--------------------|
| Žák <ul style="list-style-type: none">✓ chápe význam pohybových činností pro udržení zdraví a jako jednoho z možných prostředků nápravy zdravotního stavu✓ volí vhodné vybavení (výstroj a výzbroj), odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat✓ dokáže vyhledat potřebné informace pomocí digitálních technologií | Teoretické poznatky <ul style="list-style-type: none">✓ vliv tělesné výchovy na somatický, funkční a zdravotní stav jedince✓ hygiena a bezpečnost v tělesné výchově✓ sledování pohybových výkonů, sportovních výsledků, činností související s pohybem a zdravím, pomocí digitálních technologií✓ zpracování a vyhodnocení naměřených dat | 3 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ zvládá základy kondičního cvičení✓ seznámí se s kondičními a tanečními programy✓ pozná ukazatele své tělesné zdatnosti | Kondiční cvičení <ul style="list-style-type: none">✓ cvičení na všestranný tělesný a pohybový rozvoj: protahovací, posilovací, koordinační, kondiční, kompenzační, relaxační, zdravotní cvičení | 16 |



| | | |
|--|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ seznámí se s terminologií a organizací cvičení✓ vyhledává inspiraci z důvěryhodných digitálních zdrojů✓ cíleně zařazuje kompenzační cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií | <ul style="list-style-type: none">✓ základy pořadové přípravy (výcvik jednotlivce, družstva) | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ zvládá základní polohy na nářadí a jejich změny✓ umí základní cviky v akrobacii✓ je schopen sladit pohyb s hudbou | Gymnastika <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní gymnastika: cvičení s náčiním, cvičení na nářadí✓ prostná✓ rytmická gymnastika: kondiční programy cvičení s hudbou | 12 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ zvládá základní techniku běhů, startů✓ zvládne základní techniku hodů a vrhu koulí✓ zvládne základní techniku skoků✓ sleduje a vyhodnocuje své výkony pomocí digitálních technologií | Atletika <ul style="list-style-type: none">✓ běhy, starty✓ hody a vrh koulí✓ skoky do výšky a do dálky | 15 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ zvládá základní herní činnosti: volejbalu, basketbalu, florbalu | Sportovní hry – herní činnosti jednotlivce <ul style="list-style-type: none">✓ volejbal, basketbal, florbal✓ pohybové a míčové hry | 16 |



| | | |
|--|---|---|
| ✓ naučí se základní techniky pádů z hlediska brannosti a úrazové zábrany | Úpoly ✓ přetahy, přetlaky, zvedání a nošení břemen a cvičence | 2 |
| ✓ absolvuje vybraný test motorických schopností a dovedností | Testování všeobecné pohybové výkonnosti ✓ motorické testy | 2 |

Název vyučovacího předmětu: **Tělesná výchova**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

2. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

| Výsledky vzdělání a kompetence | Učivo – Tématický celek | Počet hodin |
|---|--|--------------------|
| Žák ✓ zná principy rozvoje pohybových schopností, rozvoje techniky ✓ prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným ✓ dokáže vyhledat potřebné informace pomocí digitálních technologií ✓ | Teoretické poznatky ✓ zásady sestavování a vedení komplexů všestranně rozvíjejících cvičení – rozvoj základních pohybových schopností ✓ první pomoc ✓ sledování pohybových výkonů, sportovních výsledků, činností související s pohybem a zdravím, pomocí digitálních technologií ✓ zpracování a vyhodnocení naměřených dat | 3 |
| ✓ zvládá základy kondičního cvičení ✓ seznámí se s kondičními a tanečními programy | Kondiční cvičení ✓ cvičení na všestranný tělesný a pohybový rozvoj: protahovací, posilovací, koordinační, kondiční, | 16 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ pozná ukazatele své tělesné zdatnosti✓ vyhledává inspiraci z důvěryhodných digitálních zdrojů✓ cíleně zařazuje kompenzační cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií | kompenzační, relaxační, zdravotní cvičení | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ zvládá cviky na nářadí✓ zvládá základní cviky a jednoduché sestavy v akrobacii✓ umí sladit pohyb s hudbou a sestavit pohybové vazby | Gymnastika <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní gymnastika: cvičení s náčiním, cvičení na nářadí✓ prostná✓ rytmická gymnastika: kondiční programy cvičení s hudbou | 12 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ zvládá techniku běhů, startů✓ dosáhne přiměřené výkonnosti při bězích✓ zvládne základní techniku hodů a vrhu koulí✓ zvládne základní techniku skoků✓ sleduje a vyhodnocuje své výkony pomocí digitálních technologií | Atletika <ul style="list-style-type: none">✓ cvičení na zdokonalení běhů, startů✓ hody a vrh koulí✓ skoky do výšky a do dálky | 16 |



| | | |
|--|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ zvládá základní pravidla a herní činnosti sportovních her✓ dovede rozlišit jednání FAIR PLAY od nesportovního jednání | Sportovní hry – herní činnosti jednotlivce <ul style="list-style-type: none">✓ volejbal, basketbal, florbal✓ pohybové a míčové hry | 17 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ absolvuje vybraný test motorických schopností a dovedností | Testování všeobecné pohybové výkonnosti <ul style="list-style-type: none">✓ motorické testy | 2 |

Název vyučovacího předmětu: **Tělesná výchova**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

3. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

| Výsledky vzdělání a kompetence | Učivo – Tématický celek | Počet hodin |
|--|--|--------------------|
| Žák <ul style="list-style-type: none">✓ uvědomuje si formy sportovního tréninku pro upevnování zdraví✓ zná zásady sportovního tréninku✓ chápe principy adaptace na tělesnou zátěž✓ dokáže vyhledat potřebné informace pomocí digitálních technologií✓ | Teoretické poznatky <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní trénink✓ regenerace a kompenzace✓ sledování pohybových výkonů, sportovních výsledků, činností související s pohybem a zdravím, pomocí digitálních technologií✓ zpracování a vyhodnocení naměřených dat | 3 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ vede rozcvičení a komplex jednotlivých cvičení | Kondiční cvičení | 16 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ zná ukazatele své tělesné zdatnosti✓ vyhledává inspiraci z důvěryhodných digitálních zdrojů✓ cíleně zařazuje kompenzační cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií | <ul style="list-style-type: none">✓ cvičení na všestranný tělesný a pohybový rozvoj: protahovací, posilovací, koordinační, kondiční, kompenzační, relaxační, zdravotní cvičení✓ rekreační a výkonnostní sport | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ zvládne základní cviky v přeskoku✓ zvládá základní cviky a jednoduché sestavy v akrobacii✓ je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu) | Gymnastika <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní gymnastika: cvičení s náčiním, cvičení na nářadí✓ prostrná✓ rytmická gymnastika: kondiční programy cvičení s hudbou | 12 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ zvládá techniku běhů, startů, štafetový běh✓ zvládne základní techniku hodů a vrhu koulí✓ zvládne základní techniku skoků✓ sleduje a vyhodnocuje své výkony pomocí digitálních technologií | Atletika <ul style="list-style-type: none">✓ běhy (rychlostní, vytrvalostní)✓ štafetový běh✓ hody a vrh koulí✓ skoky do výšky a do dálky | 16 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ zvládá herní činnosti sportovních her✓ dovede uplatňovat techniku a základy taktiky při hře✓ použít týmové herní činnosti | Sportovní hry – zaměření na herní činnosti jednotlivce, hra ve větších skupinách <ul style="list-style-type: none">✓ volejbal, basketbal, florbal✓ pohybové a míčové hry | 17 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ absolvuje vybraný test motorických schopností a dovedností | Testování všeobecné pohybové výkonnosti <ul style="list-style-type: none">✓ motorické testy | 2 |

Název vyučovacího předmětu: **Tělesná výchova**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

4. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **58**

| Výsledky vzdělání a kompetence | Učivo – Tématický celek | Počet hodin |
|--|--|--------------------|
| Žák <ul style="list-style-type: none">✓ dokáže vyhledat potřebné informace pomocí digitálních technologií✓ dovede uplatňovat naučené modelové situace k řešení stresových a konfliktních situací v osobním životě a zdraví ohrožujících situací✓ zná historii tělesné kultury | Teoretické poznatky <ul style="list-style-type: none">✓ Zdroje informací✓ zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí✓ dějiny tělesné kultury u nás i ve světě✓ sledování pohybových výkonů, sportovních výsledků, činností související s pohybem a zdravím, pomocí digitálních technologií✓ zpracování a vyhodnocení naměřených dat | 3 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ uplatňuje osvojené způsoby kondičního cvičení, rekreační a výkonnostního sportu✓ vyhledává inspiraci z důvěryhodných digitálních zdrojů✓ cíleně zařazuje kompenzační cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií | Kondiční cvičení <ul style="list-style-type: none">✓ cvičení na všestranný tělesný a pohybový rozvoj: protahovací, posilovací, koordináční, kondiční, kompenzační, relaxační, zdravotní cvičení✓ rekreační a výkonnostní sport | 16 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ zvládá základní cviky a jednoduché sestavy v akrobacii✓ je schopen sladit pohyb s hudbou a toho využít v relaxačním cvičení | Gymnastika <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní gymnastika: cvičení s náčiním, cvičení na nářadí✓ prostná✓ rytmická gymnastika: kondiční programy cvičení s hudbou | 10 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ dosáhne přiměřené výkonnosti při bězích✓ zvládne základní techniku hodů a vrhu koulí✓ zvládne základní techniku skoků✓ sleduje a vyhodnocuje své výkony pomocí digitálních technologií✓ | Atletika <ul style="list-style-type: none">✓ běhy (rychlostní, vytrvalostní), starty✓ hody a vrh koulí✓ skoky do výšky a do dálky | 13 |



| | | |
|--|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ zvládá herní činnosti sportovních her✓ pracuje při zápisech✓ sleduje výkony jednotlivců a týmů | Sportovní hry - zaměření na herní činnosti jednotlivce, hra ve větších skupinách <ul style="list-style-type: none">✓ volejbal, basketbal, florbal✓ pohybové a míčové hry | 13 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ absolvuje vybraný test motorických schopností a dovedností | Testování všeobecné pohybové výkonnosti <ul style="list-style-type: none">✓ motorické testy | 3 |

Učivo mino stanovený týdenní rozvrh (kurzy)

| Výsledky vzdělání a kompetence | Učivo – Tématický celek | Počet hodin |
|--|--|-------------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ uplatňuje zásady bezpečnosti při technice lyžování✓ dokáže fyzicky zvládnout nároky přípravy✓ chová se ekologicky v zimní přírodě✓ sleduje a vyhodnocuje pomocí digitálních technologií pohybové aktivity v průběhu týdne, pořizuje digitální záznamy | Lyžařský kurz <ul style="list-style-type: none">✓ zásady chování a pobytu v zimní přírodě (pravidla FIS)✓ základy sjezdového, popř. běžeckého lyžování, snowboardingu✓ hry | 30 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ uplatňuje zásady pobytu v přírodě✓ chová se v přírodě ekologicky✓ dokáže fyzicky zvládnout nároky související | Sportovní kurz – cyklistika, turistika, voda, adrenalinové aktivity v přírodě, dle možností a podmínek. <ul style="list-style-type: none">✓ orientace v terénu na základě přírodních jevů, práce s mapou a buzolou✓ práce s lanem a uzlování, lezení | 30 |



| | | |
|--|---|--|
| <p>s pobytem a pohybem v přírodě</p> <p>sleduje a vyhodnocuje pomocí digitálních technologií pohybové aktivity v průběhu týdne, pořizuje digitální záznamy</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pozitivně vnímá vodní prostředí,✓ částečně zvládne správné technické provedení dvou plaveckých způsobů,✓ uplave jedním plaveckým způsobem min. 100m | <p>✓ hry</p> <p>Plavání</p> <p>Při možnosti návštěvy bazénu.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Nácvik plaveckých způsobů - kraul, prsa (100 m) | |
|--|---|--|



6.10 Informatika a výpočetní technika

| Název předmětu: | INFORMATIKA A VÝPOČETNÍ TECHNIKA | | | | |
|-----------------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 2 | 2 | 0 | 0 | 4 |
| Celkem: | 66 | 66 | 0 | 0 | 132 |

Obecné cíle předmětu

Obecným cílem informatického vzdělávání je vést žáky ke schopnosti rozpoznávat informatické aspekty světa a využívat poznatky z informatiky k porozumění a uvažování o přirozených i umělých systémech a procesech, ke schopnosti řešit nejrůznější pracovní a životní situace, cílevědomě a systematicky volit a uplatňovat optimální postupy.

Výuka informatiky přispívá k hlubšímu a komplexnímu porozumění výpočetním zařízením a principům, na kterých fungují. Tím usnadňuje využití digitálních technologií v ostatních oborech a rozvoj uživatelských dovedností žáků vázaných na vzdělávací obsah těchto oborů.

Charakteristika učiva

Vyučovací předmět informatika a výpočetní technika vychází ze vzdělávací oblasti Informatické vzdělávání z RVP. Žáci porozumí základům informačních a komunikačních technologií, naučí se na uživatelské úrovni používat operační systém, kancelářský software a pracovat s dalším běžným aplikačním programovým vybavením. Jedním ze stěžejních témat oblasti informačních a komunikačních technologií, je, aby žák zvládl efektivně pracovat s informacemi (zejména s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií) a komunikovat pomocí internetu. Z hlediska afektivních cílů se žáci a žákyně učí umění poznávat a ovládnout efektivní metody učení, vnímat souvislosti, porovnávat, být kreativními, kriticky a kultivovaně hodnotit, kooperovat.

Pojetí výuky

Učivo je dělené na tematické celky, které žáky seznámí s hardwarem i softwarem a s využitím moderních komunikačních technologií. Věnuje se oblasti dat, informací a modelování; tvorbě, testování a provozu softwaru; informačním systémům a digitálními technologiím. Nezanedbatelná část výuky je věnována práci s internetem jako komunikačním kanálem a zdrojem informací.



Velký důraz je kladen na schopnost posuzovat validitu informací na internetu.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci:

- ✓ porozuměli základním pojmům a metodám informatiky jako vědního oboru a jeho uplatnění v ostatních vědních oborech a profesích;
- ✓ rozpoznávali a formulovali problémy s ohledem na jejich řešitelnost;
- ✓ získávali, zaznamenávali, uspořádávali, strukturovali, předávali data a informace;
- ✓ rozkládali systémy a procesy na části, odhalovali jejich vztahy a strukturu;
- ✓ byli schopni uplatnit algoritmický způsob myšlení při řešení problémů, vytvářeli a formulovali postupy a řešení, které lze přenechat k vykonání jinému člověku nebo stroji;
- ✓ vytvářeli formální popisy, modely a simulace skutečných situací i pracovních postupů;
- ✓ testovali, analyzovali, vyhodnocovali, porovnávali a vylepšovali existující i navrhované algoritmy, postupy nebo informatická řešení;
- ✓ rozuměli technickým základům digitálních technologií do té míry, aby byli schopni je efektivně a bezpečně používat a snadno se naučili používat nové;
- ✓ byli schopni využít digitální technologie při řešení problémů, které jsou příliš složité nebo rozsáhlé (pro člověka);
- ✓ navrhovali systémy či jejich části, procesy, propojovali různé technologie či jejich části a vytvářeli tak nová řešení za pomoci již existujících nástrojů a prvků;
- ✓ hodnotili přínos a rizika různých systémů, procesů, postupů a technologií v kontextu zadaného problému;
- ✓ dorozuměli se a spolupracovali s ostatními při dosahování společného cíle;
- ✓ neohrožovali svým chováním v digitálním prostředí sebe, druhé ani technologie samotné;
- ✓ uvědomovali si, že technologie ovlivňují společnost, a naopak chápali svou odpovědnost při používání technologií.

V afektivní oblasti směřuje informatické vzdělávání k tomu, aby žáci získali:

- ✓ otevřený i kritický postoj k digitálním technologiím a jejich využívání;
- ✓ motivaci k celoživotnímu učení;
- ✓ důvěru ve vlastní schopnosti a preciznost při práci;



- ✓ schopnost odhadnout, které úlohy jsou schopni řešit sami a u kterých si vyžádají pomoc odborníka;
- ✓ sebejistotu a vytrvalost při řešení obtížného či složitého problému;
- ✓ schopnost vypořádat se s otevřenými problémy a nejednoznačně zadanými úkoly.

Žáci mohou používat vhodná prostředí, pomůcky, ale i různé běžně dostupné nástroje, programy a technologie. S inforatickými koncepty se seznamují prostřednictvím vlastní zkušenosti s řešením rozmanitých problémových situací. Setkávají se i se situacemi blízkými jejich životu a odborné praxi. Některé řeší s pomocí programování a technologií, některé bez nich. Charakteristickým znakem výuky je to, že žáci postup řešení aktivně hledají a testují ve skupinách nebo samostatně, není cílem postupovat pouze podle předem daných návodů.

Hodnocení výsledků žáků

Diagnostické metody:

- ✓ praktické zkoušení dílčí a souhrnné
- ✓ zpracování samostatných prací

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Komunikativní kompetence:

- ✓ používá získané znalosti a dovednosti přiměřeně ke komunikační situaci a dokáže se prezentovat
- ✓ aktivně se účastní internetových diskuzí a chatů

Sociální kompetence:

- ✓ pracuje v týmu, přispívá k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a předchází konfliktům
- ✓ adaptuje se na měnící se životní a pracovní podmínky
- ✓ aktivně využívá různé sociální sítě – např. Facebook a dokáže s nimi pracovat se svým prospěch (osobní i pracovní)

Personální kompetence:

- ✓ motivace k aktivnímu pracovnímu životu
- ✓ využívá základní a aplikační programové vybavení
- ✓ umí pracovat s internetem jako s informačním zdrojem a komunikačním nástrojem



- ✓ orientuje se v interaktivní nabídce pracovních příležitostí – nabídky ÚP a komerčních serverů, dokáže na lukrativní nabídky adekvátně reagovat a relevantně posoudit své schopnosti

Přínos předmětu k rozvoji průřezových témat

Občan v demokratické společnosti:

- vhodná míra sebevědomí a schopnost morálního úsudku
- komunikace

Člověk a životní prostředí:

- pracuje s informacemi, umí je získávat a uvědomuje si svoji zodpovědnost při práci s informacemi

Člověk a svět práce:

- zná význam vzdělání pro život
- je motivován k aktivnímu pracovnímu životu a úspěšné kariéře
- dokáže se písemně i verbálně prezentovat při jednání s potencionálními zaměstnavateli, formuluje svá očekávání a priority

Člověk a digitální svět:

- internet chápe jako komunikační médium a zdroj informací
- umí posoudit validitu informací

Název vyučovacího předmětu: **Informatika a výpočetní technika**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

1. ročník: 2 hodiny týdně Počet hodin celkem: **66**

2. ročník: 2 hodiny týdně Počet hodin celkem: **66**

| Výsledky vzdělávání | Učivo | Počet hodin |
|--|---|--------------------|
| - Žák: - interpretuje data (získá z dat informace), posuzuje množství informace v datech, vyslovuje předpovědi na základě dat, uvědomuje si omezení použitých modelů; | 1. Data, informace a modelování - data a informace, interpretace dat; - informace a množství informace v datech; - chyby v datech a kontrola dat; | |



| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- odhaluje chyby v datech;- porovná různé příklady kódování dat a jejich použití; vysvětlí proces digitalizace a jeho úskalí;- aktivně a s porozuměním používá různé datové formáty, ovládá konverzi mezi různými formáty téhož obsahu;- formuluje problém a požadavky na jeho řešení; získává potřebné informace, posuzuje jejich využitelnost a dostatek (úplnost) vzhledem k řešenému problému; používá systémový přístup k řešení problémů; pro řešení problému sestaví model;- převede data z jednoho modelu do jiného; najde nedostatky daného modelu a odstraní je; porovná různé modely s ohledem na kvalitu řešení daného problému;- zvažuje přínosy a limity statistického zpracování dat a strojového učení v oblasti umělé inteligence; | <ul style="list-style-type: none">- kódování informací a dat;- záznam, přenos a distribuce dat a informací v digitální podobě;- datové formáty, kódování různých formátů dat (např. text, obraz, zvuk, video);- zápis informace pomocí kódovací tabulky nebo kódovacího jazyka;- model jako zjednodušení reality (např. schéma, graf, diagram, pojmová a myšlenková mapa);- vlastnosti, vazby a závislosti modelu dat;- statistické zpracování dat, odhad a předpovědi;- strojové učení na základě dat, jeho limity, přínosy a rizika. | <p>1. r. 13 h.</p> <p>2. r. 12 h.</p> |
| <ul style="list-style-type: none">- na základě analýzy problému specifikuje zadání pro tvorbu programu, skriptu nebo webové aplikace;- rozdělí zadání nebo problém na menší části, rozhodne, které je vhodné řešit algoritmicky, své rozhodnutí zdůvodní;- navrhne algoritmy a datové struktury podle specifikace zadání a zapíše je vhodnou formou;- ve vztahu k charakteru a velikosti vstupu hodnotí algoritmy a datové struktury podle různých hledisek, porovná a vybere pro řešený problém ty nejvhodnější; vylepší algoritmus podle daného hlediska; | <p>2. Tvorba, testování a provoz softwaru</p> <p>Požadavky a analýza</p> <ul style="list-style-type: none">- specifikace a popis řešeného problému, požadavky na řešení;- analýza a dekompozice (rozložení) problému; <p>Tvorba a vývoj</p> <ul style="list-style-type: none">- základní koncepce tvorby programů (např. proměnná a datový typ, řídicí příkazy, cykly);- návrh algoritmů a datových struktur;- zápis algoritmu vhodnou formou (např. blokové schéma, | <p>1. r. 12 h</p> |



| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- vytvoří jednoduchý spustitelný program, skript, nebo webovou aplikaci;- testuje spustitelný program, skript nebo webovou aplikaci; najde, specifikuje a opraví případnou chybu;- spolupracuje při tvorbě programu s další osobou, popisuje strukturu programu další osobě; | <p>přirozené a formální jazyky, skriptovací a programovací jazyk);</p> <ul style="list-style-type: none">- využívání hotových komponent; <p>Testování</p> <ul style="list-style-type: none">- druhy chyb, chybové hlášky, neočekávané ukončení a zamrznutí;- způsoby a druhy testování softwaru;- spotřeba výpočetních a jiných zdrojů; <p>Běh a provoz</p> <ul style="list-style-type: none">- verze programu, instalace a aktualizace programu;- hlášení a evidence závad, logování a sledování provozu;- nápověda a licence programu. | <p>2. r. 13 h.</p> |
| <ul style="list-style-type: none">- analyzuje a hodnotí informační systémy podle zadaných hledisek;- vyhledává pomocí uživatelského rozhraní a navigace v informačním systému specifické informace podle zadání;- vyhledává a zpracovává data pomocí vhodných nástrojů pro dotazování; používá při vyhledávání vazby mezi entitami, číselníky a identifikátory;- identifikuje zdroje záznamů v informačním systému a určuje jejich umístění, validitu a míru zabezpečení; provede hromadný import nebo export dat;- navrhne procesy zpracování dat a roli/role jednotlivých uživatelů;- navrhne a vytvoří strukturu vzájemného propojení dat; navrhuje číselníky a identifikátory dat;- třídí a řadí data, která následně vizualizuje nebo zpracuje do obvyklého formátu v daném kontextu a oboru;- navrhne způsob využití informačního systému k řešení problému ve svém | <p>3. Informační systémy</p> <ul style="list-style-type: none">- účel a charakteristika informačního systému nebo služby;- veřejné nebo oborové informační systémy a služby;- uživatelská rozhraní (např. navigace, přístupnost, jazykové mutace);- uživatelské účty, role, oprávnění a bezpečnost v informačních systémech;- datový záznam, entita, atribut a vazba, číselníky a identifikátory;- definice procesů, činností a konfigurace informačního systému;- zdroje záznamů v informačním systému (např. databáze, souborový systém, síťové služby);- vyhledávání a vizualizace dat (např. třídění, řazení a filtrování, rozpoznávání vzorů a trendů); | <p>1. r. 13 h.</p> <p>2. r. 12 h.</p> |



| | | |
|---|---|---|
| <p>oboru, otestuje ho se skupinou uživatelů a vyhodnotí případné chyby, chybové stavy a jejich příčiny;</p> | <p>- hromadné zpracování dat, export a import;</p> | |
| <ul style="list-style-type: none">- identifikuje v historii vývoje hardwaru i softwaru zlomové události; ukáže, které koncepty se nemění a které ano;- rozumí fungování hardwaru a periférií natolik, aby je mohl efektivně a bezpečně používat a snadno se naučil používat nové;- popíše, jakým způsobem operační systém zajišťuje své hlavní úkoly;- rozpozná různé druhy paměťových úložišť a popíše jejich základní principy, nastavuje sdílení a zálohování dat;- na základě porozumění fungování softwaru efektivně a bezpečně využívá různá uživatelská prostředí;- efektivně a bezpečně využívá vhodné aplikace podle stanoveného cíle;- porovná jednotlivé způsoby propojení digitálních zařízení, charakterizuje počítačové sítě a internet; vysvětlí, pomocí čeho a jak je komunikace mezi jednotlivými zařízeními v síti zajištěna;- rozumí fungování sítí natolik, aby je mohl bezpečně a efektivně používat;- identifikuje a řeší technické problémy vznikající při práci s digitálními zařízeními; poradí druhým při řešení typických závad;- chrání digitální zařízení, digitální obsah i osobní údaje v digitálním prostředí před poškozením, přepisem/změnou či zneužitím; reaguje na změny v technologiích ovlivňujících bezpečnost; - s vědomím souvislostí fyzického a digitálního světa vytváří, spravuje a chrání jednu či více digitálních identit; | <p>4. Digitální technologie Hardware a software</p> <ul style="list-style-type: none">- zlomové události a technologie v historii a jejich vliv na obor, trh práce a společnost;- současná výpočetní zařízení, jejich technické parametry, základní komponenty;- připojitelné periferie, zobrazovací zařízení, vstupní/výstupní zařízení, rozhraní a konektory;- souborový systém a paměťová úložiště;- operační systémy;- aplikační software a jeho využití pro odborné činnosti (např. textový procesor, tabulkový procesor, software pro tvorbu prezentací, grafický software, software pro oblast 3D technologií);- zařízení s vestavěnými systémy;- <p>Počítačové sítě a síťové služby</p> <ul style="list-style-type: none">- internet a počítačové sítě, přenos dat, komunikační protokol a adresování v síti;- typy, vlastnosti různých sítí, internet věcí;- fyzická a logická infrastruktura sítě, typy síťových zařízení, servery a datová centra;- cloudové a sdílené služby v síti, virtualizace;- webové aplikace a služby, hypertextový formát dat, URL adresa a doména; | <p>1. r. 28 h.</p> <p>2. r. 29 h.</p> |



| | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- kontroluje svou digitální stopu, ať už ji vytváří sám, nebo někdo jiný, v případě potřeby dokáže používat služby internetu anonymně;- v případě personalizovaného obsahu dokáže identifikovat obsah generovaný algoritmy doporučovací systémů. | <p>Bezpečnost v digitálním prostředí</p> <ul style="list-style-type: none">- způsoby útoků na technologie, základní prvky ochrany (např. aktualizace softwaru, antivir, firewall, VPN, šifrování);- sociotechnické metody útoků na uživatele, bezpečné chování a nastavení prostředí (např. práce s hesly, více faktorová autentizace, zálohování dat);- digitální identita, elektronický podpis, eGovernment a státní informační systémy;- digitální stopa – vědomá a nevědomá, logy, metadata, cookies a narušení soukromí při využívání technologií;- sledování uživatele, algoritmy sociálních sítí a personalizace obsahu, doporučovací systémy. | |
|---|--|--|



6.11 Ekonomika

| Název předmětu: | EKONOMIKA | | | | |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 2 | 1 | 0 | 0 | 3 |
| Celkem: | 66 | 33 | 0 | 0 | 99 |

Obecný cíl:

Cílem předmětu je vybavit žáky základními znalostmi pro ekonomické chování jak v profesním, tak osobním životě. Umožnit jim pochopit fungování tržní ekonomiky, porozumět podstatě podnikatelské činnosti a principu hospodaření podniku.

Žáci získají předpoklady pro rozvíjení vlastních podnikatelských aktivit a naučí se orientovat v právní úpravě podnikání a pracovně právních vztazích. Jsou vedeni k praktickému využívání

Výsledkem vzdělávání nejsou pouze znalosti, ale hlavně praktické dovednosti žáků.

Žáci jsou vedeni k praktickému využívání osvojených poznatků v oboru.

Charakteristika učiva:

Žák se učí aplikovat základní ekonomické pojmy v praxi. Orientuje se v problematice podnikání

Nedílnou součástí při zakládání firmy je schopnost připravit a zhodnotit ekonomickou podstatu.

K tématu podnikové ekonomiky neoddělitelně patří marketing a management, bez kterých se v tržním hospodářství neobejde.

Pojetí vzdělávání:

Vzhledem k charakteru učiva vyučující využívá hromadnou výuku a výuku ve skupinách. Během výkladu žáci řeší modelové problémy na základě svých dosavadních znalostí a zkušeností.

Žáci aktivně spolupracují ve skupinách, získávají dovednosti při práci s informacemi, umí racionálně a logicky zdůvodnit výsledky své práce a v diskusi je obhájit.



Hodnocení výsledků:

Vychází z platného klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením i sebehodnocením.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Klíčové kompetence:

Kompetence k učení

- vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci ovládali různé techniky učení, využívali různé zdroje informací, uplatňovali různé způsoby práce.

Kompetence k řešení problémů

- žáci jsou vedeni tak, aby dokázali získat potřebné informace, vyhodnotit je, využívali zkušenosti nabyté dříve a spolupracovali při řešení problému.

Komunikativní kompetence

- výuka směřuje k tomu, aby žáci diskutovali o problémech, formulovali jasně své myšlenky, vhodnou formou obhajovali své názory.

Personální a sociální kompetence

- žáci jsou vedeni k tomu, aby byli připraveni odhadnout důsledky svého jednání, adekvátně reagovat na kritiku jiných lidí, adaptovat se na měnící se životní i pracovní podmínky, byli finančně gramotní. Byli připraveni přijímat odpovědnost za svěřené úkoly a předcházet osobním konfliktům.

Občanské kompetence

- výuka směřuje k tomu, aby žáci dodržovali zákony, jednali v souladu s morálními principy, respektovali práva druhých a chápali význam životního prostředí pro člověka.

Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám

- výuka směřuje k tomu, aby žáci byli schopni využívat své osobnostní a odborné předpoklady pro úspěšné začlenění na trhu práce a budování své profesní kariéry.

Matematické kompetence

- žáci jsou vedeni tak, aby byli schopni číst různé formy grafického znázornění, aplikovali matematické postupy při řešení praktických úkolů.

Digitální kompetence

- žáci jsou vedeni tak, aby byli schopni ovládat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, která se dají využít ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; vyrovnávat se s proměnlivostí digitálních technologií a byli schopni posoudit, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, zvažuje rizika a přínosy
- předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.



- vyjadřují se za pomoci digitálních prostředků

Průřezové téma:

Občan v demokratické společnosti

- žáci jsou vedeni k tomu, aby měli vhodnou míru sebevědomí, byli tolerantní, dokázali jednat s lidmi, využívat a správně třídit informace s masových médií, dovedli diskutovat s lidmi a hledat kompromisní řešení.

Člověk a životní prostředí

- žáci jsou vedeni k tomu, aby jednali v souladu s principy udržitelného rozvoje a byli si vědomi odpovědnosti za udržení kvalitního životního prostředí a jeho jednotlivých složek.

Člověk a svět práce

- žáci jsou vedeni tak, aby schopni efektivně reagovat na dynamicky se rozvíjející trh práce a měnící se požadavky na pracovníky

Člověk a digitální svět

- žáci jsou vedeni k tomu, aby využívali digitální technologie v praktickém životě: ve styku s jinými lidmi a s různými institucemi, při řešení praktických otázek svého politického a občanského rozhodování, hodnocení a jednání, při řešení svých problémů osobního, právního a sociálního charakteru, aby získávali a hodnotili informace z různých zdrojů
- aby využívali vhodné nástroje pro výpočty ekonomických údajů, pro jejich zobrazování, aby používali dostupné aplikace k ekonomickým či pracovním účelům.



Název vyučovacího předmětu: **Ekonomika**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

1. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: 66

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|--|---|-------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ používá a aplikuje základní ekonomické pojmy✓ pomoci vhodných digitálních prostředků stanoví cenu✓ rozlišuje různé formy podnikání a vysvětlí jejich hlavní znaky, příklady vyhledá na internetu;✓ za pomoci vhodných digitálních prostředků vytvoří jednoduchý podnikatelský záměr a zakladatelský rozpočet;✓ na příkladu vysvětlí základní povinnosti podnikatele vůči státu; formuluje své profesní cíle✓ vysvětlí, formy pracovního vztahu, práva i povinnosti zaměstnanců a zaměstnavatelů, informace vyhledává za pomoci vhodných digitálních prostředků✓ rozliší jednotlivé druhy nákladů a výnosů;✓ vypočítá výsledek hospodaření;✓ vypočítá čistou mzdu; využívá aplikace k výpočtu mzdy✓ vysvětlí zásady daňové evidence; | <p>1. Podnikání</p> <ul style="list-style-type: none">– základní ekonomické pojmy – ekonomické statky, potřeby, hospodářský proces– trh, tržní subjekty, nabídka, poptávka, zboží, cena– podnikání podle živnostenského zákona a zákona o obchodních korporacích– podnikatelský záměr– zakladatelský rozpočet– povinnosti podnikatele– zákoník práce, formy pracovního vztahu, práva a povinnosti zaměstnance– náklady, výnosy, zisk/ztráta– mzda časová a úkolová a jejich výpočet– zásady daňové evidence | 44 |
| <p>– orientuje se v platebním styku</p> | <p>2. Finanční vzdělávání</p> <ul style="list-style-type: none">– peníze, hotovostní a bezhotovostní platební styk; | 12 |



| | | |
|---|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">– vysvětlí, co jsou kreditní a debetní karty a jejich klady a zápory;– vysvětlí rozdíl mezi úrokovou sazbou a RPSN, za pomoci vhodných digitálních prostředků vyhledá aktuální výši úrokových sazeb na trhu;– orientuje se v produktech pojišťovacího trhu a vybere nejvýhodnější pojistný produkt s ohledem na své potřeby;– vysvětlí podstatu inflace a její důsledky na finanční situaci obyvatel; na internetu vyhledá aktuální výši inflace– charakterizuje jednotlivé druhy úvěrů a jejich zajištění; | <ul style="list-style-type: none">– úroková míra, RPSN;– pojištění, pojistné produkty;– inflace– úvěrové produkty | |
| <ul style="list-style-type: none">– vysvětlí úlohu státního rozpočtu v národním hospodářství;– charakterizuje jednotlivé daně a vysvětlí jejich význam pro stát;– provede jednoduchý výpočet daní;– elektronicky vyhotoví daňové přiznání k dani z příjmu fyzických osob;– provede jednoduchý výpočet zdravotního a sociálního pojištění;– vyhotoví a zkontroluje daňový doklad; | 3. Daně <ul style="list-style-type: none">– státní rozpočet– daně a daňová soustava– výpočet daní– přiznání k dani– zdravotní pojištění– sociální pojištění– daňové a účetní doklady | 10 |



Název vyučovacího předmětu: **Ekonomika**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

2. ročník

1 hodina týdně

Počet hodin celkem: 33

| | | |
|--|---|----|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">– vysvětlí, co je marketingová strategie;– zpracuje jednoduchý průzkum trhu;– s využitím vhodných digitálních prostředků najde příklady pro využití nástrojů marketingu v oboru; | <p>1. Marketing</p> <ul style="list-style-type: none">– podstata marketingu– průzkum trhu– produkt, cena, distribuce, propagace | 13 |
| <ul style="list-style-type: none">– vysvětlí tři úrovně managementu;– popíše základní zásady řízení;– zhodnotí využití motivačních nástrojů v oboru– s pomocí vhodných digitálních prostředků vyhledá možnosti dalšího vzdělávání v oboru– na příkladech ukáže možnosti komunikace se zákazníkem, s podřízeným, řešení konfliktů | <p>2. Management</p> <ul style="list-style-type: none">– dělení managementu– funkce managementu– rozhodování, plánování, organizování– motivace a vedení lidí, možnosti vzdělávání v oboru, pracovní uplatnění, rekvalifikace,– komunikační dovednosti | 20 |



6.12 Teorie wellness a fitness

| Název předmětu: | TEORIE WELLNESS A FITNESS | | | | |
|-----------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Celkem: | 0 | 0 | 33 | 58 | 91 |

Obecné cíle předmětu

Předmět teorie wellness a fitness má ve školním vzdělávacím programu důležité postavení, protože částečně profiluje absolventa a určuje jeho teoretický základ, který je součástí profilové části maturitní zkoušky. Výuka předmětu úzce souvisí s dalšími odbornými předměty, jako jsou masérská a lázeňská péče, rekondice a regenerace, somatologie, výživa člověka, aplikovaná psychologie, ekonomika a napomáhá tak získat přehled pro odbornou praxi. Žáci si uvědomí význam zdravého životního stylu jako prevenci a předcházení civilizačních onemocnění a jeho příznivý vliv na zdraví člověka. Seznámí se s nabídkou wellness a fitness služeb, wellness a fitness programů, činností jednotlivých pracovníků na jednotlivých úsecích ve wellness a fitness centrech a v lázních. Orientují se v zákonech, souvisejících s lázeňstvím, wellness a fitness, naučí se s nimi pracovat a uplatňovat je v praxi. Žáci jsou vedeni ke správnému jednání se zákazníky, účastníky lázeňských, wellness a fitness zařízení. Nedílnou součástí je znalost regionálních podmínek.

Charakteristika učiva

Učivo se zaměřuje na tematické celky, které vymezují základní pojmy a cíle předmětu, historii oborů (wellness a fitness), druhy a formy služeb lázeňského, wellness a fitness provozu, činnost marketingu-managementu, poskytování a propagace jednotlivých služeb. Základní znalosti z pedagogiky a psychologie oborů, fungování lidského těla při tělesné aktivitě, plánování sportovního tréninku, význam zdravého životního stylu pro společnost a celostního přístupu k rozvoji osobnosti.



Pojetí výuky

Výuka je vedena formou výkladu, diskuze, práce s textem, je využíváno interaktivních a digitálních pomůcek a materiálů. Žáci se v interdisciplinární souvislosti s masérskou a lázeňskou péčí prakticky realizují na různých úsecích lázeňského, wellness a fitness provozu. Žáci jsou vedeni k samostatnosti, odpovědnosti a kultuře osobního projevu. Obsah předmětu dává předpoklad, aby žáci v návaznosti na další odborné předměty byli teoreticky připraveni na možnost vykonávat úkoly v oblasti wellness a fitness zodpovědně a svědomitě ke spokojenosti klientů i zaměstnavatelů.

Pomůcky

Učebnice, skripta, videa, produkce, příklady práce na jednotlivých úsecích provozu simulovaně, katalogy, odborné časopisy se zaměřením na wellness a fitness.

Metody vyučování

Výklad, diskuze, práce s textem, týmová práce, exkurze ve wellness a fitness centrech, popř. lázních (slouží k porovnávání kvality služeb), procvičování řešení různých situací, které mohou vzniknout při pobytu klienta v centrech, spolupráce mezi jednotlivými úseky komplexu při celkovém zabezpečení pořádaných společenských akcí (koncerty, semináře, fóra, sportovní a kulturní akce atd.)

Hodnocení výsledků žáků

Ústní zkoušení, testy, praktické úkoly, seminární práce ve formě tištěné nebo elektronické.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Komunikativní kompetence: Žáci jsou schopni vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných, formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, zpracovávat texty na běžná i odborná témata a různé pracovní materiály, jsou vedeni ke snaze dodržovat jazykové i stylistické normy a odbornou terminologii, vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury osobního projevu a společenského chování.

Personální kompetence: Žáci jsou připraveni odhadovat výsledky svého jednání a chování v různých situacích, učit se i na základě zprostředkovaných zkušeností, přijímat



hodnocení svých výsledků a způsobu jednání i ze strany jiných lidí, adekvátně na ně reagovat, přijímat radu i kritiku, dále se vzdělávat, pečovat o své fyzické i duševní zdraví.

Sociální kompetence: žáci jsou schopni pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností, přijímat a plnit odpovědně svěřené úkoly, přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobních konfliktů, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k jiným lidem. Řešit samostatně běžné pracovní i mimopracovní problémy: žáci jsou schopni uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení a myšlenkové operace. Využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a efektivně pracovat s informacemi: žáci umí pracovat s osobním počítačem a s dalšími prostředky informačních technologií, získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak z internetu, pracovat s informacemi a to především s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií.

Kompetence k pracovnímu uplatnění: žáci mají přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru a povolání, mají reálnou představu o pracovních a jiných podmínkách v oboru, znají práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků.

Digitální kompetence

Žáci jsou vedeni zejména k tomu, aby:

- ✓ využívali digitální technologie k vlastnímu vzdělávání a osobnímu rozvoji; rozpoznali, kdy je třeba vlastní digitální kompetence zdokonalit nebo aktualizovat; orientovali se v aktuálním dění v oblasti kybernetické bezpečnosti;
- ✓ chránili sebe a ostatní před možným nebezpečím v digitálním prostředí; chránili digitální zařízení, digitální obsah i osobní údaje v digitálním prostředí před poškozením či zneužitím;
- ✓ při pohybu v online světě a při používání digitálních technologií předcházeli situacím ohrožujícím tělesné i duševní zdraví, přizpůsobovali své digitální i fyzické pracovní prostředí tak, aby bylo v souladu s bezpečnostními zásadami; aktivně pracovali s návody k použití;
- ✓ získávali data, informace a obsah z různých zdrojů v digitálním prostředí; získaná data a informace kriticky hodnotili, posuzovali jejich spolehlivost, hodnověrnost a úplnost;
- ✓ přizpůsobovali organizaci a uchování dat, informací a obsahu danému prostředí a účelu;



Název vyučovacího předmětu: **Teorie wellness a fitness**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

3. ročník: Témata 1 – 4, Počet hodin celkem: 33

4. ročník: Témata 1 – 5, Počet hodin celkem: 58

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tématický celek | Počet hodin |
|---|--|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ žák dokáže vysvětlit a vyhledat v důvěryhodných zdrojích pojem a vývoj wellness a fitness✓ chápe význam pro společnost | 1. Wellness a fitness – pojem a cíle <ul style="list-style-type: none">✓ Úvod do předmětu teorie wellness a fitness✓ Co je cílem předmětu✓ Pojem a cíle wellness a fitness✓ Zdroje wellness (tři pilíře a symbol wellness) | 6 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ žák zná historický vývoj lázeňství, wellness, fitness a dalších souvisejících služeb v ČR i ve světě✓ žák zná podobu, jakým způsobem byla poskytována péče v minulosti | 2. Historický vývoj wellness a fitness <ul style="list-style-type: none">✓ historie a vývoj lázeňství a wellness✓ dějiny tělesné kultury✓ vývoj lázeňství, wellness a fitness v ČR✓ wellness a fitness ve světě | 8 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ žák zná definici zdraví podle WHO✓ žák si uvědomí, že vyváženost stravy, | 3. Wellness a fitness jako životní styl <ul style="list-style-type: none">✓ definice zdraví podle WHO | 12 |



| | | |
|---|---|---|
| <p>pohybu, masáží a duševní pohody přispívá k dobrému zdraví člověka, předcházení civilizačních onemocnění a zvýšení kvality života</p> <ul style="list-style-type: none">✓ žák umí vysvětlit pojmy kinezioterapie a kinezioprotekce✓ žák si uvědomí význam pohybových aktivit v přírodním prostředí a vyhledat příklady na internetu✓ žák umí vysvětlit pojem klimatoterapie, zná jeho dělení, podstatu, indikace a kontraindikace | <ul style="list-style-type: none">✓ vzájemná souvislost tělesného a duševního zdraví✓ pohyb a kvalita života, přírodní prostředí a člověk✓ civilizační onemocnění✓ pohybová aktivita jako prevence civilizačních onemocnění,✓ Kinezioterapie, Kinezioprotekce✓ Klimatoterapie✓ výživa jako součást zdravého životního stylu, pravidla zdravé výživy | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ žák dokáže vyjmenovat všechny nabízené služby, rozlišit, co jsou základní a doplňkové služby✓ dokáže vyjmenovat klíčové struktury a poskytovatele služeb | <p>4. Služby v oblasti lázeňství, wellness a fitness</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přehled služeb nabízejících péči v oblasti lázeňství, wellness a fitness (základní služby, doplňkové služby)✓ klíčové struktury a poskytovatele služeb✓ typologie procesů a procedur (tradiční a netradiční procedury) | 7 |



Název vyučovacího předmětu: **Teorie wellness a fitness**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

4. ročník

Počet hodin celkem: **58**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tématický celek | Počet hodin |
|--|---|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ žák zná faktory a zákonitosti vývoje jedince a jejich úlohu při formování osobnosti jedince✓ žák chápe význam výchovy a vzdělávání jako prostředek k formování osobnosti jedince a sebepoznání✓ chápe důležitost zvládnutí základních pravidel mezilidské komunikace v sociální skupině i celé společnosti✓ dokáže formulovat syndrom vyhoření a jeho fáze, včetně prevence | <p>1. Základy pedagogiky a psychologie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Znaky a faktory vývoje, členění lidského věku✓ Výchovně-vzdělávací procesy✓ Sociálně psychologické aspekty wellness a fitness✓ Znaky a struktura osobnosti✓ Osobnost wellness a fitness specialisty, syndrom vyhoření a jeho prevence | 8 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ žák zná základní funkce lázeňství✓ žák se orientuje ve všech funkcích lázeňství a umí je využít v praxi✓ uvědomí si smyslové vnímání přijímané péče | <p>2. Specifika lázeňského prostředí v kontextu wellness</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 6 základních funkcí lázeňství (LÉČENÍ (remedy), REHABILITACE (rehabilitation), OBNOVA (revitalize), ODPOČINEK | 14 |



| | | |
|--|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ žák umí vysvětlit rozdíl mezi lázeňským a zdravotním cestovním ruchem✓ žák zná specifika lázeňského prostředí v kontextu wellness✓ žák umí vysvětlit rozdíl v programech u jednotlivých sociálních skupin klientů,✓ zná rizika a přínosy pro dané skupiny | <p>(relax), UVOLNĚNÍ (reflex), POTĚŠENÍ (rejoice)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ smyslové vnímání přijímané péče✓ lázeňský a zdravotní cestovní ruch✓ rozdíly mezi lázeňstvím a wellness✓ wellness programy pro seniory a skupiny vzhledem k věku, pohlaví a jiné | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Žák vnímá sport jako součást zdravého životního stylu vedoucí k osobnostnímu a profesnímu růstu✓ Žák využívá dříve získaných znalostí o lidském těle k chápání nových informací v důležitých souvislostech✓ chápe funkční změny organismu při zátěži a jeho adaptaci✓ žák vnímá pohybovou aktivitu jako nástroj k rozvoji a upevnění zdraví✓ zná rozdíly v tréninkových skupinách a jejich zvláštnosti | <p>3. Základy sportovního tréninku</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Faktory a složky sportovního tréninku✓ Dlouhodobá koncepce tréninku (etapy, cykly, tréninková jednotka)✓ Trénovanost a sportovní forma, metabolismus✓ Zvláštnosti tréninku u dětí, seniorů, těhotných...✓ Adaptace fyziologických funkcí na tréninkové zatížení (kardiovaskulární, respirační a nervosvalový systém a CNS)✓ Pohybová soustava člověka (tonické a fázické svaly, horní | 24 |



| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ uvědomuje si důležitost regenerace, ochrany zdraví a prevenci úrazů ✓ využívá digitální technologie při plánování a vyhodnocování sportovního tréninku ✓ orientuje se v základech motoriky člověka, ✓ uvědomuje si vážnost dopingu ve sportu ✓ zná vlivy zevního prostředí na organismus | <p>a dolní zkřížený syndrom, kompenzační cvičení)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Motorika člověka, motorické učení, schopnosti, dovednosti ✓ Únava a zotavení, prevence a ochrana zdraví ✓ Sport a doping ✓ Vliv zevního prostředí na výkonnost | |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Žák zná ekonomický význam fitness a wellness ✓ žák dokáže vysvětlit a pojmenovat jednotlivé přínosy wellness a fitness ✓ žák zná nástroje a kritéria pro vytváření kvality poskytovaných služeb a práci se zákazníky ✓ žák zná principy pro řízení a poskytování služeb ✓ uvědomí si vlivy konkurence a reklamy v oblasti fitness | <p>4. Marketing a ekonomika wellness a fitness</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Podnikání v podmínkách ČR (právní a legislativní aspekty, daňová soustava, základy účetnictví) ✓ Podnikatelský záměr a jeho souvislost s marketingovým strategickým plánováním, vlivy konkurence ✓ Management ve wellness a fitness, práce se zákazníky | 6 |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ dokáže vysvětlit výhody jednotlivých zdrojů financování ✓ žák se orientuje v organizaci a financování | <p>5. Financování lázeňství, wellness a fitness</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdroje financování lázeňství, wellness a fitness | 6 |



| | | |
|-------------------------------|---|--|
| lázeňství, wellness a fitness | <ul style="list-style-type: none">✓ Trh a tržní mechanismus, sponzorování a reklama✓ Cena a její kalkulace | |
|-------------------------------|---|--|



6.13 Masérská a lázeňská péče

| Název předmětu: | MASÉRSKÁ A LÁZEŇSKÁ PÉČE | | | | |
|-----------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 9 | 8 | 8 | 9 | 34 |
| Celkem: | 297 | 264 | 264 | 261 | 1086 |

Obecný cíl:

Předmět masérská a lázeňská péče je stěžejním předmětem odborného vzdělání. Obecným cílem je získání všech znalostí a dovedností potřebných při regeneraci organismu.

Koncepce obsahu vzdělávání vychází z předpokladu, že profese budoucích absolventů má výrazně dovednostní charakter. Teoretické poznatky se tak stávají především východiskem pro osvojování a prohlubování žádoucích profesních dovedností a postojů. Při výuce se klade důraz na rozvoj samostatnosti, tvořivosti a profesionální odpovědnosti. Dále je rozvíjena i schopnost adekvátně komunikovat s klienty, schopnost posoudit jejich potřeby a možnosti, umět je motivovat, vést a korigovat jejich činnost.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- ✓ osvojil si technologické postupy a praktické dovednosti pro masérskou péči o klienta
- ✓ aplikoval své vědomosti při volbě druhu a postupu masáže
- ✓ dodržoval technologické postupy, dodržoval zásady bezpečnosti práce, ochrany zdraví a životního prostředí a zdravotně-hygienické předpisy
- ✓ dokonale obsluhoval přístrojové vybavení provozovny a prováděl běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek
- ✓ volil a používal vhodné masážní přípravky v souladu s technologickými postupy, dodržoval správné dávkování, způsob uskladnění, a sledoval nabídku nových přípravků, pracoval s odbornými učebními texty, odbornou literaturou, multimediálními zdroji
- ✓ spojoval získané znalosti s informacemi z jiných odborných předmětů
- ✓ pracoval ekonomicky a ekologicky



Charakteristika učiva:

Cílem tohoto předmětu je získání teoretických vědomostí o historickém i současném pojetí masáží, významu a účincích masáže, o druzích masáží a o masážních prostředcích, o indikacích a kontraindikacích masáží, hygieně a regeneračních procedurách.

Na základě teoretických znalostí začíná postupně aplikovat své vědomosti do praktické přípravy.

Procvičuje jednotlivé masážní postupy a hmaty používané v různých typech manuální masáže.

Součástí přípravy je také získání základních znalostí v alternativních masážních technikách.

Vzdělávání vyžaduje vědomosti a dovednosti získané v předmětech morfologie pohybového systému, somatologie, vyšetřování pohybového systému, rekondice a regenerace, mikrobiologie a epidemiologie a psychologie.

Pojetí vzdělávání:

Předmět se vyučuje v prvním až čtvrtém ročníku v rozsahu devíti hodin týdně v prvním ročníku, osmi hodin týdně ve druhém a třetím ročníku a devíti hodin týdně ve čtvrtém ročníku.

Je pojat jako teoreticko-praktický. V rámci mezipředmětových vztahů jsou vazby předmětu masáže k předmětům: morfologie pohybového systému, somatologie, vyšetřování pohybového systému, rekondice a regenerace, mikrobiologie a epidemiologie, psychologie apod.

Z metod školního vyučování jsou využívány v rámci teoretického i praktického vzdělávání metody slovní, názorné a praktické, metody samostatné nebo skupinové práce žáků, práce ve dvojicích, práce s učebními pomůckami, odbornou literaturou a multimediálními programy souvisejícími s danou odborností.



Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením i na základě bodového systému.

Součástí je hodnocení ústního i písemného projevu a aktivní práce při vzdělávání, praktických dovedností žáka.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z charakteru předmětu i z uvedených cílů vyplývá významný podíl na rozvoji většiny odborných, praktických a klíčových kompetencí a průřezových témat:

- ✓ komunikační schopností, např. kompetenci formulovat vlastní priority a cíle, sebereprezentace, vhodně argumentovat, efektivně komunikovat na své profesní úrovni
- ✓ kompetence k pracovnímu uplatnění, učit se pracovat efektivně a adekvátně reagovat na hodnocení jiných lidí, přijímat osobní odpovědnost při rozhodování
- ✓ schopnost aplikace získaných znalostí a dovedností v ostatních předmětech i v praktickém životě
- ✓ aktivní a tvořivý přístup při vytváření profesní kariéry, schopnost být adaptabilní, flexibilní a kreativní, být otevřený vůči celoživotnímu učení
- ✓ schopnost samostatné i týmové práce, vyhledávat a kriticky hodnotit kariérové informace
- ✓ využívá digitální kompetence k získávání informací z důvěryhodných zdrojů,
- ✓ dokáže využívat záznamy videí k procvičování masérských hmatů
- ✓ používá aplikace a 3D technologie, které napomáhají k poznání lidského těla,
- ✓ schopnost úsporně hospodařit se zdroji, uvědomit si zodpovědnost člověka za uchování životního prostředí
- ✓ schopnost osvojit si zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví



Název vyučovacího předmětu: **Masérská a lázeňská péče**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

1. ročník

Počet hodin celkem: **297**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|--|---|-------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí základní úkoly a povinnosti organizace při zajišťování BOZP;✓ zdůvodní úlohu státního odborného dozoru nad bezpečností práce a dokáže vyhledat jejich kompetence na internetu;✓ dodržuje ustanovení týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence;✓ uvede základní bezpečnostní požadavky při práci s přístrojovým a technickým vybavením provozovny a masérskými přípravky a dbá na jejich dodržování;✓ vyhledá na internetu a uvede příklady bezpečnostních rizik, nejčastější příčiny úrazů a jejich prevenci; | <p>1. Bezpečnost a ochrana zdraví při práci, hygiena práce, požární prevence</p> <ul style="list-style-type: none">✓ řízení bezpečnosti práce v podmínkách organizace a na pracovišti✓ pracovněprávní problematika BOZP✓ bezpečnost technických zařízení | 2 |



| | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ uvede povinnosti pracovníka i zaměstnavatele v případě pracovního úrazu;✓ dodržuje zásady osobní a provozní hygieny; | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ umí poskytnout základní první pomoc✓ dodržuje správný postup při poskytnutí první pomoci✓ uplatňuje teoretické znalosti první pomoci v praktickém provedení | 2. První pomoc <ul style="list-style-type: none">✓ první pomoc při poruše základních životních funkcí✓ první pomoc při krvácení✓ první pomoc při zlomeninách✓ první pomoc při poranění měkkých tkání✓ termická traumata | 2 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ chápe dějinné souvislosti a vývoj masáže v jednotlivých historických etapách;✓ uvede druhy a rozdělení masáží;✓ rozezná jednotlivé druhy masáží;✓ uplatňuje a zná působení masáží; | 3. Úvod do masérské a lázeňské péče <ul style="list-style-type: none">✓ historie masáží✓ masáže a jejich druhy✓ rozdělení masáží✓ působení masáží | 3 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje používané druhy masážních prostředků, zná jejich složení a působení v průběhu aplikace; | 4. Materiály <ul style="list-style-type: none">✓ desinfekční přípravky✓ masážní emulze✓ masážní oleje✓ masážní roztoky na lihové bázi✓ silice, flavanoidy, embrokace | 4 |



| | | |
|---|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ volí vhodný přípravek v souladu s jednotlivými druhy a fázemi masáže;✓ vysvětlí správné dávkování prostředků;✓ dodržuje bezpečnostní předpisy a ochranná opatření při práci s přípravky a při jejich uskladnění;✓ dbá na hospodárné ekologické využívání přípravků a jejich bezpečnou likvidaci po skončení jejich životnosti; | <ul style="list-style-type: none">✓ masážní gely | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ obsluhuje přístrojové a technické vybavení provozovny a při manipulaci s ním dodržuje bezpečnostní předpisy;✓ provádí běžnou údržbu a čištění používaného vybavení a zařízení provozovny;✓ vypracuje provozní řád masérské provozovny; | 5. Zařízení a vybavení masérské provozovny <ul style="list-style-type: none">✓ přístrojové a technické vybavení✓ pracovní pomůcky | 4 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ připraví pracoviště, volí a připraví masážní potřeby a pomůcky v souladu s | 6. Příprava masáže a organizace práce <ul style="list-style-type: none">✓ příprava pracoviště | 12 |



| | | |
|--|--|--|
| <p>technologickým postupem;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ má odpovědný vztah k majetku, bezpečně a šetrně zachází se zařízením a vybavením provozovny, dbá na jejich údržbu;✓ uplatňuje estetická hlediska při formování svého pracovního prostředí;✓ dokáže si zorganizovat práci;✓ vede elektronickou kartotéku klientů;✓ chápe indikace manuální masáže; <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ dodržuje kontraindikace manuální masáže;✓ volí vhodný druh a postup masáže v souladu s aktuálním zdravotním stavem a požadavky klienta, technologickými postupy a novými vědeckými poznatky;✓ posoudí vhodnost či nevhodnost masáže podle aktuálního stavu | <ul style="list-style-type: none">✓ příprava klienta✓ dodržování provozního řádu a dalších ustanovení✓ dokumentace✓ ochrana osobních dat✓ hygienicko-epidemiologické minimum✓ indikace a kontraindikace masáží✓ hygiena práce maséra✓ hygiena masírovaného (příprava klienta)✓ základní masérské hmaty | |
|--|--|--|



| | | |
|---|---|----------|
| <p>klienta a na základě sdělených informací;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vyšetří kvalitu pohybového systému;✓ pomocí aspekce a palpace vyšetří kůži a ostatní měkké tkáně klienta;✓ připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů;✓ dodržuje zásady osobní a provozní hygieny; | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ chová se podle vlastností důležitých pro výkon povolání v masérských službách;✓ uvede vlastnosti důležité pro výkon svého povolání;✓ charakterizuje osobnost maséra;✓ posoudí osobnost klienta a zvolí vhodný způsob komunikace;✓ komunikuje s klientem kultivovaně a podle společenských norem;✓ ovládá zásady společenského chování; | <p>7. Profesionální komunikace a etika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ psychologie dotekového povolání✓ verbální a neverbální komunikace✓ interpersonální vztahy | <p>6</p> |



| | | |
|--|---|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ uplatňuje profesní etiku a bezpředsudkový přístup ke klientům;✓ vhodně uplatňuje prostředky verbální a nonverbální komunikace;✓ uplatňuje psychologii dotykového povolání; | | Celkem teorie: 33 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ provádí sportovní a rekondiční masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin;✓ ovládá pasivní pohyby v kloubech;✓ sleduje reakce klienta během masáže;✓ podle účelu volí vhodnou formu sportovní masáže | 8. Sportovní a rekondiční masáž <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní a rekondiční masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin | 132 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ chápe dějinné souvislosti a vývoj masáže v jednotlivých historických etapách✓ provádí klasickou masáž zad, šíje, hlavy, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin;✓ sleduje reakce klienta během masáže; | 9. Klasická masáž <ul style="list-style-type: none">✓ klasická masáž zad, šíje, hlavy, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin | 132 |
| | CELKEM | 297 |



Název vyučovacího předmětu: **Masérská a lázeňská péče**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

2. ročník

Počet hodin celkem: **264**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tématický celek | Počet hodin |
|--|--|-------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ provádí sportovní a rekondiční masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin;✓ ovládá pasivní pohyby v kloubech;✓ sleduje reakce klienta během masáže;✓ podle účelu volí vhodnou formu sportovní masáže | <p>1. Sportovní a rekondiční masáž</p> <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní a rekondiční masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin | 66 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ chápe dějinné souvislosti a vývoj masáže v jednotlivých historických etapách✓ provádí klasickou masáž zad, šíje, hlavy, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin;✓ sleduje reakce klienta během masáže; | <p>2. Klasická masáž</p> <ul style="list-style-type: none">✓ klasická masáž zad, šíje, hlavy, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin | 66 |



| | | |
|---|---|------------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v historii vývoje reflexní masáže;✓ volí vyšetřovací hmaty;✓ provádí reflexní masáž - sestava pro šíji a hlavu, zádová, hrudní a pánevní sestava;✓ dodržuje daný sled hmatů u jednotlivých sestav;✓ vysvětlí dávkování reflexní masáže;✓ sleduje vegetativní projevy klienta;✓ ovládá vyrovnávací hmaty při přesunech reflexů; | 3. Reflexní masáž <ul style="list-style-type: none">✓ Haedovy zóny✓ vegetativní projevy✓ reflexní změny, přesuny reflexů✓ dávkování a intenzita | 66 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v mikrosystému plosky nohy;✓ ošetřuje reflexní zóny na chodidle;✓ mobilizuje klouby nohy; | 4. Reflexní masáž plosky nohy <ul style="list-style-type: none">✓ úvod do problematiky reflexní terapie✓ mikrosystémy | 33 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí podstatu baňkování;✓ provádí baňkovou masáž;✓ vysvětlí podstatu moxování✓ provádí moxování | 5. Baňková masáž a moxování <ul style="list-style-type: none">✓ druhy baněk✓ potřeby pro baňkovánípotřeby pro moxování | 33 |
| | CELKEM | 264 |



Název vyučovacího předmětu: **Masérská a lázeňská péče**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

3. ročník

Počet hodin celkem: **264**

| | | |
|---|--|-----------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí mechanismus vzniku lymfedému;✓ provádí bazální ošetření;✓ provádí ošetření krku, horních končetin, dolních končetin, zad, beder, břicha a hrudníku;✓ aplikuje zvláštní terapeutické hmaty;✓ využívá antifibrotické hmaty;✓ ovládá techniku bandážování;✓ přístrojová lymfodrenáž;✓ jsou schopni provést základní edukační pohovor s klientem; | <p>1. Manuální lymfodrenáž</p> <ul style="list-style-type: none">✓ technika manuální lymfodrenáže✓ přístrojová lymfodrenáž✓ edukace | <p>99</p> |
| <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v nabídce setů lávových kamenů;✓ provádí speciální postupy masáže lávovými kameny;✓ je schopen pracovat s teplem a rozvíjet si kvalitu doteku;✓ ovládá základní použití krystalů v rámci systému Magic hot stones; | <p>2. Krystaloterapie a masáž lávovými kameny</p> <ul style="list-style-type: none">✓ hlavní účinky masáže s kameny | <p>33</p> |



| | | |
|--|--|-----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v nabídce trhu;✓ ovládá výhody i nevýhody jednotlivých pomůcek;✓ je připraven na poradenskou činnost;✓ provádí základní sestavy automasáže pro jednotlivé části těla | Přístrojová masáž a automasáž <ul style="list-style-type: none">✓ automasážní pomůcky✓ masážní křesla✓ masážní stoly a lehátka✓ charakteristika automasáže✓ automasážní pomůcky | |
| | PRŮBĚŽNÉ NÁSLECHY NA PRACOVÍŠTÍCH | 132 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Aplikuje program vhodný pro určitou skupinu klientů.✓ Určí vhodné typy zátěže s přihlédnutím k věku, zdravotnímu stavu a celkové kondici.✓ Navrhne a organizuje rekondiční a regenerační programy a umí využít i netradiční postupy.✓ Zná význam a podstatu jednotlivých rekondičních programů a vhodnost jejich aplikace.✓ Charakterizuje moderní směry a trendy v oblasti regeneračních a rekondičních zařízení. | 1. Rekondiční a regenerační programy <ul style="list-style-type: none">✓ organizace rekondičních programů✓ návaznost na jiné obory poradenství | 8 |



| | | |
|---|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Chápe účinky fyzikální terapie.✓ Provádí pod přímým dohledem mechanické, chemické, tepelné, fyzikálně-terapeutické procedury na lidský organismus.✓ Zná všechny indikace a kontraindikace fyzikálních procedur. | 2. Fyzikální terapie <ul style="list-style-type: none">✓ působení a účinky jednotlivých typů fyzikálních procedur na lidský organismus | 16 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Chápe podstatu, význam a využití účinků tepla a chladu na lidský organismus.✓ Aplikuje procedury termoterapie.✓ Zná speciální indikace a kontraindikace. | 3. Termoterapie <ul style="list-style-type: none">✓ Procedury termoterapie | 16 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Chápe podstatu vodoléčby, vysvětlí význam a využití vodoléčebných procedur.✓ Aplikuje procedury hydroterapie.✓ Rozumí významu sauny v prevenci a regeneraci a zná zásady jejího použití.✓ Zná speciální indikace a kontraindikace. | 4. Hydroterapie <ul style="list-style-type: none">✓ Procedury hydroterapie Kombinované terapie | 24 |



| | | |
|---|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Chápe účinky elektrického proudu na lidský organismus.✓ Provádí pod přímým dohledem elektroléčebné procedury.✓ Zná speciální indikace a kontraindikace. | 5. Elektroterapie <ul style="list-style-type: none">✓ Účinky elektrického proudu✓ Rozdělení elektroterapie✓ Základní druhy elektroléčebných procedur | 8 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Chápe používání inhalací par, plynů, aerosolů, sprejů a účinky léčivých vod, počasí a podnebí na lidský organismus.✓ Asistuje při provádění jednotlivých terapií.✓ Aplikuje lázeňskou péči na lidský organismus.✓ Zná vztahy mezi jednotlivými lázeňskými procedurami. | 6. Klimatoterapie a balneologie <ul style="list-style-type: none">✓ Inhalace✓ Léčivé vody✓ Lázně✓ Solné jeskyně | 16 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Rozezná přístroje používané k terapii a při manipulaci s nimi důsledně dodržuje bezpečnostní a hygienické předpisy.✓ Provádí běžnou údržbu a čištění používaných přístrojů a zařízení.✓ Dodržuje bezpečnost práce a dodržování hygienických norem. | 7. Přístroje a zařízení používané k terapii Typy přístrojů a zařízení | 8 |



| | | |
|---|--|------------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Umí organizovat práci na specializovaném pracovišti.✓ Chápe vztah ke klientovi a spolupráci s ostatními kolegy. | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Zná účinky mechanoterapie na lidský organismus.✓ Aplikuje procedury mechanoterapie.✓ Zná speciální indikace a kontraindikace. | 8. Mechanoterapie <ul style="list-style-type: none">✓ Ultrazvuk✓ Vakuum-kompresivní terapie | 8 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Provádí jednotlivé druhy masáží zad, šíje, hrudníku, břicha, horních a dolních končetin.✓ Sleduje reakce klienta během masáže.✓ Podle účelu volí vhodnou formu masáže.✓ Ošetřuje a pečuje o klienty. | 9. Masérská péče <p>Masáže dle jednotlivých požadavků (sportovní a klasické masáže, reflexní masáže, baňkování, krystaloterapie, manuální lymfodrenáž).</p> | 28 |
| | CELKEM | 264 |



Název vyučovacího předmětu: **Masérská a lázeňská péče**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

4. ročník

Počet hodin celkem: **261**

| | | |
|---|--|-----------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ chápe význam vyšetření a ošetření měkkých tkání;✓ prakticky dokáže vyšetřit a ošetřit kůži včetně zhojených jizev;✓ zvládne techniku ošetření podkoží;✓ rozpozná zkrácené facie a fenomén tání;✓ využívá dechové synkinézy a synkinézy pomocí zraku;✓ provádí sestavu míčkování pro hrudník i obličej;✓ sleduje reakce klienta během masáže;✓ zaměřuje pozornost na stereotyp dýchání klienta; | <p>1. Měkké (jemné) manuální techniky</p> <ul style="list-style-type: none">✓ uvolňování měkkých tkání a kloubních blokády✓ ošetření kůže, podkoží a fascií✓ míčková facilitace | <p>58</p> |
| <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje jednotlivé druhy aromaterapeutických přípravků;✓ popíše historii kosmetiky a aromaterapie ve vztahu k dnešku; | <p>2. Aromaterapie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ účinky a vlastnosti aromatických esencí a olejů✓ aromaterapie a její užití | <p>29</p> |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí způsob získávání přírodních aromatických látek;✓ charakterizuje příznivé účinky jednotlivých aromatických látek;✓ vysvětlí možnosti aplikace aromaterapeutických preparátů ve sféře masáží,✓ kosmetiky, rehabilitace, léčení, pro každodenní domácí použití;✓ volí vhodné přípravky podle jejich vlastností a možností použití;✓ získané poznatky zhodnotí mícháním vlastních preparátů za pomoci základního krému a oleje; | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí základní principy orientální medicíny a filosofie;✓ chápe základní principy jin a jangu, teorii pěti prvků, meridiány;✓ podle účelu volí vhodnou formu techniky;✓ protáhne a uvolní jednotlivé energetické dráhy;✓ vysvětlí význam tapingu jako nezbytné a účinné | <p>3. Základy alternativních a orientálních technik</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základy SHIATSU✓ základy Havajské masáže✓ základy Thajské masáže✓ základy Dornovy metody✓ základy Reiki✓ základy Tapingu (kinesiotaping) | 58 |



| | | |
|--|---|----|
| součástí preventivní a léčebné péče nejen ve sportu; | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ seznámí se s moderními trendy v masáží✓ volí správné postupy jednotlivých masáží✓ zná historii, principy, indikace a kontraindikace jednotlivých masáží✓ zná všechny nabízené procedury a služby ve wellness centrech✓ seznámí se praktickými činnostmi v technickém zázemí wellness centra | 4. Masérská péče wellness <ul style="list-style-type: none">✓ moderní současné trendy✓ masáže vybrané v závislosti na aktuální poptávce (historie, působení masáží, indikace, kontraindikace, praktické provádění masáží)✓ procedury a služby nabízené ve wellness centrech✓ technické zázemí wellness centra (recepce, ubytovací, stravovací úsek, zásobování, skladování apod.) | 58 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ žák chápe význam kondičního cvičení pro zvýšení nebo alespoň udržení tělesné zdatnosti✓ zná zásady tvorby cvičebních jednotek, jejich vedení ve skupinách i pro jednotlivce✓ vytvoří si dostatečnou zásobu cviků, vhodně zvolí výběr a pořadí cviků✓ vhodně přizpůsobí kondiční cvičení konkrétnímu klientovi, jeho | 5. Masérská péče fitness <ul style="list-style-type: none">✓ kondiční cvičení ve cvičebních jednotkách✓ zásady tvorby cvičebních jednotek, teoretická příprava✓ metodika tréninků, vedení✓ praktická cvičení zaměřená na všestranně rozvíjející cvičení (protahovací, posilovací, koordinační, kondiční, kompenzační, relaxační, zdravotní...) | 58 |



| | | |
|---|--|------------|
| aktuálnímu zdravotnímu stavu, věku apod. ✓ pomocí kondičního cvičení ovlivní pohybovou soustavu jako celek | ✓ použití moderních cvičebních pomůcek ve fitness, nové fitness trendy ✓ kondiční programy s hudbou | |
| | CELKEM | 261 |



6.14 Morfologie pohybového systému

| Název předmětu: | MORFOLOGIE POHYBOVÉHO SYSTÉMU | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Celkem: | 66 | 0 | 0 | 0 | 66 |

Obecný cíl:

Morfologie pohybového systému je zařazena do obsahového okruhu „Masérská péče.“ Společně s ostatními předměty uvedené vzdělávací oblasti tvoří základ pro rozvíjení odborných a klíčových schopností a dovedností potřebných pro činnost maséra sportovního a rekondičního.

Základním cílem předmětu je získání podrobné znalosti anatomie, fyziologie a patologie tkání pohybového a kožního systému, zvládnutí odborného názvosloví.

Tento předmět je stěžejním nejen pro budoucí odbornou práci, ale i k uvedení do odborné problematiky vůbec, což přispívá i k dobrému uplatnění v životě.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- ✓ dokázal popsat anatomii a fyziologii tkání pohybového a kožního systému
- ✓ charakterizoval patologické změny a projevy v lidském organismu zejména ve vztahu pohybového a kožního systému
- ✓ znal onemocnění pohybového a kožního systému
- ✓ zvládl odbornou latinskou terminologii

Charakteristika učiva:

Předmět morfologie pohybového systému se opírá o znalosti a dovednosti žáků z přírodovědných předmětů, zejména z biologie člověka a z odborného předmětu somatologie.

Vzdělávání předmětu směřuje ke schopnosti a dovednosti orientovat se v základních pojmech českého a latinského názvosloví anatomie člověka, vyjadřovat se kultivovaně ústně i písemně, používat spisovný jazyk, odborné latinské názvosloví, aplikovat získané poznatky v praxi.



Pojetí vzdělávání:

Předmět morfologie pohybového systému se vyučuje v prvním ročníku, navazuje na vědomosti a dovednosti žáků ze základní školy, rozvíjí je se zřetelem na jejich profesní zaměření.

Vzdělávání si klade za cíl prohloubit nabyté vědomosti a posunout je na vyšší úroveň, rozšířit je o znalosti zaměřené na problematiku pohybového a kožního systému.

Žáci jsou vedeni k samostatnému myšlení, představivosti a vyvozování logických závěrů. Vedle výkladových metod jsou využívány také metody samostatné nebo skupinové práce žáků, práce s odbornou literaturou a různými učebními pomůckami nebo multimediálními programy.

Doporučuje se využívat mezipředmětových vztahů, především znalostí z biologie, somatologie a z masáží.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením žáka i na základě bodového systému u písemného zkoušení.

Podkladem pro hodnocení je ústní zkoušení a písemné zkoušení, ve kterém jsou používány různé typy didaktických testů.

Hodnocena je především ucelenost, přesnost a trvalost osvojení požadovaných poznatků, faktů, pojmů, definic, zákonitostí a vztahů.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z charakteru předmětu i z uvedených cílů vyplývá značný podíl na rozvoji většiny klíčových kompetencí a průřezových témat: např. týmová práce, shromažďování a zpracování informací s využitím digitálních kompetencí, vyhledávání názorných pomůcek a příkladů, schopnost analýzy a logických závěrů, pojetí každého lidského jedince jako samostatného individua, ale i jako součást celé lidské společnosti, nabývání zodpovědného přístupu k vlastnímu organismu i jiných lidí, úcta k lidskému životu v jeho jedinečnosti a složitosti.

Chápe důležitost ochrany zdraví, zodpovědného přístupu k lidskému organismu,



potřebu dostatečné péče, dodávání nezbytných složek a podmínek k jeho správnému fungování, potřebu práce i odpočinku, duševní i tělesné hygieny, vyváženost činitelů nutných pro rozvoj organismu.

Název vyučovacího předmětu: **Morfologie pohybového systému**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

1. ročník

Počet hodin celkem: 66 hodin

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tématický celek | Počet hodin |
|---|---|--------------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje anatomii, morfologii a fyziologii jako vědu a určí jejich vztah k dalším vědním oborům✓ vysvětlí přínos předmětu a jeho význam | <p>1. Úvod do studia předmětu</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základní pojmy✓ charakteristika anatomie, morfologie a fyziologie | 4 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ popíše a schematicky nakreslí základní stavební a funkční jednotku těla✓ definuje pojmy buňka, tkáň, orgán✓ charakterizuje jednotlivé druhy tkání z anatomicko-fyziologického hlediska✓ vysvětlí nutnost eliminace negativních faktorů zevního prostředí vzhledem k vývoji organismu | <p>2. Funkční morfologie tkání</p> <ul style="list-style-type: none">✓ buňka, tkáň, orgán, orgánový systém, organismus✓ tkáně - charakteristika, dělení✓ tkáně výstelkové, pojivové, tkáň svalová, nervová | 4 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Je schopen pomocí digitální technologie vyhledat doplňující informace z internetových zdrojích | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ prakticky prezentuje jednotlivé roviny a směry lidského těla✓ používá správné názvosloví v popisu modelu pohybové soustavy | 3. Základní orientace na lidském těle <ul style="list-style-type: none">✓ roviny a směry lidského těla✓ anatomická nomenklatura | 2 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ popíše obecnou stavbu kosti a jejich spojení✓ charakterizuje význam prvků a faktorů ovlivňujících růst kostí✓ orientuje se na modelu kosterní soustavy jako celku i v popisu jednotlivých kostí✓ popíše klouby kosterní soustavy, pohyby v kloubech✓ ovládá kosterní soustavu a odbornou latinskou terminologii✓ Je schopen za pomoci digitální technologie vyhledat informační a doplňující zdroje na internetu | 4. Kosterní systém <ul style="list-style-type: none">✓ stavba a spojení kostí✓ kostra osová✓ kostra hlavy✓ kostra horní končetiny✓ kostra dolní končetiny✓ klouby a spojení kostry | 20 |



| | | |
|--|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Je schopen se orientovat na lidském těle za využití brýlí pro VR | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozliší mikroskopickou a makroskopickou stavbu svalů✓ určí jednotlivé svaly a svalové skupiny✓ orientuje se na modelu svalové soustavy jako celku i v popisu jednotlivých svalů✓ pochopí funkci jednotlivých svalů a svalových skupin✓ definuje svalovou práci✓ ovládá svalovou soustavu a odbornou latinskou terminologii✓ Je schopen za pomoci digitální technologie vyhledat informační a doplňující zdroje na internetu✓ Je schopen se orientovat na lidském těle za využití brýlí pro VR | 5. Svalový systém <ul style="list-style-type: none">✓ obecná nauka o svalech, typy a funkce svalů✓ svaly hlavy✓ svaly krku✓ svaly hrudníku✓ svaly břicha✓ svaly zádové✓ svaly horní končetiny✓ svaly dolní končetiny | 30 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá stavbu a funkci kůže✓ popíše přídatné orgány kožní✓ rozpozná choroby kůže | 6. Kožní systém <ul style="list-style-type: none">✓ stavba a funkce kůže✓ přídatné orgány kožní | 6 |



| | | |
|---|--|--|
| ✓ Je schopen za pomoci digitální technologie vyhledat informační a doplňující zdroje na internetu | | |
|---|--|--|



6.15 Vyšetřování pohybového systému

| Název předmětu: | VYŠETŘOVÁNÍ POHYBOVÉHO SYSTÉMU | | | | |
|-----------------|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 0 | 2 | 2 | 0 | 4 |
| Celkem: | 0 | 66 | 66 | 0 | 132 |

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obecný cíl:

Předmět vyšetřování pohybového systému je významným odborným předmětem a společně s ostatními odbornými předměty tvoří základ pro rozvíjení odborných a klíčových schopností a dovedností potřebných pro činnost maséra sportovního a rekondičního.

Základním cílem tohoto předmětu je získání podrobných znalostí o možnostech a způsobech vyšetřování pohybového systému člověka.

Tento předmět je stěžejním předmětem pro schopnost stanovit míru funkčních schopností organismu a rovněž rozpoznat základní patologie.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- ✓ dokázal změřit a zhodnotit základní antropometrické míry
- ✓ pochopil a prakticky zvládal goniometrii
- ✓ ovládal teoreticky i prakticky svalový test
- ✓ zvládl změřit a zhodnotit základní životní funkce

Charakteristika učiva:

Předmět vyšetřování pohybového systému se opírá o znalosti a dovednosti žáků z přírodovědných předmětů, zejména z biologie člověka, odborného předmětu somatologie a morfologie pohybového systému.

Vzdělávání předmětu směřuje ke schopnosti a dovednosti změřit, stanovit a vyhodnotit funkční zdatnost organismu se zvláštním důrazem na zhodnocení systému pohybového.



Pojetí vzdělávání:

Předmět vyšetřování pohybového systému se vyučuje v druhém a třetím ročníku, navazuje na vědomosti získané v předmětu morfologie pohybového systému a logicky se prolíná s předmětem somatologie.

Během vzdělávání si vzdělávání klade za cíl prohloubit nabyté vědomosti a posunout je na vyšší úroveň, rozšířit je o znalosti zaměřené na problematiku pohybového systému.

Nedílnou součástí vzdělávání v tomto předmětu je snaha o pochopení vzájemných souvislostí mezi pohybovou soustavou a pohybem jako samostatnou jednotkou.

Žáci jsou vedeni k samostatnému myšlení, představivosti a vyvozování logických závěrů. Vedle výkladových metod jsou využívány hlavně metody samostatné a skupinové práce žáků, práce s odbornou literaturou a různými učebními pomůckami nebo multimediálními programy.

Doporučuje se využívat mezipředmětových vztahů, především znalostí z biologie, somatologie a morfologie pohybového ústrojí.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením žáka i na základě bodového systému u písemného zkoušení.

Podkladem pro hodnocení jsou také výsledky praktických dovedností, jež jsou v tomto předmětu nezbytné.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z charakteru předmětu vyplývá značný podíl na rozvoji většiny odborných a klíčových kompetencí a průřezových témat.

V jeho rámci žák získává následující kompetence a dovednosti.

Odborné a klíčové kompetence:

- ✓ používá odbornou terminologii v ústním i písemném projevu
- ✓ aplikuje odborné vědomosti při všech vyšetřeních
- ✓ dodržuje zásady bezpečnosti práce a hygienické předpisy



- ✓ dokáže vyhodnotit změřené parametry
- ✓ zvládne zhodnotit funkční stav organismu
- ✓ zhotovuje texty na odborná témata s využitím získané odborné terminologie
- ✓ využívá digitální kompetence k vyhledávání informací z důvěryhodných zdrojů

Občan v demokratické společnosti:

- ✓ pomáhá handicapovaným
- ✓ chápe míru znevýhodňujících stavů
- ✓ řídí se etickými pravidly odborného pracovníka

Člověk a svět práce:

- ✓ uvědomuje si zodpovědnost za vlastní život a nutnost celoživotního vzdělávání

Člověk a digitální svět:

- ✓ na základě znalostí a dovedností získaných v předmětu vyšetřování pohybového systému je žák schopen tvořivě a efektivně pracovat s digitálními technologiemi

Člověk a životní prostředí:

- ✓ osvojí si zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví i zdraví ostatních



Název vyučovacího předmětu: **Vyšetřování pohybového systému**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

2. ročník

Počet hodin celkem: **66**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tématický celek | Počet hodin |
|---|---|--------------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje vyšetřovací metody a určí jejich vztah k dalším odborným předmětům;✓ vysvětlí přínos předmětu a jeho význam;✓ používá vhodné pomůcky a měřidla; | <p>1. Úvod do studia předmětu</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základní pojmy✓ charakteristika vyšetřovacích metod✓ pomůcky a měřidla | 6 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ popíše a charakterizuje jednotlivé somatotypy a jejich specifika;✓ změří hmotnost a výšku člověka v různých polohách;✓ vypočítá a vyhodnotí index tělesné hmotnosti - BMI;✓ Je schopen pomocí digitální technologie vyhledat BMI tabulky a pracovat s nimi✓ prakticky ovládne měření podkožního tuku;✓ změří všechny délkové i obvodové míry nutné pro | <p>2. Antropometrie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ somatotypy✓ hmotnost a výška, kaliperace✓ délkové a obvodové míry | 20 |



| | | |
|--|--|----|
| antropometrické vyšetření; | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ dodržuje pravidla měření;✓ prakticky ovládá měření kloubního rozsahu;✓ používá správné zápisy naměřených hodnot;✓ pro usnadnění hodnocení kloubní funkce zná užitková rozsah kloubní pohyblivosti a užitkové postavení kloubu; | 3. Goniometrie <ul style="list-style-type: none">✓ pomůcky a goniometry✓ metoda SFTR | 20 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ popíše a vyhodnotí postavu a držení těla;✓ provádí statické i dynamické vyšetření držení těla;✓ určí významné anatomické body a dokáže je využít pro měření;✓ pomocí olovnice a centimetru provádí hodnocení držení těla;✓ dokonale ovládá techniku palpačního vyšetření měkkých tkání;✓ pomocí měření zjistí rozvíjení pohyblivost úseků páteře i páteře celé; | 4. Hodnocení postury <ul style="list-style-type: none">✓ vyšetření pohledem zepředu, zezadu, z boku✓ vyšetření pohmatem✓ vyšetření měřením✓ významné anatomické body✓ chůze✓ pohybové stereotypy✓ vyšetření postavení pánve | 20 |



| | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ vyhodnotí chůzi, včetně různých možných modifikací a chůze s podpůrnými pomůckami;✓ ovládá vyšetření pohybových stereotypů a pozná patologii;✓ charakterizuje princip horního a dolního zkříženého syndromu a vrstvého syndromu;✓ rozliší svalový hypertonus a hypotonus;✓ ovládá praktické vyšetření kloubů pohybem aktivním, pasivním a proti odporu;✓ zhodnotí postavení pánve coby křížovanky pohybu;✓ Pomocí digitální technologie je schopen rozpoznat špatné pohybové vzorce | | |
|---|--|--|



Název vyučovacího předmětu: **Vyšetřování pohybového systému**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

3. ročník

Počet hodin celkem: **66**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|---|---|--------------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ chápe význam svalového testu a jeho postavení mezi ostatními vyšetřovacími metodami;✓ ovládá funkční vztahy mezi jednotlivými svaly a svalovými skupinami;✓ orientuje se v jednotlivých stupních svalové síly;✓ prakticky zvládne otestovat a vyhodnotit jednotlivé svaly, svalové skupiny včetně mimických svalů obličeje;✓ vyhodnotí na základě výsledků vyšetření optimální řešení problému; | <p>1. Svalový test</p> <ul style="list-style-type: none">✓ úvod do problematiky svalového testu, pomůcky✓ dělení svalů podle kineziologického hlediska✓ stupně svalové síly✓ charakteristika jednotlivých stupňů✓ vyhodnocení výsledků | 40 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ uvědomuje si rizika hypermobility;✓ aktivně zvládne vyšetření hypermobility; | <p>2. Hypermobilita a zkrácené svalové skupiny</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakteristika hypermobility✓ testy hypermobility | 13 |



| | | |
|--|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ chápe nebezpečí vyplývající ze zkrácených svalů;✓ orientuje se v dalších souvislostech navazujících na problematiku zkrácených svalů;✓ vyšetří hlavní zkrácené svalové skupiny;✓ navrhne efektivní protiopatření; | <ul style="list-style-type: none">✓ charakteristika zkrácených svalů✓ vyšetření zkrácených svalů | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ na základě získaných vědomostí a dovedností dokáže vypracovat kineziologický rozbor✓ Za pomoci digitální technologie je schopen zpětně učinit kineziologický rozbor | 3. Kineziologický rozbor <ul style="list-style-type: none">✓ komplexní zhodnocení vyšetřených funkcí | 13 |



6.16 Mikrobiologie a epidemiologie

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

| Název předmětu: | MIKROBIOLOGIE A EPIDEMOLOGIE | | | | |
|-----------------|------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Celkem: | 0 | 0 | 0 | 29 | 29 |

Obecný cíl:

Předmět Mikrobiologie a epidemiologie je součástí odborného vzdělávání a jeho cílem je umožnit žákům, aby se seznámili s vybranými poznatky z mikrobiologie, epidemiologie a hygieny.

To jim zajistí, aby lépe pochopili příčiny onemocnění, vliv mikroorganismů na zdraví a vztah makroorganismu a životního prostředí.

Dalším cílem je připravit žáky na práci v prostředí se zvýšenými nároky na dodržování hygienických předpisů a prevenci infekčních onemocnění.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- ✓ znal příčiny a způsob přenosu infekčních onemocnění i možnosti jejich prevence a dále také možnosti epidemiologických opatření,
- ✓ měl přehled o výskytu závažných infekčních onemocnění v ČR ve srovnání s jinými zeměmi,
- ✓ chápal souvislosti mezi kvalitou životního prostředí a zdravotním stavem obyvatelstva,
- ✓ měl přehled o základních požadavcích na kvalitu jednotlivých složek životního prostředí,
- ✓ znal a dodržoval zásady hygieny a epidemiologie při práci ve zdravotnických zařízeních,
- ✓ sledoval informace týkající se studované problematiky.



Charakteristika učiva:

Předmět MEH spojuje tři oblasti, které se vzájemně doplňují.

Mikrobiologie umožňuje žákům seznámit se s mikroorganismy, jejich stavbou a fyziologickými mechanismy, vlastnostmi a životními projevy ve vztahu k životu rostlinné a živočišné říše.

Epidemiologie zkoumá podmínky vzniku a šíření chorob v populaci a možnosti ochrany proti těmto chorobám. Jako další obor je sem zařazena také **Imunologie**.

Ta sleduje obranné mechanismy organismu, vycházející ze základní funkce imunitního systému.

Ve spojení mají všechny tři obory význam pro sledování, rychlou diagnostiku a léčbu onemocnění, nejenom infekčních, ale i neinfekčních, a pro jejich předcházení.

Stejný je i význam těchto oborů pro spolupráci s jinými obory klinické medicíny.

Hygiena seznamuje žáky se vztahy mezi prostředím a organismem, jejich vývojem a interakcemi.

Vzdělávání tohoto předmětu směřuje ke schopnosti a dovednosti kultivovaně se vyjadřovat ústně i písemně, používat spisovný jazyk, aplikovat získané poznatky, pracovat s textem, informacemi a využívat digitální technologie.

Pojetí vzdělávání:

Vzdělávání předmětu základy epidemiologie a hygieny je chápána jako teoretická neboli vědomostní, ale prostřednictvím konkrétních příkladů, faktografických údajů, zaměřením žáků na práci s odbornými informacemi, osobních zkušeností žáků i jejich znalostí z jiných předmětů, lze podpořit praktický význam a přínos prezentovaných poznatků.

Vedle tradičních metod se využívají i vhodné aktivizační metody, např. práce s odbornou literaturou, zdravotnickou statistikou, učebními pomůckami a práce s digitálními technologiemi. Doporučuje se využívat mezipředmětových vztahů, především znalostí z biologie a chemie.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice. Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením i na základě bodového systému. Součástí je hodnocení ústního i písemného projevu.



Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z hlediska klíčových kompetencí předmět rozvíjí:

- ✓ celkovou funkční gramotnost, tj. schopnost naučit se aplikovat poznatky o zdravém životním stylu v běžném životě
- ✓ komunikační dovednosti, tzn. umění diskutovat a uplatňovat pádné argumenty
- ✓ mediální gramotnost, tj. rozpoznat objektivitu informací a naučit se odolávat nástrahám komerčního vlivu médií
- ✓ kritické myšlení a schopnost řešit problémy, hledat cesty k řešení, zvolit vhodné prostředky a způsoby řešení
- ✓ kompetence k učení, tj. motivovat k celoživotnímu vzdělávání
- ✓ využívat důvěryhodné digitální zdroje při vyhledávání informací

Žáci budou vedeni k:

- ✓ souvislému, kultivovanému vyjadřování
- ✓ umění argumentovat a naslouchat názorům druhých

Z průřezových témat předmět MEH svým obsahem přispívá k tématu:

Člověk a svět práce:

- ✓ jedná odpovědně a samostatně, je aktivní a iniciativní nejen v zájmu vlastním, ale i veřejném
- ✓ uvědomuje si nutnost celoživotního vzdělávání

Člověk a životní prostředí:

- ✓ uvědomuje si zodpovědnost člověka za uchování životního prostředí
- ✓ osvojí si zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví

Člověk a digitální svět

- ✓ využívá digitální technologie pro lepší začlenění jednotlivce do společnosti
- ✓ tvořivě pracuje za pomoci získaných informací z důvěryhodných digitálních zdrojů, umí je správně vyhodnotit a kriticky zhodnotit

V rámci mezipředmětových vztahů předmět MEH vyžaduje spolupráci s předměty somatologie, biologie, výživa člověka, masáže a IKT.



Název vyučovacího předmětu: **Mikrobiologie, Epidemiologie, Hygiena**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

4. ročník

Počet hodin celkem: **29**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|---|---|--------------------|
| Žák: ✓ vysvětlí význam základních pojmů v mikrobiologii | Mikrobiologie a imunologie 1. Charakteristika a rozdělení mikrobiologie | 2 |
| ✓ klasifikuje a charakterizuje mikroorganismy ✓ popíše jejich stavbu a vysvětlí příčiny a důsledky jejich rezistence | 2. Stavba a metabolismus mikrobů, jejich množení a rezistence | 3 |
| ✓ má přehled o skupinách mikroorganismů u zdravého člověka | 3. Fyziologická mikroflóra u člověka | 2 |
| ✓ vysvětlí etiologii a patogenezí infekčních onemocnění a také účinky antibiotik a chemoterapeutik | 4. Etiologie, patogenese a klinika mikrobiálních onemocnění ✓ farmakoterapie – antibiotika a chemoterapeutika | 3 |
| ✓ definuje pojem imunita a popíše funkci imunitních mechanismů | 5. Druhy a mechanismy imunity | |



| | | |
|---|--|---|
| ✓ objasní rozdíl mezi specifickou a nespecifickou imunitou | | 3 |
| ✓ uvede příklady reakce organismu na cizorodou látku | 6. Alergické reakce u člověka | 2 |
| ✓ vysvětlí rozdíl mezi infekční a neinfekční nemocí ✓ popíše vznik nákazy, formy výskytu nálezů a proces přenosu ✓ objasní zásady a základní prostředky prevence infekčních onemocnění | Epidemiologie a hygiena 1. Infekční a neinfekční nemoc, epidemický proces, zdroje infekce, ✓ dezinfekce, dezinsekce, deratizace, očkování | 3 |
| ✓ rozdělí infekční onemocnění podle původu nákazy a způsobu přenosu ✓ charakterizuje jednotlivé skupiny nálezů ✓ uvede základní choroby v jednotlivých skupinách nálezů ✓ vysvětlí, jak předcházet chorobám z povolání masér | 2. Respirační a alimentární nález, ✓ vektorové nálezů a zoonózy, ✓ nozokomiální nálezů a virové hepatitidy, AIDS, SARS | 3 |



| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje činnost hygienických stanic a hygienické služby✓ objasní pojmy všeobecná a komunální hygiena✓ vysvětlí, jak je zabezpečena péče o zdraví zaměstnanců ve zdravotnictví✓ vysvětlí význam dodržování zásad osobní a provozní hygieny v masérských službách✓ dodržuje zásady v oblasti dezinfekce a sterilizace | <p>3. Všeobecná a komunální hygiena, hygiena ovzduší, výživy a vody</p> <ul style="list-style-type: none">✓ hygiena práce nemoci z povolání✓ hygiena zdravotnických zařízení | 4 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje současné směry ve výživě a stravování✓ vyhledává informace z důvěryhodných digitálních zdrojů✓ uvede zásady prevence nozokomiálních nákaz✓ objasní význam očkování jako epidemiologického opatření | <p>4. Hygiena dětí a dorostu</p> | 4 |



6.17 Somatologie

| Název předmětu: | SOMATOLOGIE | | | | |
|-----------------|-------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 0 | 2 | 1 | 1 | 4 |
| Celkem: | 0 | 66 | 33 | 29 | 128 |

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obecný cíl:

Náplň somatologie vytváří základ pro rozvíjení dalších klíčových schopností a dovedností, které žákům pomáhají zvládat následné odborné vyučovací předměty.

Umožňuje orientaci v anatomii a fyziologii lidského organismu a ujasnění základních pojmů, které jsou nutné pro pochopení dalších odborných znalostí.

Základním cílem předmětu je osvojení si základních znalostí týkajících se organismu člověka, pochopení názvosloví, anatomie a fyziologie a tím vztahů nejen lidském organismu samotném, ale i osvojení si dalších schopností a dovedností v odborných disciplínách, které se zabývají patologií lidského těla vzhledem ke zvolenému oboru.

Tento předmět je stěžejním nejen pro budoucí odbornou práci, ale i k uvedení do zdravotnické problematiky vůbec, což přispívá i k dobrému uplatnění v životě.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák chápal:

- ✓ lidský organismus jako systém a zvládl vědomosti o něm jako nezbytný předpoklad pro vzdělávání zdravotních předmětů i pro společenské a pracovní uplatnění; nutnost kritického hodnocení informací a utřídění si základních poznatků s možností logických závěrů;
- ✓ riziko civilizačních chorob a jejich prevenci
- ✓ zásady životosprávy a zdravého životního stylu



Charakteristika učiva:

Předmět Somatologie spojuje tři oblasti, které se vzájemně doplňují.

Seznamuje žáka se základními poznatky anatomie. Dále ho učí orientovat se ve funkci jednotlivých soustav a v jejich vzájemném propojení.

V konečné fázi se žák naučí chápat význam základních pojmů v patologii.

Vzdělávání předmětu směřuje ke schopnosti a dovednosti orientovat se v základních pojmech českého a latinského názvosloví anatomie člověka a chápat fyziologii lidského organismu jako formu vstupu do zdravotnických odborných předmětů.

Seznámení se s pojmy patologie mu navíc umožní pochopení odborných textů a jednotlivých významů.

Pojetí vzdělávání:

Vzdělávání v předmětu somatologie navazuje na vědomosti a dovednosti žáků ze základní školy, rozvíjí je se zřetelem na jejich profesní zaměření.

Klade si za cíl prohloubit nabyté vědomosti a posunout je na vyšší úroveň.

Zdravotní vzdělávání kromě podpory orientovat se v odborných textech a názorných ukázkách vede žáky k celkovému přehledu o podstatě zdravotnické problematiky. Žáci jsou vedeni k samostatnému myšlení, představivosti a vyvozování logických závěrů.

Probírané učivo je řazeno v učebním plánu chronologicky.

Vedle tradičních metod se využívají metody vstřícného učení a samostatné práce, diskuse, rozhovor na aktuální témata, rozbor nedostatků v logickém uvažování (sebehodnocení), průběžně jsou zařazovány kontrolní písemné práce.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením i na základě bodového systému.

Součástí je hodnocení ústního i písemného projevu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z charakteru předmětu i z uvedených cílů vyplývá značný podíl na rozvoji většiny klíčových kompetencí a průřezových témat: např. týmová práce, shromažďování a



zpracování informací s využitím digitálních kompetencí, vyhledávání názorných pomůcek a příkladů, schopnost analýzy a logických závěrů, pojetí každého lidského jedince jako samostatného individua, ale i jako součást celé lidské společnosti, nabývání zodpovědného přístupu k vlastnímu organismu i jiných lidí, úcta k lidskému životu v jeho jedinečnosti a složitosti.

V rámci tohoto předmětu si mohou žáci osvojit znalosti o vztazích v každém organismu, ale i vzhledem k životnímu prostředí a ostatním živým organismům. Chápe důležitost ochrany zdraví, zodpovědného přístupu k lidskému organismu, potřebu dostatečné péče, dodávání nezbytných složek a podmínek k jeho správnému fungování, potřebu práce i odpočinku, duševní i tělesné hygieny, vyváženost činitelů nutných pro rozvoj organismu.

Z hlediska konkrétních **klíčových kompetencí** předmět rozvíjí:

- ✓ sociální a personální kompetence – stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, nést zodpovědnost za dané úkoly, podílet se na týmové spolupráci, posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti
- ✓ celkovou funkční gramotnost – aplikace získaných poznatků v dalších odborných disciplínách i pracovním životě a osobním životě
- ✓ mediální gramotnost – přijímat, analyzovat informace, logicky vyvozovat, odlišovat důležitost a naopak škodlivost některých informací
- ✓ kritické myšlení a schopnost řešit problémy – zjistit a uchopit správně problémy, schopnost zohlednit různé postupy řešení
- ✓ komunikační dovednosti včetně dovedností diskutovat a argumentovat – formulovat své myšlenky jasně a srozumitelně, schopnost konstruktivní diskuse, logického zvažování i tolerance k názorům ostatních
- ✓ kompetence k učení – pozitivní vztah k učení a vzdělávání, schopnost soustavného vyhledávání odborných informací a dalšího vzdělávání, ovládat různé techniky učení, vytvořit správný studijní režim
- ✓ občanské kompetence - schopnost ohleduplnosti, pomoci i zodpovědnosti vůči ostatním
- ✓ kompetence k pracovnímu uplatnění - aplikace získaných poznatků k potřebám trhu práce, umět získávat a vyhodnocovat informace o pracovních a vzdělávacích příležitostech



- ✓ kompetence využívat prostředky digitálních technologií - schopnost volit vhodné metody vyhledávání informací, třídění, uchovávání i jejich zpracování, vyhledávání pomocí internetu
- ✓ kompetence pracovat s informacemi – třídit a rozlišovat důvěryhodné informace

Žáci budou vedeni k:

- ✓ práci s odborným textem
- ✓ kritickému posouzení situací
- ✓ souvislému kultivovanému vyjadřování
- ✓ dovednosti argumentovat a naslouchat názorům druhých
- ✓ týmové práci při řešení zadaných úkolů a projektů

Z průřezových témat předmět somatologie rozvíjí:

- ✓ Občan v demokratické společnosti – kapitoly somatologie i patologie – úcta k životu a každému jednotlivci, zodpovědnost za ochranu zdraví vlastní i jiných
- ✓ Člověk a digitální svět – vyhledávání a třídění informací, využívání moderních digitálních technologií pro další vzdělávání se v oboru a svůj sebezvoje
- ✓ Člověk a životní prostředí - zodpovědnost za životní prostředí při ochraně zdraví, dopad negativních vlivů životního prostředí na fyzickou i psychickou stránku člověka (imunitní systém, nádorová onemocnění, civilizační choroby)
- ✓ Člověk a svět práce – kapitoly somatologie (pohybový systém, nervová soustava, řízení organismu) a patologie – schopnost člověka pracovat, regenerace sil, omezení pracovního výkonu nemocí i jinými vlivy, souhra jednotlivých činností při práci, dopad pracovního výkonu na zdraví člověka (záněty, nádory, atrofie, civilizační onemocnění atd.)

V rámci mezipředmětových vztahů předmět somatologie spolupracuje zejména s předměty odborná latinská terminologie, biologie, výchova ke zdraví, výživa člověka, chemie, fyzika, morfologie pohybového systému, vyšetřování pohybového systému, masáže, základy civilizačních chorob, psychologie, mikrobiologie, epidemiologie a hygiena.



Název vyučovacího předmětu: **Somatologie**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

2. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|---|---|--------------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje somatologii jako vědu a určí její vztah k dalším vědním oborům✓ vysvětlí přínos předmětu a jeho význam | <p>1. Úvod do předmětu</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základní pojmy✓ charakteristika somatologie | 1 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ popíše a schematicky nakreslí základní stavební a funkční jednotku těla✓ definuje pojmy buňka, tkáň, orgán✓ charakterizuje jednotlivé druhy tkání z anatomicko-fyziologického hlediska✓ objasní regenerační schopnost tkáně✓ vysvětlí nutnost eliminace negativních faktorů zevního prostředí vzhledem k vývoji organismu | <p>2. Funkční morfologie tkání</p> <ul style="list-style-type: none">✓ buňka, tkáň, orgán, orgánový systém, organismus✓ tkáně - charakteristika, dělení✓ tkáně výstelkové, pojivové, tkáň svalová, nervová | 6 |



| | | |
|--|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ prakticky prezentuje jednotlivé roviny a směry lidského těla✓ používá správné názvosloví v popisu modelu kosterní soustavy | 3. Základní orientace na lidském těle <ul style="list-style-type: none">✓ roviny a směry lidského těla✓ anatomická nomenklatura✓ somatotypy | 1 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ popíše obecnou stavbu kosti a jejich spojení✓ orientuje se na modelu kosterní soustavy skelet jako celku i v popisu jednotlivých kostí✓ charakterizuje význam prvků a faktorů ovlivňujících růst kostí✓ popíše obecnou stavbu svalu a objasní funkce jednotlivých svalů, význam jejich individuální stimulace a svalové kontrakce✓ prakticky konkretizuje jednotlivé svalové skupiny a svaly na modelu | 4. Pohybový systém <ul style="list-style-type: none">✓ kostra lidského těla✓ spojení kostí✓ svalová soustava | 14 |



| | | |
|--|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá kosterní soustavu oblast a odbornou latinskou terminologii✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů✓ Umí se orientovat na lidském těle za využití brýlí pro VR | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ objasní složení a funkci krve včetně faktorů ovlivňujících její složení✓ objasní určování krevních skupin, vysvětlí rozdíl mezi krevními skupinami, definuje Rh faktor✓ definuje imunitu, její rozdělení a význam✓ objasní a schematicky znázorní základní principy srážení krve, zástavy krvácení a hemolýzy | 5. Krev <ul style="list-style-type: none">✓ Obecné vlastnosti a funkce krve✓ krevní plazma✓ krevní elementy✓ krevní skupiny✓ imunita | 10 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí stavbu stěny tepny, žíly a vlásečnice | 6. Krevní oběh <ul style="list-style-type: none">✓ stavba a funkce cév✓ srdce | 14 |



| | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ popíše a schematicky znázorní princip cirkulace – velký a malý oběh, oběh krve plodem, orgánovou mikrocirkulaci✓ schematicky znázorní a objasní topografickou stavbu srdce, stavbu srdeční stěny, chlopní✓ objasní průtok krve srdcem✓ vysvětlí převodní systém srdeční✓ definuje systolický objem a minutový objem✓ vysvětlí vztah fyzické zátěže, akce srdeční a minutového objemu✓ definuje fáze srdečního cyklu✓ popíše cévní zásobení srdečního svalu✓ objasní řízení srdeční činnosti✓ vysvětlí inervaci srdce, srdeční ozvy definuje krevní tlak a portální oběh✓ popíše skladbu mízního systému, vznik, složení a cirkulaci lymfy | <ul style="list-style-type: none">✓ velký a malý krevní oběh✓ tepny velkého oběhu✓ žíly velkého oběhu✓ specializované oblasti krevního řečiště✓ dynamika krevního oběhu✓ mízní systém✓ slezina | |
|---|--|--|



| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ objasní a znázorní anatomicko-topografickou charakteristiku sleziny✓ objasní význam dodržování zdravého životního stylu v prevenci✓ civilizačních chorob✓ latinskou terminologii✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů✓ Umí se orientovat na lidském těle za využití brýlí pro VR | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ popíše stavbu a funkci jednotlivých oddílů dýchacího systému (horní a dolní dýchací cesty)✓ objasní vitální kapacitu plic a faktory, které ji ovlivňují✓ vysvětlí princip řízení dýchání✓ latinskou terminologii✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů✓ Umí se orientovat na lidském těle za využití brýlí pro VR | <p>7. Dýchací systém</p> <ul style="list-style-type: none">✓ stavba a funkce jednotlivých oddílů dýchacích cest✓ přenos dýchacích plynů krví✓ mechanika dýchání, řízení dýchání✓ plicní objemy | 8 |



| | | |
|---|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje stavbu a funkci jednotlivých orgánů trávicí soustavy a prezentuje jejich topografii na modelu✓ schematicky znázorní jednotlivé úseky trávicího systému✓ objasní význam enzymů✓ objasní zásady racionální výživy✓ latinskou terminologii✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů✓ Umí se orientovat na lidském těle za využití brýlí pro VR | <p>8. Trávicí systém</p> <ul style="list-style-type: none">✓ dutina ústní, slinné žlázy, mléčný a trvalý chrup✓ jednotlivé úseky trávicího systému✓ játra, žlučové cesty, žluč | 12 |
|---|---|----|



Název vyučovacího předmětu: **Somatologie**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

3. ročník

1 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **33**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|--|---|--------------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ prezentuje topografii orgánů na modelu a schematicky je zobrazí✓ definuje základní stavební a funkční jednotku ledvin✓ vysvětlí funkci a princip tvorby moči✓ vysvětlí mechanismus řízení funkce ledvin✓ objasní význam správného pitného režimu ve vztahu k adekvátní diuréze a ke zdraví organismu✓ latinskou terminologii✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů✓ Umí se orientovat na lidském těle za využití brýlí pro VR | <p>9. Močový systém a vylučování</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ledviny✓ vývodné močové cesty✓ diuréza a její řízení✓ složení moči | <p>7</p> |



| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ schematicky znázorní, anatomicky popíše a prezentuje topografii jednotlivých orgánů pohlavního systému✓ vysvětlí funkční rozdíly pohlavního systému muže a ženy✓ charakterizuje jejich fyziologii a význam✓ vysvětlí funkci a princip menstruačního a ovulačního cyklu✓ objasní pohlavního vývoj ženy a muže✓ objasní růstové změny zdravého těla✓ popíše princip oplození, průběh těhotenství a porodu✓ latinskou terminologii✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů✓ Umí se orientovat na lidském těle za využití brýlí pro VR | <p>10. Pohlavní systém</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pohlavní systém muže✓ pohlavní systém ženy✓ menstruační a ovulační cyklus | 7 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá stavbu a funkci kůže✓ popíše přídatné orgány kožní | <p>11. Kožní systém</p> <ul style="list-style-type: none">✓ stavba a funkce kůže✓ přídatné orgány kožní✓ základní kožní choroby | 5 |



| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ pozná základní kožní choroby vylučujících poskytování masérských služeb✓ latinskou terminologii✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů✓ Umí se orientovat na lidském těle za využití brýlí pro VR | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ popíše jednotlivé principy řízení organismu✓ vysvětlí význam vztahu vnějšího a vnitřního prostředí organismu✓ objasní princip transportu hormonů✓ charakterizuje hypotalamo-hypofyzární systém řízení organismu✓ objasní stavbu žláz s vnitřní sekrecí✓ vysvětlí funkci žláz s vnitřní sekrecí✓ zdůvodní projev deficitu nebo nadbytku hormonu u jednotlivých žláz s vnitřní sekrecí✓ latinskou terminologii✓ Pomocí digitální technologie je schopen | <p>12. Řízení činnosti organismu.</p> <p>Látkové řízení</p> <ul style="list-style-type: none">✓ regulace humorální a nervová✓ hypotalamo-hypofyzární systém✓ přehled žláz s vnitřní sekrecí | 7 |



| | | |
|---|---|----------|
| <p>vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Umí se orientovat na lidském těle za využití brýlí pro VR | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ definuje a popíše základní stavební a funkční jednotku nervového systému✓ vysvětlí podstatu vzruchu, synapse, podmíněného a nepodmíněného reflexu✓ schematicky znázorní a popíše stavbu a funkci jednotlivých oddílů CNS✓ vyjmenuje bazální ganglia a objasní jejich význam✓ vyjmenuje míšní a hlavové nervy a objasní jejich funkci✓ objasní funkci termoregulace✓ vysvětlí principy autonomní inervace (sympatikus, parasympatikus)✓ latinskou terminologii✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů | <p>13. Nervové řízení organismu</p> <ul style="list-style-type: none">✓ centrální nervový systém (CNS) – stavba jednotlivých oddílů✓ periferní nervový systém✓ vegetativní nervový systém✓ obaly CNS✓ vyšší nervová činnost✓ spánek | <p>7</p> |



| | | |
|---|--|--|
| ✓ Umí se orientovat na lidském těle za využití brýlí pro VR | | |
|---|--|--|

Název vyučovacího předmětu: **Somatologie**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

4. ročník

1 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **29**

| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje regresivní změny✓ definuje pojem nekróza, gangréna, atrofie a popíše základní typy✓ vysvětlí rozdíl mezi exogenními a endogenními pigmenty a uvede příklady✓ charakterizuje hypopigmentaci a hyperpigmentaci✓ latinskou terminologii✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů✓ Umí pomocí digitální technologie vytvořit na základě vyhledaných zdrojů referát na dané téma | <p>Základní poznatky ze všeobecné patologie</p> <p>14. Regresivní změny</p> <ul style="list-style-type: none">✓ nekróza, gangréna, atrofie✓ tkáňové dystrofie✓ pigmenty exogenní a endogenní | 6 |
|---|---|---|



| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje kameny a jejich druhy✓ objasní příčiny vzniku kamenů✓ ovládá diagnostiku kamenů✓ popíše terapii kamenů✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů✓ Umí pomocí digitální technologie vytvořit na základě vyhledaných zdrojů referát na dané téma✓ | <p>15. Kameny</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakteristika, druhy✓ příčina vzniku kamenů✓ diagnóza a terapie litiáz | 2 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje progresivní změny✓ definuje pojmy hypertrofie, hyperplazie a metaplazie, transplantace✓ charakterizuje regeneraci a reparaci a objasní jejich význam✓ popíše hojení ran per primam a per secundam✓ vysvětlí mechanismus hojení zlomenin✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující | <p>16. Progresivní změny</p> <ul style="list-style-type: none">✓ hypertrofie, hyperplazie, metaplazie✓ regenerace, reparace✓ hojení ran a zlomenin✓ transplantace | 9 |



| | | |
|--|---|----------|
| <p>informace z internetových zdrojů</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Umí pomocí digitální technologie vytvořit na základě vyhledaných zdrojů referát na dané téma | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ definuje zánět jako obrannou reakci organismu✓ definuje pojmy akutní, subakutní a chronický zánět✓ popíše makroskopické a mikroskopické známky zánětu✓ charakterizuje specifické a nespecifické záněty✓ charakterizuje TBC a syfilis✓ objasní podstatu alteračních, exsudačních a proliferačních Zánětů✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů✓ Umí pomocí digitální technologie vytvořit na základě vyhledaných zdrojů referát na dané téma | <p>17. Zánět</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakteristika✓ místní a celkové projevy✓ záněty specifické a nespecifické✓ záněty alterační, exsudační, proliferační✓ záněty akutní, chronické, subakutní | <p>6</p> |



| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ definuje nádorové bujení✓ charakterizuje benigní a maligní nádory✓ popíše mikroskopickou stavbu nádoru✓ objasní pojem metastáza✓ vyjmenuje nejčastější příčiny nádorových onemocnění✓ objasní zásady onkologické prevence✓ popíše základní diagnostické a terapeutické metody✓ definuje prekancerózu✓ uvede příklady prekanceróz a benigních a maligních nádorů✓ ovládá odbornou terminologii✓ Pomocí digitální technologie je schopen vyhledat doplňující informace z internetových zdrojů✓ Umí pomocí digitální technologie vytvořit na základě vyhledaných zdrojů referát na dané téma | <p>18. Nádory</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakteristika a příčiny nádorů✓ rozdělení nádorů✓ klasifikace TNM✓ diagnostika, terapie, prevence✓ prekancerózy | 6 |
|--|--|---|



6.18 Výživa člověka

| Název předmětu: | VÝŽIVA ČLOVĚKA | | | | |
|-----------------|----------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Celkem: | 0 | 0 | 0 | 29 | 29 |

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obecný cíl:

Cílem vyučovacího předmětu je poskytnout žákům znalosti z oblasti výživy, odborné vědomosti a poznatky pro pochopení vztahu výživy a životních funkcí člověka.

Objasní princip přijímání potravy a jejího energetického zpracování, seznámí žáky s důležitými složkami jednotlivých živin, s jejich hodnotami a s významem různých složek potravy pro lidský organismus.

Předmět je koncipován tak, aby se žáci naučili diferencovat stravování vzhledem k různým potřebám klientů pro jejich celkovou kondici.

Žáci jsou vedeni k přemýšlení nad stravovacími návyky a ke snahám změnit nesprávné stravovací návyky.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- ✓ objasnil vztah organismu a zevního prostředí (příjem látek, homeostáza, výdej látek, význam tělních tekutin)
- ✓ uměl popsat látky přijímané ze zevního prostředí (potrava a její složení)
- ✓ vysvětlil pojmy co je trávení, vstřebávání a využití dodané energie organismem
- ✓ uměl charakterizovat děje zajišťující činnost trávicího traktu (trávení živin, vitamínů, minerálů, vody)
- ✓ pochopil význam kvalitního pitného režimu
- ✓ uměl zdůvodnit, jak složení stravy a způsob jejího příjmu ve vztahu k aktuálnímu stavu organismu ovlivňuje jeho důležité životní funkce ve vztahu k regeneraci organismu
- ✓ dokázal aplikovat poznatky v praxi (sestavení jídelníčku, spočítat energetickou hodnotu stravy)



- ✓ znal problematiku sportovní výživy
- ✓ byl připraven podílet se na realizaci programů na podporu zdraví a vhodným způsobem ovlivňovat postoj svých klientů i jiných lidí k péči o své zdraví
- ✓ znal faktory ovlivňující zdraví a uvědomoval si důsledky nemoci pro jednotlivce i společnost
- ✓ znal formy osobní prevence
- ✓ využil uvedené poznatky v příbuzném předmětu „Rekondice a regenerace“
- ✓ si uvědomoval význam zdraví pro osobní život i pro společnost a byl připraven chránit zdraví své i zdraví klientů, lépe chápal problémy osob se zdravotním postižením

Charakteristika učiva:

Předmět výživa člověka spojuje oblasti, které se vzájemně doplňují. Jsou to oblast chemická, znalost základních biochemických procesů, které probíhají v těle člověka ve vztahu k přijímané stravě, oblast somatologie, stavba organismu a znalost základních životních funkcí člověka a oblast výživy, sestavení jídelníčku, výpočet energetické hodnoty potravy.

Vztah k regeneraci a rekondici člověka. Učivo je doplněno o základní informace z oboru sportovní výživa.

Vzdělávání předmětu směřuje ke schopnosti a dovednosti mluvit a jednat s lidmi, kultivovaně se vyjadřovat, používat odborný jazyk, aplikovat získané poznatky z oboru a pracovat s novými trendy a informacemi ve zdravotnictví.

Vzdělávání tvoří i významnou výchovnou funkci, vede žáky k chápání zdraví jako nejvyšší hodnoty a k odpovědnosti za zdraví své i celé společnosti.

Pojetí vzdělávání:

Vzdělávání v oboru výživa člověka navazuje na vědomosti a dovednosti žáků z chemie vyučované v prvním druhém ročníku, navazuje na učivo somatologie.

Rozvíjí je se zřetelem na jejich profesní zaměření.

Klade si za cíl prohloubit nabyté vědomosti a posunout je na vyšší úroveň.

Vedle tradičních metod se využívají metody vstřícného učení a samostatné práce, práce s internetem a žákovské prezentace, diskuse, rozhovor na aktuální témata, rozbor



nedostatků ve vyjadřování (sebehodnocení), průběžně jsou zařazovány testy, procvičování výpočtů energetické potřeby člověka.

Předmět poskytuje vhodné podmínky pro projektové vyučování.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice. Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením i na základě bodového systému.

Z hlediska konkrétních **klíčových kompetencí** předmět rozvíjí:

- ✓ kompetence k učení – žáci jsou vedeni tak aby měli pozitivní vztah k učení a ke vzdělání, ovládali různé techniky učení, vytvořili si vhodný studijní režim a podmínky, dokázali využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně svých zkušeností i zkušeností jiných lidí, přijímali hodnocení svých studijních výsledků, znali možnosti svého dalšího vzdělávání
- ✓ kompetence k řešení problémů – žáci jsou vedeni tak, aby uplatňovali při řešení problémů různé metody myšlení, aby porozuměli zadání úkolů, volili prostředky a způsoby vhodné pro splnění jednotlivých úkolů, spolupracovali při řešení problémů s jinými lidmi
- ✓ komunikativní kompetence – žáci jsou vedeni tak, aby se vyjadřovali přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i písemných, vhodně se prezentovali a formulovali své myšlenky srozumitelně a souvisle
- ✓ personální a sociální kompetence – stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, nést zodpovědnost za dané úkoly, podílet se na týmové spolupráci, posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti
- ✓ občanské kompetence a kulturní podvědomí – žáci jsou vedeni tak, aby jednali odpovědně, samostatně iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném
- ✓ kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám – žáci jsou vedeni tak, aby měli odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělání, uvědomovali si význam celoživotního učení a byli připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám
- ✓ matematické kompetence – žáci jsou vedeni tak, aby správně používali a převáděli jednotky, prováděli reálný odhad výsledku řešení dané úlohy a dokázali



číst a vytvářet různé formy grafického znázornění jako jsou například tabulky, grafy denní spotřeby energie na osobu

- ✓ digitální kompetence – vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci předcházeli situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, s ohleduplností a respektem k druhým. Dále jsou vedeni žáci tak aby dokázali využít IT techniku ke komunikaci, při tvorbě projektů, prezentací
- ✓ odborné kompetence – žáci jsou vedeni tak, aby chápali bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i spolupracovníků, znali systém péče o zdraví pracujících, aby efektivně hospodařili s energiemi, materiálem, odpady, aby zvyšovali soustavně svou odbornost a důsledně dodržovali zdravotně hygienické předpisy a zásady osobní hygieny. Dále taky aby pečovali soustavně o rozvoj své osobnosti, o svůj vzhled a osobní hygienu

Průřezová témata:

Občan v demokratické společnosti

- žáci jsou vedeni k tomu, aby měli vhodnou míru sebevědomí, byli tolerantní, dokázali jednat s lidmi, využívat a správně třídit informace z masových médií, dovedli diskutovat s lidmi a hledat kompromisní řešení.

Člověk a životní prostředí

- žáci jsou vedeni k tomu, aby jednali v souladu s principy udržitelného rozvoje a byli si vědomi odpovědnosti za udržení kvalitního životního prostředí a jeho jednotlivých složek.

Člověk a svět práce

- žáci jsou vedeni tak, aby schopni efektivně reagovat na dynamicky se rozvíjející trh práce a měnící se požadavky na pracovníky

Člověk a digitální svět

- žáci jsou vedeni k tomu, aby využívali digitální technologie v praktickém životě: ve styku s jinými lidmi a s různými institucemi, při řešení praktických otázek svého pracovního, politického a občanského rozhodování, hodnocení a jednání, při řešení svých problémů osobního, zdravotního a sociálního charakteru, aby získávali a hodnotili informace z různých zdrojů

Péče o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami a mimořádně nadané

K žákům se speciálními vzdělávacími potřebami a k mimořádně nadaným, učitel přistupuje individuálně a respektuje jejich tempo, druh a míru poruchy či naopak podporuje jejich nadání.



Název vyučovacího předmětu: **Výživa člověka**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

4. ročník

1 hodina týdně

Počet hodin celkem: **29**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|---|--|--------------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje výživu člověka jako vědu a určí její vztah k dalším vědním oborům✓ vysvětlí přínos předmětu pro praxi | 1. Úvod do studia předmětu | 1 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje stavbu a funkci jednotlivých orgánů trávicí soustavy✓ specifikuje složení a působení trávicích šťáv✓ definuje základní pojmy metabolismu živin | 2. Stavba a funkce gastrointestinálního traktu <ul style="list-style-type: none">✓ opakování somatologie (stavba GIT)✓ trávení a vstřebávání živin | 4 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ objasní funkci vody v organismu✓ zdůvodní nezbytnost pitného režimu | 3. Tělesné tekutiny <ul style="list-style-type: none">✓ voda a její úloha v organismu✓ pitný režim✓ tělní tekutiny (krev, plasma a krevní elementy, chemické složení) | 2 |



| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ objasní složení a funkci krve včetně faktorů ovlivňujících její složení | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ objasní působení enzymů štěpících jednotlivé druhy sacharidů✓ vysvětlí pojem glykemický index✓ objasní chemické procesy probíhající při metabolismu lipidů přijatých potravou, místa štěpení, účinky enzymů✓ objasní úlohu žluče pro emulgaci tuků v tenkém střevě.✓ objasní osud bílkovinné potravy v trávicím traktu✓ pochopí souvislosti chemických procesů, které probíhají v lidském těle | 4. Metabolismus živin <ul style="list-style-type: none">✓ metabolismus sacharidů (metabolismus glykogenu, glykemická křivka, glykolýza,✓ úplná oxidace cukrů, dýchací řetězec, cyklus trikarboxylových kyselin)✓ metabolismus lipidů (trávení, vstřebávání, metabolismus glycerolu a mastných kyselin)✓ metabolismus proteinů✓ vzájemné vztahy metabolismu živin | 4 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ vyhledá v tabulkách energetické a biologické hodnoty nejdůležitějších potravin✓ vypočítá energetickou potřebu klienta s ohledem na jeho fyzickou a psychickou zátěž | 5. Energetická a biologická hodnota stravy <ul style="list-style-type: none">✓ základní metabolická spotřeba energie✓ výpočet bazálního metabolismu✓ výpočet denní potřeby energie✓ výpočet denní dávky živin | 2 |



| | | |
|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">✓ výpočet složení potravy podle tabulek | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje činnost WHO✓ objasní podstatu racionální výživy a souvislost nesprávných stravovacích návyků a civilizačních chorob✓ uvede nejčastější příčiny poruch výživy a vysvětlí problematiku jejich léčby✓ vysvětlí souvislosti nemoci nebo úrazu z hlediska jednotlivce a společnosti✓ charakterizuje civilizační choroby, jejich příčiny a možnosti prevence | 6. Zásady zdravé výživy, poruchy výživy <ul style="list-style-type: none">✓ faktory ovlivňující zdraví – životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování✓ výživová doporučení WHO✓ aplikace doporučení WHO v praxi✓ poruchy výživy | 5 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozlišuje a charakterizuje směry ve výživě včetně alternativních✓ charakterizuje stravování vybraných skupin osob✓ objasní úlohu stravování při léčbě chorob✓ uvede hlavní typy léčebných diet a specifika jejich přípravy | 7. Způsoby stravování, alternativní směry ve výživě, specifika výživy určitých skupin lidí <ul style="list-style-type: none">✓ výživa charakteristická pro různé věkové skupiny✓ alternativní výživové styly (vegetariánství, veganství, makrobiotika, výživa a krevní skupiny, frutariánství, syrová strava, dělená strava) | 5 |



| | | |
|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">✓ základní principy léčebné výživy✓ přehled léčebných diet✓ specifika léčebných diet | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ objasní vliv zdravotního postižení na existenci postiženého jedince✓ popíše základní typy metabolických poruch u člověka | 8. Výživa léčebná a sportovní <ul style="list-style-type: none">✓ metabolické poruchy (diabetes, fenylketonurie, tvorba cholesterolu)✓ problémy člověka se zdravotním postižením✓ výživa sportovce v závislosti na druhu sportu | 2 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ zdůvodní význam prevence nemocí✓ uvede příklady změn nutričního chování✓ účastní se aktivně diskuse k tématům týkající se zdraví, zdravého životního stylu a prevence nemocí. | 9. Změny nutričního chování <ul style="list-style-type: none">✓ metabolické poruchy (diabetes, fenylketonurie, obezita)✓ nepřenosné nemoci dle WHO (obezita, diabetes 2. typu)✓ nesnášenlivost lepku, laktózy✓ psychické poruchy (bulimie, anorexie) | 3 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ na příkladu uvede stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických skupin | 10. Stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických skupin <ul style="list-style-type: none">✓ způsoby výživy v různých oblastech světa | 1 |



6.19 Rekondice a regenerace

| Název předmětu: | REKONDICE A REGENERACE | | | | |
|-----------------|------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 0 | 2 | 2 | 0 | 4 |
| Celkem: | 0 | 66 | 66 | 0 | 132 |

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obecný cíl:

Předmět rekondice je součástí odborného vzdělávání a jeho cílem je poskytnout žákům znalosti z oblasti fyzikální terapie, balneologie a přístrojového vybavení provozovny. Seznámí žáky s principy, z nichž vychází sestavování preventivně – rekondičních programů.

Důležité je, aby žáci pochopili význam těchto programů pro zdraví klienta.

Vzdělávání dále poskytuje žákům vědomosti a dovednosti potřebné ke zvládnutí základních technik a metod kompenzačních a relaxačních cvičení.

Seznamuje žáky s principy sestavování kompenzačních a relaxačních cvičebních jednotek.

Vzdělávání žáky připravuje organizovat a vést pomocí pohybové činnosti preventivně – rekondiční proces všech věkových skupin zaměřený na udržování příznivé tělesné i duševní kondice a na prevenci zdravotního oslabení a poruch vznikajících z negativních vlivů současného životního stylu, popřípadě na jejím zlepšování.

Vzdělávání vede k prohlubování vědomostí a dovedností, které jsou východiskem pro pochopení principů a zásad zdravého životního stylu a utváření vyhraněného vztahu ke zdraví a odmítání faktorů, které je ohrožují.

Má výrazný motivační a aplikační charakter, vede žáky k aktivnímu využívání získaných poznatků a dovedností v dalším vzdělávání a v odborné praxi.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- ✓ znal základy jednotlivých procedur, jejich působení, indikace a kontraindikace
- ✓ porozuměl rekondičnímu procesu a uměl zhodnotit jeho význam



- ✓ měl přehled o koncepci, pojetí a cílech rekondice jako společenského procesu
- ✓ uměl sestavit základní cvičební jednotky
- ✓ získal návyk logicky uvažovat a dedukovat
- ✓ dodržoval zásady bezpečnosti práce a ochrany zdraví
- ✓ sledoval informace týkající se studované problematiky
- ✓ spojoval získané znalosti s informacemi z jiných odborných předmětů

Charakteristika učiva:

Předmět rekondice poskytuje žákům základní vědomosti a dovednosti pro využití jednotlivých fyzikálních procedur v prevenci a podává ucelený přehled o možnostech rekondice a regenerace jak z hlediska významu v pracovním procesu, tak z hlediska sociálního, psychologického a ekonomického.

Vzdělávání v předmětu směřuje k samostatnému myšlení a rozhodování, ke schopnosti spojovat teorii s praxí, ke schopnosti syntézy nabytých vědomostí a dovedností tak, aby žáci byli schopni praktické aplikace u jednotlivých klientů.

Vzdělávání klade důraz na pečlivou práci, dodržování zásad ochrany zdraví a bezpečnosti, aktivitu a iniciativu ve vztahu ke klientovi.

Pojetí vzdělávání:

Předmět se vyučuje ve druhém až čtvrtém ročníku. Při vzdělávání učitel střídá nejrůznější postupy, formy a metody práce tak, aby podnítil aktivitu žáků.

Z metod školního vyučování jsou využívány v rámci teoretického i praktického vzdělávání metody slovní, názorné a praktické, metody samostatné nebo skupinové práce žáků, práce s učebními pomůckami, odbornou literaturou a multimediálními programy.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice. Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením i na základě bodového systému. Součástí hodnocení je ústní, písemný a praktický projev žáka.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z charakteru předmětu i z uvedených cílů vyplývá značný podíl na rozvoji většiny klíčových kompetencí a průřezových témat. V jeho rámci žák získává následující kompetence a dovednosti.



Odborné a klíčové kompetence:

- ✓ používá správnou odbornou terminologii v ústním i písemném projevu
- ✓ aplikuje odborné vědomosti při aplikaci fyzikálních procedur a při sestavování jednoduchých cvičebních jednotek
- ✓ dodržuje zásady bezpečné práce a hygieny
- ✓ vyjadřuje se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci jak v projevech mluvených i psaných
- ✓ za svěřenou práci přijímá plnou zodpovědnost
- ✓ využívá důvěryhodné digitální zdroje v oblasti pohybových aktivit a sportu, pro vyhledávání informací, sledování, zaznamenávání a vyhodnocování pohybového režimu jako běžné součásti pohybových aktivit a péče o zdraví
- ✓ cíleně zařazuje kompenzační cvičení do pohybového režimu pro snížení zdravotních rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií

Průřezová témata:

Občan v demokratické společnosti:

- ✓ jedná v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování a přispívá k uplatňování demokratických hodnot
- ✓ řídí se etickými pravidly odborného pracovníka

Člověk a svět práce:

- ✓ jedná odpovědně a samostatně, je aktivní a iniciativní nejen v zájmu vlastním, ale i veřejném
- ✓ uvědomuje si nutnost celoživotního vzdělávání

Člověk a digitální svět

- ✓ využívá digitální technologie pro lepší začlenění jednotlivce do společnosti
- ✓ tvořivě pracuje za pomoci získaných informací z důvěryhodných digitálních zdrojů a umí je správně vyhodnotit

Člověk a životní prostředí:

- ✓ uvědomuje si zodpovědnost člověka za uchování životního prostředí
- ✓ osvojí si zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví



Název vyučovacího předmětu: **Rekondice a regenerace**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

2. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: 66, **témata 1 – 6**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|---|---|--------------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí podstatu regeneračních metod✓ objasní podstatu rekondičních metod✓ charakterizuje moderní směry a trendy v oblasti regeneračních a rekondičních zařízení✓ chápe význam prevence | <p>1. Úvod do předmětu rekondice</p> <ul style="list-style-type: none">✓ definice, úkoly a cíle, základní pojmy✓ význam pro společnost, praktické využití | 3 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se ve zdravém životním stylu,✓ zná faktory, které ovlivňují vznik civilizačních chorob,✓ zná zásady ordinace pohybové aktivity✓ umí zařadit do pohybového programu kompenzační cvičení pro snížení rizik spojených s pohybovou neaktivitou při používání digitálních technologií | <p>2. Zdravotně orientovaná zdatnost, reedukace pohybu</p> <ul style="list-style-type: none">✓ životní styl, způsob, civilizační choroby✓ základy ordinace pohybové aktivity (druhy tělesných cvičení)✓ druhy a dělení pohybu (pohyby aktivní, pasivní, semiaktivní, s dopomocí, rychlostní, silové, vytrvalostní, švihové, tahové, kyvadlové) | 8 |



| | | |
|--|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ podle zadaných kritérií provede jednotlivé druhy pohybů, zná jejich účel, rozdělení, dobu trvání, způsob provádění | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí podstatu a účel kondičních cvičení✓ chápe význam kondičního cvičení pro zvýšení nebo alespoň udržení tělesné zdatnosti✓ ovládá základní názvosloví cvičení✓ pomocí kondičního cvičení ovlivní pohybovou soustavu jako celek a stimuluje i ostatní systémy✓ vhodně přizpůsobí kondiční cvičení konkrétnímu klientovi, jeho aktuálnímu zdravotnímu stavu, věku✓ posoudí stav svalového aparátu a provede cviky k ošetření zkrácených a oslabených svalů;✓ zná zásady při stavbě pohybového programu | 3. Kondiční cvičení <ul style="list-style-type: none">✓ možnosti využití, účel✓ zásady a provádění jednotlivých druhů pohybů podle způsobu provedení, účel a metody✓ názvosloví✓ cviky kompenzační, protahovací, uvolňovací, posilovací – zdůvodnění pořadí, zařazení✓ cvičení k ovlivnění svalových dysbalancí vadného držení těla✓ pohybový program | 16 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá základní relaxační techniky a aplikuje je v | 4. Relaxace <ul style="list-style-type: none">✓ místní a celková✓ Jacobsonova metoda | 10 |



| | | |
|--|---|----|
| souladu s psychickým a fyzickým stavem klienta | ✓ Schultzův autogenní trénink | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ dokáže vysvětlit správný mechanismus dýchání✓ popíše různé typy dýchání✓ ovládá zásady respiračních cvičení✓ zaměřuje se na úpravu respiračních funkcí✓ ovládá typy a nácvik lokalizovaného dýchání, dokáže využít vlivu dechu při kondičním cvičení✓ rozdělí respirační cvičení na základní, spec., celkové, statické a dynamické✓ vysvětlí význam polohy těla a její vliv na dýchání✓ zná význam relaxačních technik a dokáže je aplikovat v praxi✓ vysvětlí mobilizační význam dechu na pohybový systém✓ využívá i další techniky používání v respiračních cvičeních | 5. Dechová cvičení <ul style="list-style-type: none">✓ působení, nácvik provádění, základní hodnoty dechového systému✓ rozdělení dechové gymnastiky na základní a speciální✓ druhy dýchání celkového a lokalizovaného✓ relaxace✓ dechová gymnastika mobilizační, praktické provádění | 13 |



| | | |
|--|--|-----------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ vytvoří si dostatečnou zásobu cviků, umí při tom využívat digitální technologie✓ odhadne výběr cviků pro jednotlivé věkové skupiny✓ podle zadaného účelu zdůvodní výběr a pořadí použitých cviků✓ provede různé typy cvičebních jednotek s cvičebními pomůckami✓ zná skladbu cvičební jednotky, míru použité zátěže a dobu trvání✓ sestaví vhodnou cvičební jednotku při nedostatečnosti pohybového systému, cvičení podporující správné držení těla, cvičení při bolestech zad, cvičení pro kardiaky, astmatiky, diabetiky a hypertoniky, cvičení při nadváze, dechová cvičení, relaxační cvičení, cvičení s dětmi a seniory | <p>6. Cvičební jednotka</p> <ul style="list-style-type: none">✓ skladba cvičební jednotky, zaměření, možnosti, téma✓ využití cvičební zásoby, doba trvání jednotlivých částí, fázování zátěže✓ samostatná práce žáků (výstupy), ukázka cvičebních jednotek s využitím emočních prvků, praktická část obsahuje cvičení, hodnocení a měření ve zdravotní TV, rotační cvičení, posilovací cvičení, kompenzační cvičení, strečink | <p>16</p> |
|--|--|-----------|



Název vyučovacího předmětu: **Rekondice a regenerace**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

3. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: 66, **témata 7 – 16**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tématický celek | Počet hodin |
|---|--|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none">✓ dokáže sestavit přiměřený rekondiční program✓ aplikuje program vhodný pro určitou skupinu klientů✓ určí vhodné typy zátěže s přihlédnutím k věku, zdravotnímu stavu a celkové kondici✓ navrhne a organizuje rekondiční a regenerační programy a umí využít i netradiční postupy✓ vysvětlí význam a podstatu jednotlivých rekondičních programů a vhodnost jejich aplikace✓ charakterizuje moderní směry a trendy v oblasti regeneračních a rekondičních zařízení (wellness, spa) | <p>7. Rekondiční a regenerační programy</p> <ul style="list-style-type: none">✓ organizace rekondičních programů✓ návaznost na jiné obory✓ saunování✓ wellness centra, day spa | 12 |



| | | |
|---|---|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ umí vyhledávat potřebné informace z důvěryhodných digitálních zdrojů ✓ je připraven organizovat a vést rekondiční proces všech věkových skupin, zaměřit ho na udržování příznivé tělesné i duševní kondice a na prevenci zdravotních oslabení a poruch vznikajících z negativních vlivů současného životního stylu | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí mechanické, chemické a tepelné účinky fyzikálně-terapeutických procedur na lidský organizmus✓ pochopí účinek fyzikálních podnětů✓ uvede všechny indikace a kontraindikace fyzikálních procedur | 8. Využití fyzikálních podnětů a prostředků k rekondici a regeneraci <ul style="list-style-type: none">✓ podstata, působení a účinky jednotlivých typů fyzikálních procedur na lidský organizmus | 2 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ objasní rozdíl mezi termoterapií pozitivní a negativní | 9. Termoterapie <ul style="list-style-type: none">✓ termoterapie pozitivní, negativní, způsoby převodu tepla, termoregulace, procedury termoterapie | 10 |



| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí podstatu, význam a využití účinků tepla a chladu na lidský org.✓ specifikuje způsoby přenosu tepla✓ vysvětlí mechanismus a účel termoregulace✓ aplikuje procedury termoterapie✓ uvede speciální indikace a kontraindikace | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ objasní podstatu vodoléčby, vysvětlí význam a využití vodoléčebných procedur✓ aplikuje procedury hydroterapie✓ vysvětlí význam sauny v prevenci a regeneraci a možnosti a zásady jejího použití✓ uvede speciální indikace a kontraindikace | 10. Hydroterapie <ul style="list-style-type: none">✓ procedury hydroterapie✓ kombinované terapie | 8 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ objasní podstatu světloléčby a účinky používaných druhů záření, aplikační techniky a dávkování✓ charakterizuje léčebný účinek optického spektra | 11. Fototerapie <ul style="list-style-type: none">✓ světlo polarizované a nepolarizované✓ helioterapie | 4 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ popíše fyzikální vlastnosti světla✓ aplikuje procedury fototerapie✓ uvede speciální indikace a kontraindikace | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ specifikuje účinky elektrického proudu na lidský organizmus✓ uvede speciální indikace a kontraindikace | 12. Elektroterapie <ul style="list-style-type: none">✓ účinky elektrického proudu✓ rozdělení elektroterapie✓ základní druhy elektroléčebných procedur | 4 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí používání inhalací par, plynů, aerosolů a sprejů✓ objasní účinky léčivých vod, počasí a podnebí na lidský organizmus✓ charakterizuje lázeňskou péči a její účinek na lidský organizmus✓ zdůvodní význam otužování✓ rozčlení význam přírodních zdrojů – vod, bahen, rašelin a rozliší jednotlivé lázně✓ uvede vztahy mezi jednotlivými lázněmi, lázeňskými procedurami | 13. Klimatoterapie a balneologie <ul style="list-style-type: none">✓ inhalace✓ léčivé vody✓ lázně✓ edukační programy✓ speleoterapie | 10 |



| | | |
|---|---|---|
| <p>a komplexní lázeňskou léčbou</p> <ul style="list-style-type: none">✓ sestaví vhodný edukační program | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ specifikuje přístroje používané k terapii a při manipulaci s nimi důsledně dodržuje bezpečnostní a hygienické předpisy✓ provádí běžnou údržbu a čištění používaných přístrojů a zařízení✓ zdůrazní bezpečnost práce a dodržování hygienických norem✓ popíše organizaci práce na specializovaném pracovišti, vztah ke klientovi a spolupráci s ostatními kolegy | <p>14. Přístroje a zařízení používané k terapii</p> <ul style="list-style-type: none">✓ typy přístrojů a zařízení (kryopacky, hotpacky, inhalátory, solux, infrazářič, biolampa, atd.) | 5 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ specifikuje účinky mechanoterapie na lidský organizmus✓ objasní podstatu léčebného ultrazvuku✓ vysvětlí podstatu vakuum-kompresivní terapie | <p>15. Mechanoterapie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ultrazvuk✓ vakuum-kompresivní terapie | 6 |



| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ aplikuje procedury mechanoterapie✓ uvede speciální indikace a kontraindikace | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ organizuje rekondiční programy a dokáže využít netradiční postupy✓ chápe význam a účinek terapie pomocí zvířat✓ v konkrétních případech dokáže spolupracovat s jinými odborníky✓ orientuje se v problematice handicapovaných spoluobčanů a seniorů a ve zvláštnostech komunikace s nimi v komunikaci s nimi | 16. Doplnkové metody <ul style="list-style-type: none">✓ canisterapie✓ hipoterapie✓ arteterapie | 5 |



6.20 Písemná a elektronická komunikace

| Název předmětu: | PÍSEMNÁ A ELEKTRONICKÁ KOMUNIKACE | | | | |
|-----------------|--|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Počet hodin: | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 |
| Celkem: | 0 | 0 | 66 | 0 | 66 |

POJETÍ VYUČJÍCÍHO PŘEDMĚTU:

Obecné cíle předmětu

Cílem předmětu písemná a elektronická komunikace je poskytnout žákům vědomosti a dovednosti pro úspěšné vykonávání administrativních prací, seznámit žáky se zásadami písemného styku a manipulace s písemnostmi. Správné a samostatné vyhotovení písemností a vedení administrativní agendy je předpokladem precizní práce.

Charakteristika učiva

Vyučování směřuje k tomu, aby žáci dovedli:

- ✓ psát na klávesnici desetiprstovou hmatovou metodou v přiměřené rychlosti a přesnosti
- ✓ upravit text podle korektury
- ✓ pořizovat záznam podle diktátu nebo diktafonu
- ✓ opisovat cizojazyčné texty
- ✓ využívat dostupnou kancelářskou techniku
- ✓ umět si upravit pracoviště, dodržovat hygienu a bezpečnost práce
- ✓ věcně, jazykově a formálně správně zpracovávat písemnosti

Seznámí se:

- ✓ se základy korespondence při administrativních a správních činnostech
- ✓ s využitím techniky v komunikaci
- ✓ s verbální a neverbální komunikací



Pojetí výuky

Předmět se vyučuje ve třetím ročníku po dvou hodinách týdně a výuka probíhá podle možností školy v odborné učebně vybavené počítači nebo elektronickými psacími stroji. Tvoří součást předmětů týkající se profesní komunikace: ekonomika, informatika a výpočetní technika, písemná a elektronická komunikace, aplikovaná psychologie.

Hodnocení výsledků žáků

Psaní desetiprstovou hmatovou metodou probíhá na základě dosažené rychlosti a přesnosti. Sebehodnocení je využito ve schopnosti spočítat přesnost i rychlost a posoudit ji s ostatními žáky.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Předmět přispívá k rozvoji těchto klíčových kompetencí:

Komunikativní kompetence

Žáci jsou vedeni:

- ✓ k estetické úpravě textu, k udržování pořádku ve své administrativní práci např. pravidelným zakládáním do desek, k využívání dovedností získaných v ostatních předmětech, ke stálému zlepšování výkonů, popř. až ke složení státní zkoušky.
- ✓ k tomu, aby se odborně i gramaticky správně vyjadřovali v psaném projevu, aby měli přehled o využití svých dovedností v pracovním uplatnění, aby uměli sami ohodnotit kvalitu práce.

Učí se efektivně vyhledávat a pracovat s informacemi (získávat informace z otevřených zdrojů, zejména z celosvětové sítě Internet).

Digitální kompetence

Žáci jsou vedeni zejména k tomu, aby:

- využívali digitální technologie k vlastnímu vzdělávání a osobnímu rozvoji; rozpoznali, kdy je třeba vlastní digitální kompetence zdokonalit nebo aktualizovat; orientovali se v aktuálním dění v oblasti kybernetické bezpečnosti;
- chránili sebe a ostatní před možným nebezpečím v digitálním prostředí; chránili digitální zařízení, digitální obsah i osobní údaje v digitálním prostředí před poškozením či zneužitím;



- při pohybu v online světě a při používání digitálních technologií předcházeli situacím ohrožujícím tělesné i duševní zdraví, přizpůsobovali své digitální i fyzické pracovní prostředí tak, aby bylo v souladu s bezpečnostními zásadami; aktivně pracovali s návody k použití;
- získávali data, informace a obsah z různých zdrojů v digitálním prostředí; získaná data a informace kriticky hodnotili, posuzovali jejich spolehlivost, hodnověrnost a úplnost;
- přizpůsobovali organizaci a uchování dat, informací a obsahu danému prostředí a účelu;



Název vyučovacího předmětu: **Písemná a elektronická komunikace**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

3. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

| Výsledky vzdělání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|--|--|-------------|
| ✓ žák zvládá práci s běžnou technikou, ovládá její základní funkce | 1. Úvod do předmětu Ergonomické zásady – správné sezení, držení těla, rukou, odpočinek Klávesnice, druhy, ovládání Hmatová metoda | 2 |
| | 2. Základní nácvik ovládání klávesnice Nácvik na střední a horní písmenné řadě Nácvik na dolní písmenné řadě Velká písmena, tečka, pomlčka Nácvik na číselné řadě Diakritická a interpunkční znaménka, značky, číslice | 50 |



| Výsledky vzdělání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|--|--|-------------|
| Žák | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ žák zvládne opis textu v požadovaném termínu s maximální přesností, a to i cizojazyčný text ✓ umí psát podle diktátu | <p>3. Zvyšování přesnosti, zvyšování rychlosti</p> <p>Zvyšování rychlosti a přesnosti různými metodami Opis cizojazyčných textů Psaní podle diktátu</p> | 6 |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ dovede zpracovat text (členění do odstavců, zvýrazňování, zarovnání) ✓ vyhotovuje písemnosti spojené s provozem věcně, jazykově a formálně správně ✓ písemnosti vyhotovuje v souladu s normalizovanou úpravou písemností ✓ vytvoří ceník nabízených masérských služeb | <p>5. Nácvik úpravy textu a písemností</p> <p>Vyhotovování obchodních písemností Diagnostické karty klientů Ceník nabízených masérských služeb</p> | 8 |



6.21 Aplikovaná psychologie

| Název předmětu: | APLIKOVANÁ PSYCHOLOGIE | | | | |
|-----------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Ročník: | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | Celkem |
| Počet hodin: | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Celkem: | 0 | 0 | 0 | 58 | 58 |

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obecné cíle

Cílem předmětu je seznámit žáky se základními pojmy z psychologie osobnosti, vývojové a sociální psychologie. Učí je uvědomit si a prožívat vlastní identitu a cítit identitu druhých. Rozvíjí sociálně komunikativní kompetence. Vede k osvojení zásad týmové práce, hlavně v oblasti vedení a řízení. Vede k osvojení zásad duševní hygieny a celoživotní odpovědnosti za své biopsychosociální zdraví.

Charakteristika učiva

Učivo předmětu je rozčleněno do čtyř tematických celků. Žák si osvojuje psychologické aspekty komunikace s ostatními, profesní vystupování a zásady společenské etikety. Chápe praktické možnosti využití psychologie v osobním životě, mezilidských vztazích a v pracovním prostředí.

Rozvržení učiva do ročníků:

Strategie výuky

Ve výuce je kladen důraz na přípravu jedince pro praktický osobní i profesní život, nikoli pouze na teoretické poznatky. Učivo si žák osvojuje na základě analýzy příkladů a modelových situací. Upřednostňuje se skupinové a problémové vyučování s důrazem na komunikativní dovednosti.



Hodnocení výsledků žáků

Žáci jsou průběžně hodnoceni známkami při písemných testech (nejlépe v závěru tematických celků). Hodnocena je také aktivita při výuce, zpracování a prezentace zadaných úkolů a vlastní kreativita žáka.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

V průběhu studia tohoto obsahového okruhu se žák naučí:

- ✓ rozvíjet komunikační dovednosti, vhodně se prezentovat, respektovat názory druhých
- ✓ adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky, předcházet konfliktům a nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým
- ✓ odhadovat výsledky svého jednání a chování v různých situacích, stanovovat si cíle podle svých schopností
- ✓ sebereflexi ve vztahu k osobním, profesním a vzdělávacím plánům
- ✓ rozvíjet své digitální kompetence

Název vyučovacího předmětu: **Aplikovaná psychologie**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

4. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **58**

| Výsledky vzdělávání | Učivo | Počet hodin |
|--|---|-------------|
| <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pochopí praktické možnosti využití poznatků psychologie v osobním i společenském a profesním životě✓ osvojí si základní techniky péče o duševní zdraví | <p>1. Základy psychologie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ oblasti aplikované psychologie✓ metody psychologie✓ systém psychologických věd✓ psychické procesy poznávací, citové a volní | 10 |



| | | |
|---|--|----|
| <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v jednotlivých oblastech psychologie✓ objasní psychické procesy | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ porozumí vlastní rozvíjející se osobnosti✓ objasní pojem osobnost✓ zná základní typologie osobnosti✓ osvojí si techniky poznávání osobnosti✓ dovede uplatňovat naučené modelové situace k řešení stresových a konfliktních situací✓ osvojí si techniky zdolávání konfliktů | 2. Psychologie osobnosti <ul style="list-style-type: none">✓ temperament✓ charakter✓ schopnosti a vlastnosti, motivace a životní cíle✓ normalita a patologie osobnosti | 18 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ porozumí vnějším a vnitřním vlivům při vývoji osobnosti✓ objasní průběh pracovní kariéry✓ charakterizuje jednotlivá vývojová období jedince✓ definuje vrozené vývojové vady a popíše jejich příčiny✓ osvojí si vývojové změny v mládí a stáří | 3. Vývojová psychologie <ul style="list-style-type: none">✓ prenatální vývoj✓ postnatální vývoj | 12 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ chápe socializaci a svou sociální roli✓ učí se žít s ostatními✓ zná zásady interakce a komunikace✓ ovládá nonverbální komunikaci, rozlišuje nevhodné prvky✓ ovládá profesní vystupování a společenské chování | 4. Sociální psychologie <ul style="list-style-type: none">✓ výchova✓ skupina – třídění, cíle, normy, vztahy✓ sociální percepce a komunikace✓ asertivita | 18 |



| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá zdravý životní styl✓ objasní důsledky soc. patologických závislostí na život jednotlivce, rodiny a společnosti✓ Umí vyhledávat relevantní informace z ověřených digitálních zdrojů✓ Dokáže používat textový editor✓ Umí vytvořit prezentaci | <ul style="list-style-type: none">✓ závislosti a sociopatologické jevy ve společnosti | |
|--|---|--|



6.22 Konverzace z anglického jazyka

| Název předmětu: | KONVERZACE Z ANGLICKÉHO JAZYKA | | | | |
|-----------------|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník | celkem |
| Ročník: | | | | | |
| Počet hodin: | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| Celkem: | 0 | 0 | 33 | 29 | 62 |

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu:

Předmět konverzace z anglického jazyka má důležité postavení ve školním vzdělávacím programu. Jeho obsah vychází ze vzdělávací oblasti rámcového vzdělávacího programu Psychologie a komunikace ve službách – profesní komunikace v cizím jazyce.

Žáci, kteří se učili anglický jazyk na ZŠ u nás v jeho studiu dále pokračují, rozšíří si své vědomosti stávajícího stupně A2 a podle následujícího rozpisu a čtyřhodinové dotace za týden by měli dosáhnout výstupní úrovně vědomostí stupně B1 podle Společenského evropského referenčního rámce.

Předmět konverzace z anglického jazyka vede žáky k osvojení komunikativní kompetence, významně přispívá ke kultivaci člověka a vychovává ke kultivovanému jazykovému projevu. Rozšiřuje také řečové dovednosti, vede žáky k užívání jazykových prostředků (lingvistické kompetence) v jednotlivých komunikačních situacích a profesní komunikaci. Rozšiřuje poznatky o anglicky mluvících zemích a přispívá k rozšíření kulturního rozhledu. Žák uplatňuje prostředky verbální a neverbální komunikace v cizím jazyce, uplatňuje znalosti v běžných situacích osobního i pracovního života i v obchodním jednání, zvládá efektivní práci s cizojazyčným textem.

V souvislosti s výukou se žák seznamuje s racionálními a efektivními postupy při studiu živého jazyka, což je důležité z hlediska celoživotního vzdělávacího procesu. Tato výuka se ve významné míře podílí na intelektuálním a sociálním rozvoji osobnosti žáka, prohlubuje jeho všestranné i odborné vzdělávání, rozvíjí jeho specifické vloh a zájmy a podmiňuje kvalitu soustavného odborného růstu.



Charakteristika učiva:

Výuka úzce souvisí s dalšími všeobecně vzdělávacími předměty jako anglický jazyk, český jazyk, zeměpis, dějepis a základy společenských věd.

Při výběru učiva se vychází ze stavby maturitní zkoušky, ze všech jejích částí.

Pojetí výuky

Při výuce se uplatňují hlavně dvě základní metody a to komunikativní a gramaticko-překladová. Pracuje se s texty, na kterých si žáci osvojí a procvičí jazykové prostředky, dále následuje výuka čtení a práce s textem, poslech a výuka interaktivních vědomostí. V hodinách žáci pracují samostatně, svým tempem na vypracování některých, hlavně gramatických úkolů, ve dvojicích na přípravě a procvičení rozhovorů a ve skupinkách na volné diskusi a práci na projektech. Učitel v hodinách monitoruje práci žáků, zaznamenává a následně opravuje chyby, řídí diskusi, zadává a kontroluje úkoly a zadává a opravuje testy.

Hodnocení výsledků žáků

Žáci se naučí vlastnímu sebehodnocení. Při celkovém hodnocení je kladen důraz na dovednosti komunikovat, poslouchat a porozumět hovoru, reagovat na otázky a odpovídat. Tyto kompetence se hodnotí na základě dialogu s učitelem, nebo se hodnotí schopnost žáků reagovat v různých situacích ve dvojici. V písemných testech na konci každé lekce a tématu se hodnotí zvolené jazykové prostředky a gramatická správnost. Ústní zkoušení je formou konverzace na probrané téma a znalosti slovní zásoby. Při celkové klasifikaci je významně zohledňován aktivní a samostatný přístup k výuce cizího jazyka.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Komunikativní kompetence: žáci jsou schopni:

- ✓ vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných,
- ✓ formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně,
- ✓ aktivně se zapojit do hovorů, formulovat a obhajovat své názory, postoje a plány,



- ✓ písemně zaznamenávat myšlenky a údaje z textů a projevů jiných osob,
- ✓ dále předávat informace a zprávy,
- ✓ vystupovat a vyjadřovat se v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

Personální kompetence: absolventi jsou připraveni:

- ✓ objektivně a reálně posuzovat své fyzické a duševní možnosti a schopnosti, odhadovat výsledky svého chování a jednání v různých situacích,
- ✓ efektivně se učit a pracovat, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok,
- ✓ využívat ke svému učení zkušenosti jiných lidí, učit se i na základě zprostředkovaných zkušeností,
- ✓ přijímat hodnocení svých výsledků a způsobu jednání i ze strany jiných lidí, reagovat na ně a přijímat kritiku i radu,
- ✓ dále se vzdělávat, uvědomit si důležitost péče o své fyzické a duševní zdraví.

Sociální kompetence: žáci jsou schopni:

- ✓ přizpůsobit se měnící se životním a pracovním podmínkám a podle svých možností a schopností je ovlivňovat,
- ✓ pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností,
- ✓ odpovědně plnit svěřené úkoly,
- ✓ přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů, přecházet konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k jiným lidem,
- ✓ využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve.

Digitální kompetence:

- ✓ žáci umí využívat digitální technologie a efektivně pracovat s informacemi
- ✓ pracovat s osobním počítačem a s dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií,
- ✓ komunikovat elektronickou poštou a využívat další prostředky online a offline komunikace,
- ✓ získávat informace z otevřených zdrojů, zejména z celosvětové sítě Internet,
- ✓ pracovat s informacemi, a to především s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií.

Kompetence k pracovnímu uplatnění, aby absolventi:

- ✓ měli přehled o možnostech uplatnění na trhu práce ve svém oboru a povolání,
- ✓ měli reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru,
- ✓ uměli vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli.



Průřezová témata

Občan v demokratickém společnosti – žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ měli vhodnou míru sebevědomí a sebeodpovědnosti,
- ✓ dovedli jednat s lidmi a řešit konflikty,
- ✓ vážili si materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí a snažili se je chránit pro budoucí generace.

Člověk a životní prostředí – přispívá k naplňování cílů:

- ✓ uvědomovat si odpovědnost člověka za uchování přírodního prostředí,
- ✓ orientovat se v globálních problémech lidstva,
- ✓ vytvářet úctu k živé a neživé přírodě,
- ✓ chránit životní prostředí.

Člověk a svět práce – rozvíjí kompetence:

- ✓ pracovat s informacemi a odpovědně se rozhodovat na základě vyhodnocení získaných informací,
- ✓ verbálně komunikovat při důležitých jednáních,
- ✓ písemně se vyjadřovat v úřední korespondenci a vyplňovat formuláře.

Člověk a společnost: vede žáky:

- ✓ k toleranci k ostatním kulturám a národnostem
- ✓ k motivaci vzdělávat se v oblasti jazyků

Člověk a digitální svět

- ✓ žáci jsou vedeni tak, aby byli schopni ovládat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, která se dají využít ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; vyrovnávat se s proměnlivostí digitálních technologií a byli schopni posoudit, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, zvažuje rizika a přínosy
- ✓ předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.
- ✓ vyjadřují se za pomoci digitálních prostředků



Název vyučovacího předmětu: **Konverzace z anglického jazyka**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

3. ročník

Počet hodin celkem: **33**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tematický celek | Počet hodin |
|--|--|--------------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ dokáže popsat obrázek✓ srovnat dva i více obrázky✓ používat správnou gramatiku✓ plynule hovořit na téma obrázku | <p>1. Popis obrázků</p> <ul style="list-style-type: none">✓ popis obrázku✓ srovnávání obrázků | 3 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu na téma rodina, rodné město a osobní charakteristika✓ Umí se písemně i ústně vyjádřit na daná témata | <p>2. Rodina, rodné město, osobní charakteristika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rodinné vztahy✓ rodné město✓ osobní charakteristika | 4 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu na téma bydlení✓ umí se písemně i ústně vyjádřit na dané téma✓ umí srovnat výhody a nevýhody života ve městě a na vesnici | <p>3. Bydlení, Londýn, Velká Británie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ život ve městě a na vesnici u nás i v anglicky mluvících zemích✓ Londýn – základní fakta, významná místa | 4 |



| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ dokáže plynule hovořit na téma Londýn a Velká Británie✓ orientuje se v mapě Velké Británie | <ul style="list-style-type: none">✓ Velká Británie – základní fakta, britská města, zajímavá místa, historie | |
| <ul style="list-style-type: none">• Ovládá slovní zásobu na téma každodenní život• Umí plynule hovořit o každodenním životě, denním programu• umí plynule hovořit o USA• orientuje se v mapě USA | 4. Každodenní život, USA, americká města <ul style="list-style-type: none">✓ historie USA✓ základní fakta✓ zajímavá místa✓ důležitá města | 3 |
| <ul style="list-style-type: none">• Ovládá slovní zásobu na téma vzdělávání, cestování a prázdniny• Umí plynule hovořit na téma vzdělávání• dokáže konverzovat na téma Kanada• orientuje se v mapě Kanady• umí plynule hovořit na téma prázdniny a cestování | 5. Vzdělávání, Kanada, prázdniny, cestování <ul style="list-style-type: none">✓ vzdělávání u nás a v ostatních anglicky mluvících zemích✓ historie Kanady, základní údaje, zajímavá místa✓ důležitá města✓ prázdninové činnosti✓ cestování | 4 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu k tématu volný čas✓ umí plynule hovořit na téma Austrálie✓ umí plynule hovořit na | 6. Volný čas, Austrálie, Nový Zéland <ul style="list-style-type: none">✓ volnočasové aktivity✓ Austrálie – základní fakta, historie, zajímavá místa | 4 |



| | | |
|--|--|---|
| <p>téma Nový Zéland</p> <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v mapách obou zemí | <ul style="list-style-type: none">✓ Nový Zéland – základní fakta, historie, zajímavá místa | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Ovládá slovní zásobu na téma rodinné vztahy✓ ovládá slovní zásobu na téma zdraví✓ umí plynule hovořit o Praze a České republice✓ orientuje se v mapě ČR | <p>7. Vztahy mezi lidmi, Praha, Česká republika, zdraví</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rodinné vztahy a přátelské vztahy✓ Praha – základní údaje a fakta, zajímavá místa✓ Česká republika – základní údaje, zajímavá místa, historie, lázeňská města✓ zdravý životní styl | 4 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu na téma nakupování, zaměstnání, naše společnost a škola✓ umí plynule hovořit na daná témata | <p>8. Nakupování, zaměstnání, naše společnost, naše škola</p> <ul style="list-style-type: none">✓ obchody a nakupování✓ druhy zaměstnání✓ škola, školní život, předměty | 4 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Ovládá slovní zásobu na téma příroda✓ ovládá slovní zásobu na téma služby✓ ovládá slovní zásobu na téma jídlo✓ umí plně hovořit na | <p>9. Příroda, služby, jídlo</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přírodní krásy, krajina, venkov✓ služby dostupné ve městech a na vesnicích✓ jídlo a pití, v restauraci | 3 |



| | | |
|---|--|--|
| daná témata | | |
| ✓ Umí použít digitální a informační technologie k podpoře svých nabytých znalostí | | |
| ✓ Používá online slovníky i překladače | | |

Název vyučovacího předmětu: **Konverzace z anglického jazyka**

Studijní obor: **Masér sportovní a rekondiční**

4. ročník

Počet hodin celkem: **29**

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Učivo – Tématický celek | Počet hodin |
|--|---|--------------------|
| Žák: ✓ je schopen orientovat se a tvořit různé slohové útvary ✓ používat přísušné časy ✓ používat vhodnou slovní zásobu | 1. Písemný projev ✓ slohové útvary a styly ✓ charakteristika ✓ vypravování ✓ pozvánka ✓ formální a neformální dopis | 5 s |
| ✓ schopen přečíst a správně přeložit text, pochopit jeho obsah a interpretovat ho | 2. Čtení s porozuměním ✓ čtení a překlad cizojazyčných textů, překlad a správné pochopení | 4 |
| ✓ rozumí diskusi rodilých | 3. Poslechová cvičení | 4 |



| | | |
|--|---|---|
| <p>mluvčích, dokáže je převyprávět, zaznamenat hlavní myšlenku i dílčí informace,</p> <ul style="list-style-type: none">✓ doplňovat informace do předtištěných formulářů | <ul style="list-style-type: none">✓ poslechové testy s výběrem i bez výběru odpovědí | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích✓ dovede sdělit hlavní myšlenky či informace z přečteného textu✓ domluví se v běžných situacích✓ umí reagovat na položené otázky a zformulovat svůj názor a postoj | <p>4. Ústní projev</p> <ul style="list-style-type: none">✓ obecná témata (škola, rodné město, životní prostředí, společnost)✓ interaktivní komunikace | 4 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu✓ orientuje se v mapách✓ dokáže plynule hovořit o základních faktech, historii a zajímavých místech anglicky mluvících zemích | <p>5. Reálie anglicky mluvících zemí</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Velká Británie✓ USA✓ Kanada✓ Nový Zéland✓ Austrálie✓ Irsko | 5 |
| <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu | <p>6. Britská a americká literatura</p> | 4 |



| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ dokáže plynule hovořit o Wiliamu Shakespearovi✓ dokáže konverzovat na téma literatura✓ zná vybraná díla a jejich autory | <ul style="list-style-type: none">✓ Wiliam Shakespeare✓ stručný přehled britské literatury✓ stručný přehled americké literatury | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Ovládá slovní zásobu na téma kulturní život✓ dokáže stručně charakterizovat Evropskou unii✓ zvládne plynule hovořit o členských státech a funkcích EU✓ Dokáže pomocí digitálních a informačních technologií procvičovat učivo a nalézt relevantní informace | <p>7. Evropská unie, kulturní život</p> <ul style="list-style-type: none">• základní informace• členské státy• kultura v našem městě a hlavním městě• známé kulturní osobnosti naše i anglicky mluvících zemí | 3 |



7 Spolupráce se sociálními partnery

V souladu s § 65 zákona č. 561/2004 Sb. a souvisejících předpisů uzavírá škola smlouvy se svými sociálními partnery, fyzickými a právnickými osobami. Na základě smluv dochází u těchto partnerů k vykonávání povinné odborné praxe a odborného výcviku v některých případech i teoretické vyučování. Fakultativně lze u smluvních partnerů realizovat další jednotlivé akce a projekty. Sociální partneři umožňují exkurze na svých pracovištích, ve spolupráci s nimi se provádějí besedy a přednášky, organizují některé formy firemního tréninku. Sociální partneři poskytují škole zpětnou vazbu prostřednictvím hodnotících dotazníků, v nichž se na závěr praxe a jiných akcí vyjadřují ke kompetencím žáků a sdělují své další požadavky na vzdělávací proces a jeho inovace.

Žáci školy vykonávají **odborný výcvik a praxi na těchto pracovištích:**

Název zařízení

Privátní rehabilitační středisko v Rýmařově

(smluvně průběžná i souvislá praxe)

Diakonie ČCE Rýmařov - Domov pro seniory Dolní Moravice u Rýmařova

(smluvně průběžná i souvislá praxe)

Státní léčebné lázně Karlova Studánka, Lázně Velké Losiny

(smluvně průběžná i souvislá praxe)

Zařízení zajišťující praxi se může v závislosti na počtu žáků a nabídce sociálních partnerů v průběhu studia měnit.

Součástí studia je i souvislá odborná praxe, která nemusí být vykonávána na těchto pracovištích.

Pro profilaci absolventa a jeho odbornost má spolupráce se sociálními partnery mimořádný význam s uplatněním absolventů na trhu práce.

AUTORSKÝ KOLEKTIV

Školní vzdělávací program vznikl za přispění autorského kolektivu zaměstnanců

Gymnázia a Střední odborné školy Rýmařov, příspěvková organizace.

Technické zpracování: Mgr. Bronislav Koňářík