



Střední škola a Mateřská škola Aloyse Klara

UČEBNÍ OSNOVA - příloha ŠVP

Obor Rekondiční a sportovní masér

Obsah

Český jazyk a literatura.....	2
Anglický jazyk	10
Německý jazyk.....	15
Občanská výchova	22
Fyzika	30
Chemie	33
Environmentální výchova.....	36
Matematika	38
Tělesná výchova	43
Informační a komunikační technologie	50
Ekonomika	55
Masáže	60
Biologie člověka	74
První pomoc.....	79
Anatomie.....	86
Rekondice.....	94
Epidemiologie	97
Psychologie	100
Obchodní korespondence.....	106

Český jazyk a literatura

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Jazykové vzdělávání v českém jazyce vychovává žáky k sdělnému kultivovanému jazykovému projevu a podílí se na rozvoji jejich duševního života. Obecným cílem jazykového vzdělávání je rozvíjet komunikační kompetence žáků a naučit je užívat jazyka jako prostředku k dorozumívání a myšlení, k přijímání, sdělování a výměně informací. Jazykové vzdělávání se rovněž podílí na rozvoji sociálních kompetencí žáků. Utváří jeho hodnotové orientace a postoje, a to nejen v oblasti umělecké a kulturní, ale i v oblasti společenské a mezilidské. K dosažení tohoto cíle přispívá i estetické vzdělávání, a naopak estetické vzdělávání prohlubuje znalosti jazykové a kultivuje jazykový projev žáků.

Charakteristika učiva

Předmět spojuje tři oblasti, které se vzájemně prolínají a rozvíjí:

- český jazyk,
- komunikační a slohová výchova,
- literatura a estetická výchova.

Vyučování předmětu směřuje k zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností mluvit a jednat s lidmi, kultivovaně se vyjadřovat ústně i písemně, používat spisovného jazyka jako kodifikované společenské normy, aplikovat získané poznatky, pracovat s textem a informacemi. Učivo vede žáky k odpovědnému a aktivnímu jednání v souladu s morálními principy, k umění myslet kriticky, tvořit si vlastní úsudek a diskutovat, vede k výchově k uvědomělému čtenářství.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Vzdělávání směřuje k tomu, že žáci vhodně prezentují a obhajují svá stanoviska, získávají potřebné informace z dostupných zdrojů, vybírají je a přistupují k nim kriticky, dovedou vyjádřit postoje neutrální, pozitivní i negativní a odborně se vyjadřují o jevech svého oboru.

Pojetí výuky

Ve výuce se kombinují všechny formy (frontální, skupinová, individuální) a metody práce (motivační, expoziční, fixační) uplatňované ve společenskovedních oborech.

Důraz je kladen na rozvoj jazykových a slohových vědomostí a dovedností získaných v ZŠ a na rozvoj vyjadřovacích dovedností a schopností vzhledem ke společenskému a profesnímu zaměření žáků. V literární a estetické výchově jsou texty prostředkem nácviku kultivovaného čtení (včetně výslovnosti). Těžištěm je porozumět sdělení obsaženému v uměleckých dílech a jeho interpretace. Při výuce jsou používány CD a DVD nahrávky, dataprojektor, PC (internet, MS Office – Teams aj.) a další pomůcky. Počítá se také s návštěvami knihoven a různých kulturních akcí – divadelních a filmových představení, výstav apod. dle aktuální nabídky. Výuka předmětu Český jazyk a literatura je vždy přizpůsobena konkrétním individuálním speciálním vzdělávacím potřebám jednotlivých žáků.

Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení v předmětu probíhá písemnou a ústní formou. Písemné hodnocení se realizuje pomocí testů, písemných prací, diktátů, kreativních cvičení a kontrolních slohových prací (dvě ročně). Při ústním hodnocení je zohledňován obsah a úroveň slovního projevu. Hodnocení si všímá nejen znalostí a dovedností, ale také formy a kvality jejich prezentace. Hodnocení se dále zaměřuje na celkový aktivní přístup žáka k výuce v hodinách (aktivita), plnění zadaných úkolů a cvičení, samostudium formou referátů. Při hodnocení žáka se přihlíží k jeho možnostem, schopnostem a zdravotnímu oslabení nebo postižení.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci uplatňovali český jazyk v rovině recepce, reprodukce a interpretace, využívali jazykových vědomostí a dovedností v praktickém životě, aby se vyjadřovali srozumitelně a souvisle, formulovali a obhajovali své názory. Předmět přispívá i k tomu, aby žáci chápali význam kultury osobního projevu pro společenské a pracovní uplatnění, získávali a kriticky hodnotili informace z různých zdrojů a předávali je vhodným způsobem s ohledem na jejich uživatele. Vzdělávání je rovněž orientováno k tomu, aby žáci pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje

informací, znali a dodržovali legislativu při práci s různými zdroji a efektivně a tvořivě pracovali s informacemi. Vzdělávání přispívá k získávání klíčových kompetencí i kompetencí odborných. V předmětu se uplatňují průřezová témata, která mají vysoký společenský význam pro formování osobnosti žáka:

- 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;
- vyrovnává se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, 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.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 102		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - zjišťuje potřebné informace z dostupných zdrojů (odborné texty, tisk, internet) - komunikuje pomocí internetu na dálku - využívá MS Office – Teams, Forms... - ověřuje věrohodnost informačních zdrojů - dodržuje legislativu, cituje z pramenů - přistupuje k informacím kriticky, umí si je vybírat - používá klíčových slov při vyhledávání informačních pramenů - postihuje sémantický význam textu - interpretuje text a debatuje o něm - má přehled o knihovnách a jejich službách	<u>Práce s textem a získávání informací</u> Zdroje informací, jejich evidování a užívání - hodnověrnost informací, jejich ověřování - knihovny, internet - technika čtení, orientace v textu (publicistický, odborný) - metody interpretace textu	7
- postihuje rozdíl mezi řečí a jazykem, mezi komunikací verbální a nonverbální - rozlišuje spisovný jazyk, obecnou češtinu, slangy a dialekty - rozpozná stylově příznačné jevy ve vlastním projevu - volí prostředky adekvátní komunikační situaci - proniká do specifické terminologie oboru	<u>Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností</u> Obecné poučení o jazyce, jazyk a řeč - komunikace verbální a nonverbální - původ češtiny, její postavení mezi ostatními evropskými jazyky - národní jazyk - spisovná čeština a nespisovné vrstvy jazyka - specifické učivo – terminologie, profesní mluva a slangy	8
- pracuje s normativními příručkami českého jazyka - v písemném projevu uplatňuje znalosti českého pravopisu - nahradí cizí slovo českým ekvivalentem - využívá internetovou jazykovou příručku	<u>Procvičování a upevňování pravopisu</u> Pravidla českého pravopisu a práce s nimi - y/i ve vyjmenovaných a odvozených slovech - y/i po obojetných souhláskách a v koncovkách - přejatá slova - psaní u/ů/ú - skupiny vě, bě, mě - psaní předložek s/z - psaní předpon s-/z-	20

- ovládá techniku mluveného slova - řídí se zásadami správné výslovnosti - dokáže přednést krátký projev - vyjadřuje se věcně správně, jasně a srozumitelně - rozpozná funkční styl, dominantní slohový postup a v typických příkladech i slohový útvar	<u>Komunikační a slohová výchova</u> Projevy mluvené a psané - technika mluveného slova - výslovnostní normy – ortoepie - nonverbální komunikace - vyjadřování ve sféře prostě sdělovací - slohové postupy, útvary a výrazové prostředky - vyprávění – vyprávěcí postupy v běžné komunikaci (slohová práce) - charakteristické rysy osobnosti a její vztah k výkonu povolání - charakteristika (slohová práce)	15
- chápe význam umění pro člověka - objasní na příkladech výsledky lidské činnosti z různých oblastí umění - uvědomí si nutnost ochrany a využívání kulturních hodnot - charakterizuje literaturu, vyjmenuje její základní funkce - osvojí si literárněvědné termíny - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi, uvede konkrétní příklady - zařadí dílo k příslušnému druhu a žánru - adekvátně analyzuje literární dílo - interpretuje text - vyhledá informace o této problematice	<u>Umění a literatura</u> - umění jako specifická výpověď o skutečnosti - základy teorie literatury - obecná charakteristika funkce literatury - obsah a forma literárního díla - struktura literárního díla (vrstva tematická, kompoziční, jazyková) - literární druhy a žánry ve vybraných dílech národní a světové literatury - metody interpretace textu	20
- zopakuje si základní historické údaje o dané době či uměleckém slohu - vysvětlí funkci slovesnosti v pravěku - definuje pojem lidová slovesnost - seznámí se s nejvýznamnějšími a díly - s porozuměním čte textové ukázky, nebo poslouchá zvukové nahrávky - utváří si vlastní názor, diskutuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - rozebere daný text s využitím svých znalostí z literární teorie - zhodnotí význam daného autora a díla	<u>Práce s literárním textem</u> - literatura a její představitelé v kontextu vývoje (starověká literatura – renesance) - počátky slovesného umění - ústní lidová slovesnost - starověké orientální písemnictví Antika - středověká literatura – hrdinské eposy - nejstarší literatura na našem území – Kosmova kronika, Dalimilova kronika Husitská literatura - Mistr Jan Hus - Renesance a humanismus v evropské literatuře	32

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 102		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - v písemném i mluveném projevu využívá poznatků z tvarosloví - odhaluje a opravuje jazykové nedostatky a chyby - chápe význam získaných znalostí spisovného jazyka i pro výuky cizím jazykům - pracuje s dostupnými normativními příručkami - dovede pracovat s učebnicí, tiskem, odbornou literaturou a internetem - v písemném projevu uplatňuje znalosti českého pravopisu - orientuje se ve výstavbě textu - využívá internetovou jazykovou příručku	<u>Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností</u> Tvarosloví 1 - ohebné slovní druhy - mluvnické kategorie, jejich formování a komunikační funkce Tvarosloví 2 - slovesa - mluvnické kategorie, jejich formování a komunikační funkce - shoda Tvarosloví 3 - neohebné slovní druhy - zkratky a zkratková slova Procvičování a upevňování pravopisu - pravopis sloves - pravopis příslovcí a číslovek - psaní velkých písmen	30
- zjišťuje potřebné informace z dostupných zdrojů, umí si je vybírat a kriticky k nim přistupovat - sestaví jednoduché propagační útvary - využívá spojení slovního a výtvarného (grafického) projevu - dbá na srozumitelnost SMS - ovládá techniku mluveného slova - ve vlastním projevu volí prostředky adekvátní komunikační situaci - reprodukuje zprávu ze sdělovacích prostředků - má přehled o denním tisku a tisku své zájmové oblasti - odborně se vyjadřuje o jevech svého oboru v základních útvarech popisného stylu	<u>Komunikační a slohová výchova</u> Běžné informační postupy a útvary - program činnosti, deník - plakát - vizitky - reklama - e-mail, internet, SMS Ústní forma vybraných útvarů - telefonní rozhovor, záznamník - reprodukce zpráv - zdroje informací všeobecného a odborného charakteru - odborný text Popis prostý - statický a dynamický Popis pracovního postupu - užívání terminologie Líčení	20
- zopakuje si základní historické údaje o dané době, řadí díla do příslušných historických období, rozlišuje typické znaky uměleckých směrů - seznámí se s nejvýznamnějšími autory a díly	<u>Literatura a práce s literárním textem</u> Literatura doby pobělohorské (české baroko) - Jan Amos Komenský	52

- konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - rozebere daný text s využitím svých znalostí z literární teorie - s porozuměním čte textové ukázky, případně poslouchá zvukové nahrávky - je schopen si utvořit svůj názor na daný text a diskutovat o něm, vyjádřit vlastní prožitky - zhodnotí význam daného autora a díla pro dobu, kdy vzniklo, i pro další generace - samostatně vyhledává informace v dané oblasti	Romantismus ve světové literatuře - znaky uměleckého směru - hlavní představitelé - práce s vybranými texty z čítanky České národní obrození (1. a 2. fáze) - hlavní představitelé - ohlasová poezie - rukopisné padělký - práce s vybranými texty z čítanky 3. fáze národního obrození - romantismus v české literatuře - K. H. Mácha – Máj - počátky českého realismu - práce s vybranými texty z čítanky Realismus ve světové literatuře znaky uměleckého směru - hlavní představitelé - práce s vybranými texty z čítanky Májovci, ruchovci, lumírovci (charakteristika literárních skupin) hlavní představitelé - Jan Neruda – básník, prozaik a novinář - práce s vybranými texty z čítanky Moderní směry přelomu 19. a 20. století - prokletí básníci, O. Wilde - práce s vybranými texty z čítanky Česká literatura přelomu 19. a 20. století Česká moderna, generace buřičů - (charakteristika literárních skupin) - hlavní představitelé - práce s vybranými texty z čítanky	
---	--	--

3. ročník		
Počet hodin v ročníku: 99		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - pozná význam frazeologie a vlastnosti frazémů	<u>Slovo a jeho význam</u> - frazeologie - homonyma, synonyma, antonyma	10
- vystihne charakteristické znaky různých druhů textu a rozdílů mezi nimi - v písemném i mluveném projevu využívá poznatků z tvarosloví - opravuje jazykové nedostatky a chyby - pracuje s nejnovějšími normativními příručkami českého jazyka - orientuje se ve výstavbě textu - uvědomuje si zvláštnosti větného členění - uplatňuje znalosti ze skladby ve svém logickém vyjadřování - dokáže graficky zachytit stavbu souvětí - vhodně se prezentuje - kultivuje vlastní projev - vyjadřuje postoje neutrální, pozitivní, negativní - ovládá techniku mluveného slova - umí klást otázky a vhodně formulovat odpovědi - využívá emocionální stránky mluveného slova - vhodně argumentuje a obhájí stanoviska - zvládá kreativitu v komunikaci	<u>Zdokonalování jazykových vědomostí a dovedností</u> Opakování, prohlubování a rozšiřování vědomostí a dovedností z tvarosloví Opakování, prohlubování a rozšiřování vědomostí a dovedností z větné stavby - druhy vět z gramatického hlediska - větná stavba a interpunkce - větná stavba z komunikačního hlediska - význam větné stavby pro porozumění textu - nepravidelnost a nedostatky ve stavbě věty Znaky textu a jeho výstavba - členění textu, odstavec, titulek Druhy řečnických projevů - Projevy monologické - Projevy dialogické - komunikační situace, účel a cíl jednání - oslovení, navázání kontaktu - dovednost přesvědčit - emoční aspekty jazyka - typy dialogu - vyjádření submisivity, agresivity, asertivity - diskuse a její řízení - Samostatné vystoupení	19
- vyjadřuje se věcně správně, jasně, srozumitelně - sestaví základní formy administrativního stylu - zvládá grafickou úpravu písemností	<u>Komunikační a slohová výchova</u> - charakteristické rysy osobnosti a její vztah k výkonu povolání - charakteristika (sloh. práce) Administrativní styl - osobní a úřední korespondence - pracovní hodnocení - životopis - Žádost a stížnost - objednávka a reklamace - odborné dokumenty podle charakteru oboru	20

- zopakuje si základní historické údaje o dané době, řadí díla do příslušných historických období, rozlišuje typické znaky uměleckých směrů - seznámí se s nejvýznamnějšími autory a díly - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - rozebere daný text s využitím svých znalostí z literární teorie - s porozuměním čte textové ukázky, případně poslouchá zvukové nahrávky - je schopen si utvořit svůj názor na daný text a diskutovat o něm, vyjádřit vlastní prožitky - zhodnotí význam daného autora a díla pro dobu, kdy vzniklo, i pro další generace - samostatně vyhledává informace v dané oblasti	<u>Literatura a práce s literárním textem</u> Světová literatura 1. poloviny 20. století (obecný přehled) - 1. světová válka v literatuře - hlavní představitelé (Remarque, Rolland) - práce s vybranými texty z čítanky Česká literatura 1. poloviny 20. století (proudy a směry) - Odraz 1. světové války (Hašek) - Nebezpečí fašismu očima autorů (Čapek) - práce s vybranými texty z čítanky Světová literatura 2. poloviny 20. století - Obraz 2. světové války v literatuře - práce s vybranými texty z čítanky Nové moderní směry (všeobecný přehled) - Beatníci, Rozhněvaní mladí muži - Sci-fi, detektivní román - práce s vybranými texty z čítanky Česká literatura po roce 1945 - literatura oficiální - literatura samizdatová - literatura exilová (charakteristika linií, hlavní představitelé) - práce s vybranými texty z čítanky	50
---	---	------------------

Anglický jazyk

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Předmět anglický jazyk rozvíjí především komunikativní schopnosti žáků v cizím jazyce. Anglický jazyk je v současné době nejrozšířenějším cizím jazykem a jeho znalost je důležitá pro aktivní život v multikulturní společnosti. Cílem předmětu je připravit žáky na dorozumění v situacích každodenního osobního i pracovního života.

Charakteristika učiva

Výuka anglického jazyka je zaměřena na řečové dovednosti, konkrétně na čtyři základní dovednosti – poslech, čtení, mluvení a psaní. Realizace těchto dovedností probíhá za použití správných jazykových prostředků – slovní zásoba, gramatika, výslovnost a pravopis. To vše v různorodých tematických okruzích, komunikačních situacích i při reáliích anglicky mluvících zemí. Předmět disponuje hodinovou dotací tři hodiny týdně ve všech třech ročnících. Výstupní úroveň jazykových znalostí a komunikačních dovedností je úroveň A2 podle Společného evropského rámce pro jazyky.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Výuka směřuje k tomu, že žák chápe a respektuje tradice, zvyky a odlišnosti jiných národů a jazykových oblastí, učí se tolerovat odlišný názor. Je podporována samostatnost a iniciativa žáků a jejich sebehodnocení.

Pojetí výuky

Při výuce jsou používány aktivizující didaktické metody, které podporují samostatnost a iniciativu žáků. Výuka je orientována prakticky, se zaměřením na řečové dovednosti a zkvalitňování jazykové správnosti projevu. Praktikují se strategie učení, které odpovídají učebním předpokladům žáků a druhu a stupni jejich postižení. Žáci pracují samostatně, ve dvojicích či skupinách v rámci hraní rolí, diskusí či využívání moderních informačních technologií.

Hodnocení výsledků žáků

Při hodnocení je kladen důraz zvláště na:

- úroveň řečových dovedností
- správné používání jazykových prostředků
- schopnost aplikovat dvě výše uvedená kritéria v komunikačních situacích
- samostatnost a iniciativa

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Žák je veden k pečlivé systematické práci, učí se pracovat ve skupině, je schopen sdělit svůj názor ostatním a obhájit ho. Je schopen řešit každodenní problémy v modelových situacích. Žák je motivován ke komunikaci v anglickém jazyce, k zájmu o cizí kulturu a tradice, k používání moderních informačních technologií a k vyhledávání, zpracování a prezentaci informací.

Žák 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;

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 102		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - reaguje na jednoduché osobní otázky (jméno, věk, země původu, povolání...) - umí pozdravit druhého člověka a představit sebe i přátele - vyspěluje potřebné údaje - používá předložky ve vazbách s místy	<u>Seznámení</u> - osobní otázky - barvy, číslovky, státy, národnosti - přivítání se, představení se - sloveso „be“ - osobní, přivlastňovací, ukazovací zájmena - určitý a neurčitý člen - předložky místní - spelování	19
- dokáže se zeptat na datum - hovoří o svém domě či bytě a jeho vybavení a o tom, co vlastní - vytvoří o sobě krátkou prezentaci - odhaduje přibližný význam neznámých slov z textu a nalezne požadovaná slova ve slovníku	<u>Osobní informace</u> - datum, letopočty - domov, části domu - sloveso „have got“ - počitatelná a nepočitatelná podstatná jména - používání dvojjazyčného slovníku (tištěného i elektronického)	19
- hovoří o své rodině a napíše o ní souvislý text ve formě dopisu přátelům - popisuje fyzický vzhled osob - zaznamená požadované údaje z vyslechnutého či přečteného textu	<u>Rodina</u> - členové rodiny - popis osob - přídavná jména popisující vzhled - zesílení, zeslabení přídavných jmen - přivlastňovací pád - neformální dopis, e-mail	19
- hovoří obecně o způsobech trávení prázdnin - je schopen napsat krátkou pohlednici z prázdnin včetně oslovení a zakončení	<u>Prázdniny</u> - prázdninové destinace - druhy ubytování - způsoby dopravy - psaní pohlednice - elektronická komunikace – e-mail, chat, sms	9
- mluví o svém volném čase a o svých koníčcích, co má rád a naopak, co rád nemá - popíše svůj oblíbený film, hudební styl a svůj názor odůvodní - při poslechu či čtení textu využívá klíčová slova	<u>Volný čas</u> - zájmy a záliby - sport, hudba, film - přítomný čas prostý - sloveso „like“ - souhlas a nesouhlas - zájmena v předmětovém tvaru - klíčová slova	18

- dokáže určit čas a hovořit o svém pracovním i volném dni, na totéž se ptá druhé osoby a pak o ní hovoří - popíše, jak pomáhá rodičům v domácnosti - správně používá časové předložky ve spojení s hodinami, dny v týdnu, měsíci a letopočty	<u>Denní režim</u> - každodenní aktivity - určování času - předložky časové - příslovce četnosti	18
---	---	------------------

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 102		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - osvěží si své řečové dovednosti a jazykové prostředky v probraných tematických okruzích z předešlého ročníku - povídá o sobě, své rodině, koníčcích, o svém pracovním či prázdninovém dni	<u>Úvod</u> - osobní informace - rodina - volný čas - denní režim - prázdniny	18
- vytváří uzavřené i otevřené otázky se sportovní tematikou a odpovídá na ně - vytváří myšlenkové mapy k utřídění slovní zásoby	<u>Sport</u> - druhy sportů - sportování ve škole i ve volném čase - myšlenková mapa	11
- popíše svůj typický školní den, umí hovořit o rozvrhu hodin, o svých oblíbených i neoblíbených předmětech - používá správné jazykové prostředky pro vyjádření opakovaných stálých aktivit a aktivit právě probíhajících	<u>Škola</u> - školní předměty - škola ve Velké Británii a USA - přítomný čas průběhový	25
- sestaví si svůj nákupní seznam - napíše text o svých stravovacích návycích - aktivně se zapojí do diskuse o zdravém a nezdravém životním stylu, obhájí svůj názor a vyjádří svůj souhlas či nesouhlas - hovoří o problémech mladých lidí	<u>Jídlo a pití</u> - pokrmy a nápoje - vyjádření množství - vazba „there is / there are“ - počítatelná a nepočítatelná podstatná jména - zdravé a nezdravé stravování - stravování ve Velké Británii a USA	24
- si dokáže vyžádat jídelní lístek a reaguje v rozhovoru na otázky číšníka, umí si objednat jídlo a pití - dokáže se zeptat na schopnosti druhých - druhé osobě navrhne několik variant činností a vyjádří svůj souhlas či nesouhlas	<u>V restauraci</u> - jídelní lístek, pokrmy - žádosti a nabídky - návrhy - slovesa „want, would like“ - modální sloveso „can“ - vliv americké kultury - americká angličtina - spojování jednoduchých vět do souvětí	24

3. ročník		
Počet hodin v ročníku: 99		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - si osvěží své řečové dovednosti a jazykové prostředky v probraných tematických okruzích z předešlého ročníku - povídá o sobě, své rodině, koníčcích, o svém dni, o škole a o stravování	<u>Úvod</u> - osobní informace a rodina - denní režim a volný čas - škola - stravování	24
- sdělí, kdy a kde se narodil, zaznamená tyto informace od druhých - požádá o povolení a chápe i zákaz - orientuje se ve výkladovém slovníku, dokáže odvodit význam neznámých slov	<u>Minulost</u> - minulý čas prostý slovesa „be“ - modální slovesa „can / could / may“ - zákazy a povolení - vztah mladých lidí a rodičů - práce s výkladovým slovníkem, hledání	28
- má základní znalosti o Evropské unii, členských zemích a jejich hlavních městech, o realitách současné Evropy	<u>Evropská unie</u> - základní fakta o Evropské unii	16
- vypráví o svých prožitých prázdninách a reaguje na případné otázky - své odpovědi rozvíjí a doplňuje o další údaje - umí napsat pohled z dovolené včetně úvodu a závěru, popíše obrázek, fotografii a používá při tom vhodné jazykové prostředky	<u>Prázdniny, dovolená</u> - prázdninové aktivity - minulý čas prostý - psaní pohlednice - popis obrázku	31

Německý jazyk

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Předmět Německý jazyk rozvíjí především komunikativní schopnosti žáků v cizím jazyce. Německý jazyk je jazykem našich historicky i současně nejvýznamnějších sousedních států, Německa a Rakouska. Jeho znalost je důležitá pro aktivní život v evropské multikulturní společnosti. Cílem předmětu je připravit žáky na dorozumění se v situacích každodenního osobního i pracovního života.

Charakteristika učiva

Výuka německého jazyka je zaměřena na řečové dovednosti, konkrétně na čtyři základní dovednosti – poslech, čtení, mluvení a psaní. Realizace těchto dovedností probíhá za použití správných jazykových prostředků – slovní zásoba, gramatika, výslovnost a pravopis. To vše v různorodých tematických okruzích, komunikačních situacích i v reáliích německy mluvících zemí. Je kladen důraz na vztah jednotlivých témat k studijnímu oboru.

Předmět disponuje dotací tři hodiny týdně ve všech třech ročnících.

Výstupní úrovní jazykových znalostí a komunikačních dovedností je úroveň A2 podle Společného evropského rámce pro jazyky.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Výuka směřuje k tomu, že žák chápe a respektuje tradice, zvyky a odlišnosti jiných národů a jazykových oblastí, učí se tolerovat odlišný názor. Je podporována i samostatnost a iniciativa žáků a jejich sebehodnocení.

Pojetí výuky

Při výuce se používají aktivizující didaktické metody, které podporují samostatnost i iniciativu žáků. Výuka je orientována především prakticky. Zaměřuje se zejména na řečové dovednosti a zkvalitňování jazykové správnosti projevu. Praktikují se strategie učení, které odpovídají učebním předpokladům žáků a druhu a stupni jejich postižení. Žáci pracují samostatně, ve dvojicích či skupinách v rámci hraní rolí, diskusí, využívají moderní informační technologie.

Hodnocení výsledků žáků

Při hodnocení je kladen důraz zvláště na úroveň řečových dovedností, správné používání jazykových prostředků a schopnost aplikovat dvě výše uvedená kritéria v komunikačních situacích. Je zohledňována i samostatnost a iniciativa žáků.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Žák je veden k pečlivé a systematické práci. Učí se pracovat ve skupině, aby byl schopen sdělit svůj názor ostatním a obhájit ho. Je připravován řešit každodenní problémy v modelových situacích. Žák je motivován ke komunikaci v německém jazyce, k zájmu o cizí kulturu a tradice, k používání moderních informačních technologií a k vyhledávání, zpracování a prezentaci informací, k jejich využívání ve svém studijním oboru.

Žák 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;

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 102		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - vyjmenuje německy mluvící země, chápe jejich historický, kulturní a ekonomický význam v evropském kontextu - rozeznává rozdíly v abecedě a výslovnosti jednotlivých hlásek	<u>Úvod do předmětu</u> - slovanské a germánské jazyky - historie a vzájemné ovlivňování - základní odlišnosti a shody v jazyce - abeceda, výslovnost hlásek a hláskových skupin	6
- reaguje na jednoduché osobní otázky (jméno, věk, země původu, povolání...) - umí pozdravit druhého člověka a představit sebe i přátele - vhodně používá konverzační fráze - dodržuje správnou výslovnost a přízvuk	<u>Seznámení</u> - osobní otázky, klad, zápor - pořádek slov ve větě ozn., táz. - přivítání se, představení se - sloveso „sein“, časování sloves v přítomném čase - osobní zájmena, vykání - člen určitý a neurčitý - „W – Fragen“ - číslovky základní	12
- správně užívá názvy států - pojmenovává úřední jazyky v nich - správně označuje příslušníky států - hovoří o tom, které jazyky se učí a ovládá - vhodně klade otázky a zjišťuje informace k tématu	<u>Lidé, země, jazyky</u> - názvy světových velmocí - názvy německy mluvících států - důležité státy EU, jazyky v nich - řeči, kterými mluvíme - řeči, které se učíme - názvy příslušníků některých států - podmět –man-, předložky aus, in - tázací zájmena	12
- hovoří o své rodině a napíše o ní souvislý text, charakterizuje osoby - vytvoří o sobě krátkou prezentaci - odhaduje přibližný význam neznámých slov z textu a nalezne požadovaná slova ve slovníku - se dokáže zeptat na informace o rodině kamaráda - samostatně vyjadřuje nesouhlas s určitým sdělením	<u>Rodina</u> - členové rodiny, slovní zásoba - popis osob-přídavná jména v přísudku - sloveso „haben“ časování - silné skloňování podstatných jmen, 1. a 4. pád - člen určitý a neurčitý - zápor nicht, kein, - předložka von - používání dvojazyčného slovníku - v papírové i elektronické formě	12
- popíše svůj typický školní den, umí hovořit o rozvrhu hodin, o svých oblíbených i neoblíbených předmětech - charakterizuje osoby ve škole a vztah k nim	<u>Škola, vzdělávání,</u> - školní předměty, pomůcky - škola, kterou navštěvuji - lidé ve škole, školní aktivity - člen určitý a neurčitý, - způsobová slovesa	12

- používá správné jazykové prostředky pro vyjádření osobního postoje k činnostem školním i volnočasovým - dokáže sdělit číselné a časové údaje	- přivlastňovací zájmena - číslovky základní, zápor nicht - rod podst. jmen dle přípony - barvy - časové údaje, dny v týdnu - volnočasové aktivity	
- hovoří o svých stravovacích návycích, napíše text o jídle doma v rodině - si sestaví nákupní seznam - zapojuje se do diskuse o zdravém stravování, obhájí svůj názor a vyjádří svůj souhlas či nesouhlas s názorem druhých - napíše jídelní lístek - si dokáže objednat v restauraci	<u>Stravování</u> - pokrmy a nápoje - stravování u nás a v zahraničí - vyjádření množství - zdravé a nezdravé stravování - objednávka v restauraci - stravování doma, ve škole - přivlastňovací zájmena, z. svůj - silná slovesa se změnou kmene v př. čase, rozkaz. způsob - zápor, nichts	12
- určuje čas a denní dobu - pojmenovává činnosti v každodenním životě, povinnosti i záliby - popisuje průběh svého dne i dne jiných osob - dokáže vést rozhovor	<u>Můj všední den</u> - přítomný čas nepravidelných sloves - slovesa s odlučitelnou předponou, pořádek slov ve větě - určování času – hodin a místa - časové údaje, předložky - dny v týdnu, měsíce	12
- rozumí smyslu krátkého autentického zpravodajství - hovoří s rodilým mluvčím - samostatně pořizuje záznam reálií zemí našich sousedů, vnímá a chápe odlišnosti - sleduje kulturní představení	<u>Reálie – Kultura</u> - náslech a sledování médií, záznamu zpráv a počasí - zájezd do destinace dle zájmu studentů - návštěva filmového či divadelního představení s rodilými mluvčími - odlišnosti v kulturních zvycích	12
- správně využívá jazykové prostředky a osvojené jazykové dovednosti probraných témat, dokáže je propojovat a kombinovat - používá dvojjazyčné slovníky - ověřuje si úroveň dosažených jazykových dovedností - je schopen sebehodnocení - pracuje týmově na úkolu-projektu.	<u>Opakování učiva</u> - upevňování slovní zásoby konverzačních okruhů ve vztahu k učebnímu oboru - automatizace užívání gramatických pravidel - nácvik konverzačních rolí - testy a ověřování stupně osvojení si učiva - práce v týmu na společně zadaném úkolu	12

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 102		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - si zopakuje a osvěží své řečové dovednosti a jazykové prostředky v probraných tematických okruzích z předešlého ročníku - vypravuje o sobě, své rodině, škole, stravování, popisuje své zážitky z prázdnin	<u>Opakování učiva z 1. ročníku</u> - osobní informace, lidé, řeči, země - rodina, škola - stravování, všední den - prázdniny - skloňování podstatných jmen - přítomný čas sloves prav/neprav - způsobová slovesa - zájmena osobní a přivlastňovací - pořádek slov ve větě, zápor - časové a místní údaje	18
- charakterizuje sebe i jiné osoby, hovoří o jejich vlastnostech a zájmech - vyjadřuje mínění o jiných lidech - dokáže vyjádřit vztahy - vypravuje o plánech do budoucna svých ni ostatních	<u>Přátelé, spolužáci</u> - názvy vlastností a činností - nepravidelná slovesa – geben - skloňování osobních a přivlastňovacích zájmen ve 3. a 4. pádě - podstatná jména v množném čísle	12
- rozlišuje svátky osobní, státní a církevní - napíše blahopřání k narozeninám, pozvánku na oslavu, přání k Vánocům - chápe rozdíly v kulturních tradicích - telefonicky pozve přátele na oslavu narozenin, dokáže se omluvit - vyhotoví seznam, co je potřeba k uspořádání oslavy	<u>Svátky, zvyky, obyčeje</u> - druhy svátků – slovní zásoba - způsobová slovesa - zájmena tento, každý, všichni - předpona – un - nácvik telefonování – pozvání, omluva, dohoda o schůzce - oslava, restaurace - pořádek slov ve větě s více slovesy, neodlučitelné předpony	12
- hovoří o tom, jaké jsou možnosti a způsoby bydlení - porovnává způsob bydlení na venkově a ve městě, uvádí výhody a nevýhody - zadá fiktivní inzerát na byt a hledá vhodný dle zadání - popíše svůj ideální byt či dům	<u>Bydlení</u> - zařízení a vybavení bytu, barvy - umístění domu či bytu - silná slovesa – gefallen - pořádek slov ve větě oznamovací-inverze - místní předložky - klíčová slova - vazba „es gibt“ - otázka WO? WOHIN? 3. a 4.pád	12
- dokáže pojmenovat důležité budovy, objekty ve městě - vyjmenuje dopravní prostředky - dokáže si zakoupit jízdenku - vede rozhovor, zeptá se na cestu, umí popsat trasu - dokáže získat informace v infocentru, samostatně na internetu	<u>Orientace ve městě, cestování</u> - názvy budov, staveb služeb - popis cesty - dopravní prostředky – klíčová slova - předložky se 3. a 4. pádem - místní údaje, příslovce - minulý čas pomocných sloves - sein, haben – préteritum	12

	- používání dvojjazyčného slovníku v papírové i elektronické formě	
- Představí BRD, určí dle mapy sousedy, hlavní město, spolkové země - Najde na mapě hlavní město, seznámí spolužáky s památkami - podává informaci o současném dění v BRD - rozumí kontextu EU	<u>Reálie – Německo</u> - světové strany, místopisná označení - zeměpisné útvary - hory, řeky - důležitá města - průmysl, kultura, památky - přírodní krásy Německa	12
- správně rozlišuje možnosti nakupování - pojmenovává jejich výhody a nevýhody, vyjadřuje názor - vhodně používá názvy, množství, balení, způsoby placení - vhodně klade otázky a zjišťuje informace k tématu, akce	<u>Nakupování</u> - názvy obchodů a služeb - způsoby nakupování - elektronické nákupy - placení, ceny, měny - množství, balení - komunikace s prodávajícím - zjišťovací otázky, slovosled - tázací zájmena - způsobová slovesa	12
- správně využívá jazykové prostředky a osvojené jazykové dovednosti probraných témat, dokáže je propojovat a kombinovat - používá dvojjazyčné slovníky - využívá informace z počítače a internetu - ověřuje si úroveň dosažených jazykových dovedností - je schopen sebehodnocení - pracuje týmově na úkolu-projektu.	<u>Opakování učiva</u> - upevňování slovní zásoby konverzačních okruhů ve vztahu k učebnímu oboru - automatizace užívání gramatických pravidel - nácvik konverzačních rolí - testy a ověřování stupně osvojení učiva - práce v týmu na společně zadaném úkolu	12

3. ročník		
Počet hodin v ročníku: 99		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - si osvěží své řečové dovednosti a jazykové prostředky v probraných tematických okruzích z předchozích ročníků - povídá o sobě, své rodině, škole a činnostech, o svátcích, - o trávení volného času, o stravování, nakupování, cestování	<u>Opakování</u> - osobní informace a rodina - denní režim, volný čas a škola - stravování, nakupování, Německo - procvičování dosavadní slovní zásoby - procvičování probrané gramatiky ústní i písemnou formou, poslechem, komunikací, interakcí	15
- reaguje na jednoduché osobní otázky (jméno, věk, země původu, povolání...) - umí pozdravit druhého člověka a představit sebe i přátele - vhodně používá konverzační fráze - dodržuje správnou výslovnost a přízvuk - Vyhledá dopravní spojení, vyptá se na cestu, zjistí si informace	<u>Cestování, dovolená, prázdniny</u> - minulost – perfektum - préteritum – užití, tvoření - slabá a silná slovesa - Reiseziele in Deutschland, Österreich, Tschechien - Wo warst du schon? - Rakousko, další německy mluvící země	20
- charakterizuje počasí v jednotlivých ročních obdobích - sleduje předpověď počasí s porozuměním - podává informaci o počasí	<u>Počasí</u> - názvy povětrnostních jevů - počasí v zahraničních regionech - změny klimatu - vedlejší věty, tvoření souvětí s vedlejšími větami	7
- popíše části oblečení mužů, žen společenské, pracovní a volnočasové oblečení - charakterizuje roční období a vhodné oblečení - používá správné jazykové prostředky pro vyjádření osobního postoje, stylu - dokáže sdělit číselné a velikostní údaje	<u>Móda, styl</u> - názvy jednotlivých oděvních součástí - moje pracovní oblečení - barvy, vzory, styly - silná neprav. slovesa – časování, - sloveso mögen - přivlastňovací zájmena - vyjádření stanoviska, názoru - velikosti, údaje, materiály - vlastnosti – přídavná jména	12
- pojmenuje sportovní odvětví - používá názvy sportovních potřeb - sleduje sportovní dění a dokáže o něm vést rozhovor	<u>Sport</u> - přídavná jména, stupňování - silná slovesa v minulosti - vedlejší věty s dass, weil - sportovní aktivity, náčiní - sportovní akce a události	9

- správně užívá názvy částí těla a ústrojí - pojmenovává běžná onemocnění a zranění, popisuje jejich příznaky - dokáže si sjednat návštěvu lékaře - hovoří o lázeňství a tradici v ČR - vhodně klade otázky a zjišťuje informace o zdravotním stavu klienta - doporučuje klientovi zdravý životní styl	<u>Lidské tělo, zdraví, nemoc</u> - názvy částí těla a ústrojí - popis zdravotních obtíží - vazba Es tut mir weh - Gesunder Lebensstil – rozkaz ve zdvořilostní formě - doporučení, pozvánka - první pomoc – úraz - otázky zjišťovací, minulý čas	21
- popíše odborné činnosti a dovednosti, které si během studia osvojil - napíše strukturovaný životopis - sestaví motivační dopis - vyjadřuje svoje profesní plány do budoucna	<u>Moje povolání</u> - odbornost, odborné předměty ve studiu - pracovní dovednosti - životopis - motivační dopis - plány do budoucna – sloveso werden - moje profesionální kariéra - vyjadřování blízké budoucnosti	15

Občanská výchova

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Obecným cílem předmětu Občanská výchova je připravit žáka na aktivní občanský život v demokratické společnosti. Výuka směřuje především k pozitivnímu ovlivňování hodnotové orientace žáka tak, aby byl slušným a zodpovědným člověkem a informovaným a aktivním občanem. Vede žáka ke kritickému myšlení, aby jednal odpovědně a uvážlivě ku prospěchu svému, ale též ku prospěchu celé společnosti. Učí žáka porozumět společnosti a světu v němž žije, uvědomovat si vlastní identitu i svou roli v občanské společnosti a nenechat se manipulovat. Posiluje jeho respekt k základním principům demokracie, lidských práv a evropanství a zároveň přispívá k uchování kontinuity tradičních hodnot naší kultury a civilizace.

Charakteristika učiva

Učivo je rozděleno do pěti základních oblastí:

- Člověk v lidském společenství
- Občan a demokracie
- Člověk a právo
- Člověk a ekonomika
- Česká republika, Evropa, svět

Vzdělávání v předmětu směřuje k tomu, aby studenti uměli využívat svých vědomostí a dovedností v praktickém životě. Zejména ve styku s jinými lidmi, s různými institucemi, při řešení praktických otázek svého osobního i občanského života. Aby se orientovali při získávání a vyhodnocování informací z různých zdrojů a dovedli je následně využít při řešení situací osobního, občanského, právního i sociálního charakteru. Vede je i ke sledování dění, případně k účasti, v politice.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Vzdělávání v předmětu Občanská nauka usiluje o posilování pozitivních citů a hodnot. Žák přemýšlí o skutečnosti kolem sebe, tvoří si vlastní úsudek, nenechá se manipulovat. Na základě vlastní identity ctí identitu jiných lidí, odmítá předsudky, netoleranci a nesnášenlivost. Jedná čestně a odpovědně, projevuje občanskou aktivitu, preferuje demokratické hodnoty a přístupy, jedná v souladu s humanitou a vlastenectvím, s demokratickými občanskými postoji. Respektuje lidská práva, chápe meze lidské svobody, jedná solidárně. Uznává hodnotu lidského života, váží si ho a chrání jej. Uvědomuje si zodpovědnost za ochranu a zlepšování životního prostředí, jedná ekologicky. Váží si lidské práce, jedná hospodárně, odpovědně řeší své finanční záležitosti. Chrání majetek, pečuje o něj, snaží se zanechat po sobě něco pozitivního pro své blízké i pro širší komunitu.

Pojetí výuky

Výuka má výrazně výchovný charakter a vede žáka k porozumění mnohotvárnosti. Výuka má výrazně výchovný charakter a vede žáka k porozumění mnohotvárnosti dnešního světa a nároků, které na člověka klade, i k získání klíčových kompetencí při řešení soukromých a občanských aktivit jednotlivce. Při výuce jsou upřednostňovány aktivizující metody a formy práce, metody směřující k rozvoji prosociálního chování i k rozvoji funkční gramotnosti. Výuka je orientována prakticky a zaměřuje se na schopnost vyhledat si potřebné informace, správně je interpretovat, vyhodnotit, vytvořit si vlastní názor na danou problematiku, vhodným způsobem jej prezentovat i na schopnost vést diskuzi. Žáci pracují samostatně, ve dvojicích či ve skupinách. Je podporováno využívání moderních informačních technologií. Ve výuce se používají strategie učení, které odpovídají studijním předpokladům žáků, druhu a stupni jejich postižení.

Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení se řídí školním klasifikačním řádem. Žáci jsou hodnoceni na základě písemného i ústního projevu. Při hodnocení je kladen důraz na samostatnost a iniciativu, schopnost využít získané teoretické poznatky při řešení konkrétních situací, pracovat s předkládanými informacemi, vyhledávat, vyhodnocovat a interpretovat je. Součástí hodnocení je i schopnost samostatně a kultivovaně prezentovat sama sebe, své názory, vést diskuzi. Při hodnocení jsou zohledňovány speciální vzdělávací potřeby žáků, respektujeme jejich handicap a volíme formu hodnocení, která je pro žáka

se speciálními vzdělávacími potřebami nejvhodnější.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Vedení k odpovědnému a demokratickému občanství se podílí na rozvoji klíčových kompetencí žáka zejména v těchto oblastech:

- kompetence k učení
- kompetence k řešení problémů
- kompetence komunikativní
- kompetence sociální a personální
- kompetence občanské
- kompetence pracovní

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;
- 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.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - popíše, jak jsou lidé rozvrstveni z hlediska národnosti, náboženství a sociálního postavení; sám sebe přiřadí k určitému etniku (národu...) - aplikuje zásady slušného chování v běžných životních situacích (příklady sousedské pomoci a spolupráce, lásky, přátelství a dalších hodnot) - vysvětlí, z čeho může vzniknout napětí nebo konflikt mezi příslušníky většinové společnosti a příslušníkem některé z menšin - vysvětlí, jak si nacisté počínali na okupovaných územích - vysvětlí pojem exil, migrace, emigrace, uvede příklady z historie i současnosti - vysvětlí pojem majorita a minorita, popíše možné problémy a výhody jejich soužití - vysvětlí pojem multikulturní společnost a její možné problémy - vysvětlí nebezpečí předsudků, uvede příklady z historie - uvede konkrétní příklady ochrany menšin v demokratické společnosti - uvede příklady porušování genderové rovnosti - popíše a vysvětlí roli víry v životě člověka - stručně charakterizuje a popíše specifika náboženství (ČR a Evropa) - vysvětlí nebezpečí náboženské nesnášenlivosti a zneužití náboženské víry - vysvětlí pojem sekta, vyjmenuje a charakterizuje některé z nich	<u>Člověk v lidském společenství</u> - lidská současná česká společnost a její vrstvy - mezilidské vztahy, význam mezilidských vztahů - zásady slušného chování, etika - rasy, národy a národnosti - většina a menšiny ve společnosti - problémy multikulturního soužití a příklady vzájemného obohacování - genocida v době druhé světové války - multikulturní společnost - předsudky - postavení mužů a žen v rodině a ve společnosti - víra a ateismus - náboženství a církve - náboženská hnutí - náboženský fundamentalismus - náboženské společnost a společenské skupiny - sekty a jejich vliv	14
- vysvětlí pojem právo, právní stát, právní ochrana občanů, právní vztahy - charakterizuje právo a mravní odpovědnost i v běžném životě - uvede, kdy je člověk způsobilý k právním úkonům a má trestní odpovědnost - vysvětlí, co je soud, popíše organizaci soudů v ČR - popíše roli státního zastupitelství a organizaci státních zastupitelství v ČR - vysvětlí pojem notářství a advokacie, jejich úkoly a služby, uvede příklady, kdy je vhodné jejich služeb využít - vyjmenuje orgány činné v trestním řízení, popíše jejich úkoly a pravomoci	<u>Člověk a právo</u> - právo a spravedlnost - soudy, státní zastupitelství - notářství a advokacie - orgány činné v trestním řízení - trestní právo a trestní řízení - druhy kriminality a trestů - kriminalita páchaná na mladistvých a dětech - kriminalita páchaná mladistvými - rodinné právo - manželství, právní vztahy mezi rodiči a dětmi	14

- vysvětlí roli, organizaci a členění Policie České republiky - vysvětlí pojem trestní odpovědnost - vysvětlí, co je protiprávní jednání, popíše rozdíly mezi přestupkem a trestným činem - vyjmenuje a charakterizuje jednotlivé druhy trestných činů, - vyjmenuje a popíše druhy trestů - zachová se správně, stane-li se svědkem nebo obětí kriminálního činu (šikana, lichva, násilí, vydírání...) - objasní, jak se mají řešit konflikty mezi vrstevníky a žáky, co se rozumí šikanou a vandalismem a jaké mají tyto jevy důsledky - je seznámen s principy rodinného práva - vyjmenuje podmínky nutné ke vzniku i k zániku manželství a okolnosti vylučující uzavření manželství - vysvětlí pojem rodičovská zodpovědnost, vyjmenuje základní rodičovská práva a povinnosti - vysvětlí pojmy fyzická a právnická osoba - zná princip odpovědnosti za škodu - zná věcné, závazkové a vlastnické právo, a pojem spoluvlastnictví - dovede reklamovat koupené zboží nebo služby	- náhradní rodinná péče a vyživovací povinnost - domácí násilí - občanské právo - vlastnictví, odpovědnost za škodu - závazkové právo	
- vysvětlí důležitost přípravy na povolání, pojem rekvalifikace, uvede konkrétní příklady - popíše, co má obsahovat pracovní smlouva - dovede vyhledat nabídky zaměstnání, kontaktovat případného zaměstnavatele a úřad práce, prezentovat své pracovní dovednosti a zkušenosti - dovede vyhledat poučení a pomoc v pracovně právních vztazích - dovede si zkontrolovat, zda jeho mzda a pracovní zařazení odpovídají pracovní smlouvě a jiným písemně dohodnutým pracovním podmínkám - vysvětlí činnost úřadu práce - dovede sestavit fiktivní, odpovědný rozpočet životních nákladů - vysvětlí, jak je možné se zabezpečit na stáří	<u>Člověk a ekonomika</u> - příprava na povolání a rekvalifikace - vznik, změna a ukončení pracovního poměru - povinnosti a práva zaměstnance a zaměstnavatele - mzda časová a úkolová - úřad práce - nezaměstnanost, podpora v nezaměstnanosti, rekvalifikace - hospodaření jednotlivce a rodiny	6

2. ročník		
		Počet hodin v ročníku: 34
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - vysvětlí pojem demokracie, uvede základní hodnoty demokracie a konkrétní příklady - uvede příklady jednání, které ohrožuje demokracii (sobectví, korupce, kriminalita, násilí...) - popíše rozdíl pojmu demokratický a nedemokratický stát - vysvětlí pojem lidská práva, svoboda, spravedlnost a rovnost - vysvětlí význam dodržování lidských práv, uvede příklady jejich porušování - vysvětlí význam a vývoj boje za lidská práva, uvede příklady z historie a současnosti - vysvětlí pojem občanská společnost, postavení občana ve společnosti, jeho práva i povinnosti, popíše svou roli občana - vysvětlí rozdíl mezi lidskými a občanskými právy - vysvětlí důležitost plnění občanských povinností - vysvětlí pojem referendum, petice - vysvětlí, co je Ústava ČR - definuje stát, uvede jeho znaky - definuje pojem národ a národnost, vysvětlí rozdíly mezi občanským a národním státem - popíše státní symboly - popíše dělbu moci v demokratickém státě, úkoly jednotlivých složek státní moci - vysvětlí pojem prezident republiky, jeho roli, postavení a pravomoci v parlamentní a prezidentské republice - vysvětlí, co je vláda, popíše její strukturu, zodpovědnost - popíše Parlament ČR, jeho strukturu a na konkrétním příkladu jeho práci - vysvětlí pojem obec a samospráva, popíše orgány obecní samosprávy - vysvětlí pojem politika, uvede rysy politiky - uvede a charakterizuje pojem politický program, politická strana, typy politiky - popíše úlohu politiky ve společnosti - popíše politickou scénu v ČR - vysvětlí pojem volby jako nástroj demokracie - popíše volební právo v ČR a volební systémy - vysvětlí pojem referendum a iniciativa a jejich význam - vysvětlí pojem veřejné mínění a popíše možnosti jeho formování	<u>Člověk jako občan</u> - demokracie a její hodnoty - lidská práva - občanská společnost - občanská práva a povinnosti - role jednotlivce v občanské společnosti - Ústava ČR - Stát a jeho funkce - české státní a národní symboly - dělba moci ve státě - parlamentní a prezidentská republika - prezident - vláda - úloha parlamentu - parlament ČR - obecní správa a samospráva - politika - úloha politiky ve společnosti - volby - volební systémy - referendum, iniciativa - veřejné mínění - masmédia	34

- je schopen rozeznat zcela zřejmé konkrétní příklady ovlivňování veřejnosti v médiích, reklamě, jednotlivými politiky apod. - vysvětlí a na konkrétních příkladech uvede pojem masmédia, vysvětlí jejich roli v demokratické společnosti - zná svobodný přístup k informacím - vysvětlí, proč je třeba zobrazení světa, událostí a lidí v médiích přijímat kriticky		
---	--	--

3. ročník		
		Počet hodin v ročníku: 31
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - vysvětlí pojem ideologie, třídní nenávisť, politický radikalismus, extremismus, uvede příklady - vysvětlí pojem tolerance, rozdíl mezi tolerancí a lhostejností, uvede konkrétní příklady - vysvětlí pojem ideologie, její význam a působení na jedince - vysvětlí pojem demagogie, státní režim, totalita, uvede příklady z historie i současnosti, popíše nebezpečí totality - uvede příklady extremismu a vysvětlí, proč jsou extremistické názory a jednání nebezpečné - Na příkladu (z médií nebo z jiných zdrojů) vysvětlí, jaké metody používají teroristé a za jakým účelem	<u>Člověk v lidském společenství</u> - ideologie, ideologický konflikt - extremismus a netolerance tolerance - Ideologie, demagogie, státní režim, totalita - nedemokratické státní režimy - nebezpečí nesnášenlivosti a terorismu ve světě	11
- vysvětlí, co má vliv na cenu zboží - vysvětlí, proč občané platí daně, sociální a zdravotní pojištění - dovede si zřídit peněžní účet, provést bezhotovostní platbu, sledovat pohyb peněz na svém účtu - dovede vysvětlit, jaké služby poskytuje konkrétní peněžní ústav a na základě zjištěných informací posoudit, zda jsou konkrétní služby pro něho únosné nebo nutné a výhodné - vysvětlí důsledky nesplácení úvěrů a navrhne možnosti řešení tíživé finanční situace své, či domácnosti - vysvětlí roli státní sociální podpory, její důležitost, možnosti a omezení, možnosti a výši sociální podpory	<u>Člověk a hospodářství</u> - trh a jeho fungování (zboží, nabídka, poptávka, cena) - daně, daňová přiznání, sociální a zdravotní pojištění - peníze, hotovostní a bezhotovostní platební styk - služby peněžních ústavů - pomoc státu, charitativních a jiných institucí sociálně potřebným občanům - sociální dávky	10
- dovede najít ČR na mapě světa a Evropy, podle mapy popíše její polohu a vyjmenuje sousední státy - vysvětlí, k jakým nadnárodním uskupením ČR patří a jaké z toho plynou závazky - vysvětlí, co je OSN, stručně popíše význam, roli, historii - popíše, proč existuje NATO a jaké povinnosti a výhody z členství v NATO plynou ČR	<u>Česká republika, Evropa a svět</u> - ČR a její sousedé - OSN - NATO - ČR a evropská integrace - současný svět: bohaté a chudé země - globalizace - globální problémy lidstva	10

- popíše, proč existuje EU a jaké povinnosti a výhody z členství v EU plynou naším občanům - uvede příklady velmocí, zemí vyspělých, rozvojových a zemí velmi chudých (včetně lokalizace na mapě) - na příkladech z hospodářství, kultury nebo politiky popíše, čemu se říká globalizace, popíše její klady a zápory - popíše hlavní problémy současného světa, lokalizuje na mapě ohniska napětí v soudobém světě - popíše možnosti řešení těchto problémů		
---	--	--

Fyzika

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Výuka předmětu Fyzika přispívá k hlubšímu a komplexnímu pochopení fyzikálních jevů a zákonů, k formování žádoucích vztahů k přírodnímu prostředí a umožňuje žákům proniknout do dějů, které probíhají v živé i neživé přírodě. Cílem fyzikálního vzdělávání je především naučit žáky využívat poznatků z fyziky v profesním i občanském životě, klást si otázky o okolním světě a vyhledávat k nim relevantní, na důkazech založené odpovědi.

Charakteristika učiva

Vyučování směřuje k tomu, aby žáci uměli využívat fyzikálních poznatků a dovedností v praktickém životě ve všech situacích, které souvisí s přírodovědnou oblastí. Nutí je, aby logicky uvažovali, analyzovali a řešili jednoduché fyzikální problémy a vyhodnocovali získané údaje. Učí je komunikovat, vyhledávat a interpretovat informace z fyzikálních oblastí a zaujímat k nim stanovisko, využívat získané informace v diskusi k přírodovědné a odborné tematice. Učivo je rozděleno do základních oblastí a je doplněno praktickými cvičeními.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

V afektivní oblasti směřuje fyzikální vzdělávání k tomu, aby žáci získali motivaci využívat získané poznatky v občanském životě i odborné pracovní činnosti, měli pozitivní postoj i motivaci k celoživotnímu vzdělávání v přírodovědné oblasti.

Pojetí výuky

Výuka je orientována předmětově s počtem 68 hodin za celé období vzdělávání. Je používán konstruktivní model se zařazením aktivizujících metod. Velký důraz je dáván na praktické dovednosti a využitelnost poznatků v praxi. Jednotlivé metody jsou aktuálně voleny s ohledem na individuální zvláštnosti žáků. Do výuky jsou zařazovány dostupné informačních technologie. Forma práce je převážně individuální a skupinová.

Hodnocení výsledků žáků

Funkce hodnocení žáků je motivační, kognitivní a konativní. Po zvládnutí potřebné dovednosti následuje dílčí hodnocení, po zvládnutí určitého celku pak hodnocení celkové. Při hodnocení je kladem důraz zejména na třídění a analýzu přírodovědných poznatků, logické uvažování, volbu správných metod a na samostatnost.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Žák je veden k tomu, aby měl pozitivní vztah k učení, vzdělávání a zejména k sebevzdělání. Je veden k tomu, aby si dokázal vybrat vhodnou metodu řešení a za tuto přijal odpovědnost. Při své práci využívá prvků kooperace a nevyhýbá se ani týmovému řešení. Využívá informační technologie, umí si najít informace a pracovat s nimi.

Kompetence k učení

Předmět poskytuje žákům nejen nové znalosti a dovednosti, které mohou v budoucnu uplatnit v osobním i profesním životě, ale vede je i k pozitivnímu vztahu k učení a vzdělávání vůbec.

Kompetence k řešení problémů

Vyučování motivuje žáky, aby při řešení problémů používali nejen vědomosti získané ve výuce, ale aby hledali vlastní řešení, které dokážou obhájit.

Kompetence komunikativní, personální a sociální

Vedeme žáky nejen k věcné tvorbě a obhajobě stanovisek, ale i k tomu, aby dokázali přijmout názor druhých a nezapomínali při tom na taktní a ohleduplné chování.

Kompetence občanské

Obsah výuky motivuje žáky k péči o životní prostředí a zodpovědnému zacházení např. s elektrickými spotřebiči. Také je seznamuje se způsoby ochrany před úrazem elektrickým proudem a s první pomocí v případě zasažení elektrickým proudem.

Digitální kompetence

Žák 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.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - rozeznává jednotlivé fyzikální obory; - definuje fyzikální veličiny a jednotky; - převádí vybrané fyzikální jednotky; - rozliší druhy pohybů a řeší jednoduché úlohy na pohyb hmotného bodu, jeho dráhy, doby a průměrné rychlosti; - vysvětlí princip volného pádu; - určí výslednici složeného pohybu; - vysvětlí princip jednotlivých Newtonových pohybových zákonů; - určí síly, které působí na tělesa, a popíše, jaký druh pohybu tyto síly vyvolají; - určí mechanickou práci a energii při pohybu tělesa působením stálé síly; - vysvětlí na příkladech platnost zákona zachování mechanické energie; - určí výslednici sil působících na těleso; - aplikuje Pascalův a Archimédův zákon při řešení úloh;	<u>Mechanika</u> - jednotlivé fyzikální obory - základní fyzikální veličiny a jednotky - převody jednotek - pohyby přímočaré, pohyb rovnoměrný po kružnici - praktické úlohy pro výpočet pohybu - gravitace, volný pád - skládání a rozkládání pohybů - dynamika, síly - Newtonovy pohybové zákony, síly v přírodě - mechanická práce, energie a výkon - zákon o zachování energie - posuvný a otáčivý pohyb, skládání sil - mechanika pevných těles, těžiště - jednoduché stroje - mechanika tekutin - tlakové síly a tlak v tekutinách	24
- popíše přeměny skupenství látek a jejich význam v přírodě a v technické praxi; - popíše rozdíl mezi teplotou a teplem; - provádí přepočet teploty mezi stupnicemi; - vysvětlí význam teplotní roztažnosti látek v přírodě a v technické praxi; - vysvětlí pojem vnitřní energie soustavy (tělesa) a způsoby její změny; - popíše způsoby sdílení tepla; - popíše principy nejdůležitějších tepelných motorů.	<u>Termika</u> - teplota, různé stupnice teploty - přepočet teploty mezi stupnicemi - teplo, vnitřní energie - struktura pevných látek a kapalin, přeměny skupenství - teplotní roztažnost látek v praxi - teplo a práce, přeměny vnitřní energie tělesa, sdílení tepla - tepelné motory	10

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - popíše vztah mezi elektrickým nábojem a elektrickou silou; - popíše elektrické pole z hlediska jeho působení na bodový elektrický náboj; - řeší úlohy s elektrickými obvody s použitím Ohmova zákona; - popíše princip a použití polovodič. součástek s přechodem PN; - určí magnetickou sílu v magnetickém poli vodiče s proudem; - popíše princip generování střídavých proudů a jejich využití v energetice;	<u>Elektrina a magnetismus</u> - elektrický náboj tělesa, elektrická síla - elektrické pole, kapacita vodiče - elektrický proud v látkách, zákony elektrického proudu, Ohmův zákon - polovodiče - magnetické pole - magnetické pole elektrického proudu, elektromagnetická indukce - vznik střídavého proudu, přenos elektrické energie střídavým proudem	14
- rozliší základní druhy mechanického vlnění a popíše jejich šíření; - charakterizuje základní vlastnosti zvuku; - chápe negativní vliv hluku a zná způsoby ochrany sluchu; - charakterizuje světlo, jeho vlnovou délku a rychlost v různých prostředích; - řeší úlohy na odraz a lom světla - řeší úlohy na zobrazení zrcadly a čočkami; - vysvětlí optickou funkci oka a korekci vad; - popíše význam různých druhů elektromagnetického záření; - chápe škodlivost některých druhů záření;	<u>Vlnění a optika</u> - mechanické kmitání a vlnění, druhy kmitání, rezonance, zdroje vlnění - akustika, zvuk, zvukové vlnění - slyšitelné frekvence, vnímání zvuku - testování sluchu, negativní vliv hluku - optika, světlo a jeho šíření - zrcadla a čočky - oko, viditelná část spektra - korekce zraku - optické klamy - druhy elektromagnetického záření - rentgenové záření, škodlivé druhy záření	12
- 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; - popíše princip získávání energie v jaderném reaktoru;	<u>Fyzika atomu</u> - částicové složení látek, model atomu - laser, druhy a využití - nukleony, radioaktivita, jaderné záření - jaderná energie a její využití - mikro a makro kosmos	4
- charakterizuje Slunce jako hvězdu; - popíše objekty ve sluneční soustavě; - zná příklady základních typů hvězd.	<u>Vesmír</u> - Slunce, sluneční soustava - planety a jejich pohyb, komety - hvězdy a galaxie	4

Chemie

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Výuka předmětu Chemie přispívá k hlubšímu a komplexnímu pochopení chemických pojmů a zákonů, k formování žádoucích vztahů k přírodnímu prostředí a umožňuje žákům proniknout do dějů, které probíhají v živé i neživé přírodě. Cílem chemického vzdělávání je především naučit žáky využívat poznatků z chemie v profesním i občanském životě, klást si otázky o okolním světě a vyhledávat k nim relevantní a na důkazech založené odpovědi.

Charakteristika učiva

Vyučování směřuje k tomu, aby žáci uměli využívat chemických poznatků a dovedností v praktickém životě a ve všech situacích, které souvisí s přírodovědnou oblastí. Nutí je, aby logicky uvažovali, analyzovali a řešili jednoduché chemické problémy, pozorovali a zkoumali přírodu, prováděli experimenty a měření, zpracovávali a vyhodnocovali získané údaje. Učivo žáky vede i k tomu, aby uměli komunikovat, vyhledávat a interpretovat chemické informace a zaujímat k nim stanovisko, využívat získané informace v diskusi o přírodovědné a odborné tematice. Předmět chemie naučí žáky posoudit chemické látky i z hlediska nebezpečnosti a vlivu na živé organismy a životní prostředí.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

V afektivní oblasti směřuje chemické vzdělávání k tomu, aby žáci získali motivaci využívat získané poznatky v občanském životě i odborné pracovní činnosti, měli pozitivní postoj i motivaci k celoživotnímu vzdělávání v přírodovědné oblasti s ohledem na chemické aspekty.

Pojetí výuky

Výuka je orientována předmětově s počtem 68 hodin za celé období vzdělávání. Chemické vzdělávání je pojato tak, aby žáci získali celkový přehled o obecné, anorganické a organické chemii a biochemii v rámci všeobecného přehledu v přírodních vědách. Velký důraz je ale dáván na praktické dovednosti a využitelnost poznatků v praxi. Jednotlivé metody jsou aktuálně voleny s ohledem na individuální zvláštnosti žáků. Do výuky jsou zařazovány dostupné informačních technologie. Forma práce je převážně individuální a skupinová.

Hodnocení výsledků žáků

Při hodnocení je kladen důraz na hloubku porozumění učivu a schopnost aplikovat poznatky v praxi, na schopnost odvozovat základní chemické vlastnosti z periodické tabulky a porozumět sdělení obsaženému v chemických vzorcích a chemických rovnicích. Součástí hodnocení je i schopnost umět vypočítat jednoduché chemické výpočty a zájem o předmět. Žák je hodnocen podle výsledků dosažených ve vědomostním testu, v ústním zkoušení i za aktivitu v hodinách.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení

Předmět poskytuje žákům nejen nové znalosti a dovednosti, které mohou v budoucnu uplatnit v osobním i profesním životě, ale vede je i k pozitivnímu vztahu k učení a vzdělávání vůbec.

Kompetence k řešení problémů

Vyučování motivuje žáky, aby při řešení problémů používali nejen vědomosti získané ve výuce, ale aby hledali vlastní řešení, které dokážou obhájit.

Kompetence komunikativní, personální a sociální

Vedeme žáky k věcné tvorbě a obhajobě stanovisek i k tomu, aby dokázali přijmout názor druhých a nezapomínali při tom na taktní a ohleduplné chování.

Kompetence občanské

Obsah výuky motivuje žáky k péči o životní prostředí, zodpovědnému zacházení s nebezpečnými chemikáliemi a seznamuje je i se způsoby ochrany při úniku nebezpečných látek a s chováním v nebezpečných situacích (požár, únik plynu apod.).

Digitální kompetence

Žák 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.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - dokáže porovnat fyzikální a chemické vlastnosti různých látek; - popíše stavbu atomu, vznik chemické vazby; - zná 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 složek ze směsi a jejich využití v praxi; - vyjádří složení roztoku a vypočte jeho koncentraci; - vysvětlí podstatu chemických reakcí a zapíše jednoduchou chemickou reakci chemickou rovnicí; - provádí jednoduché chemické výpočty, které lze využít v odborné praxi; - chápe nebezpečnost chemických látek a posoudí jejich možný účinek na zdraví a životní prostředí.	<u>Obecná chemie</u> - základní chemické pojmy a termíny - chemické látky a jejich vlastnosti - chemické prvky, jejich značky a názvy - částicové složení látek, atom, molekula - chemická vazba, oxidační číslo - názvosloví jednoduchých sloučenin - vzorce a názvy dvouprvkových sloučenin - chemická symbolika - výpočty z chemických vzorců - chemické reakce, chemické rovnice - výpočty z chemických rovnic - chemické směsi a roztoky - metody k oddělování složek směsí - koncentrace roztoků - periodická soustava prvků - vybrané důležité prvky - kovy a nekovy - vlastnosti a využití chemických látek v životě a odborné praxi - posouzení chemických látek z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí	34

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - vysvětlí vlastnosti anorganických látek; - tvoří chemické vzorce a názvy vybraných anorganických sloučenin; - charakterizuje vybrané prvky a anorganické sloučeniny, zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě, posoudí je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí; - popíše zodpovědné zacházení s nebezpečnými chemikáliemi; - zná způsoby ochrany při úniku nebezpečných látek a chování v nebezpečných situacích;	<u>Anorganická chemie</u> - názvy a značky prvků, oxidační číslo - názvosloví anorganických sloučenin - anorganické látky, oxidy, sulfidy a halogenidy - jejich vlastnosti a praktické využití - kyseliny a zásady a jejich rozdělení - názvosloví kyselin a zásad - nebezpečné vlastnosti kyselin a zásad, zásady ochrany zdraví - neutralizace, soli - pH a jeho měření - vybrané anorganické látky, jejich využití v běžném životě a v odborné praxi	12
- charakterizuje základní skupiny uhlovodíků a jejich vybrané deriváty a tvoří jednoduché chemické vzorce a názvy; - uvede významné zástupce jednoduchých organických sloučenin a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě; - posoudí je hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí;	<u>Organická chemie</u> - rozdíl mezi anorganickými a organickými sloučeninami - definice a vlastnosti organických sloučenin - vlastnosti organického uhlíku - zdroje organických sloučenin - základ názvosloví organických sloučenin - jednoduché vzorce a názvy - vybrané uhlovodíky a deriváty a jejich využití v běžném životě a odborné praxi	14
- charakterizuje biogenní prvky a jejich sloučeniny; - charakterizuje nejdůležitější přírodní látky a jejich význam pro tělo; - popíše vybrané biochemické děje; - charakterizuje nejdůležitější syntetické makromolekulární látky a jejich praktické využití; - chápe nebezpečnost chemických látek a posoudí jejich možný účinek na zdraví a životní prostředí.	<u>Biochemie</u> - chemické složení živých organismů - přírodní organické látky - živiny a biokatalyzátory a jejich význam pro lidské tělo, výživa - biochemické děje - syntetické makromolekulární látky, plasty - posouzení chemických látek z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí	8

Environmentální výchova

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Environmentální výchova přispívá k prohloubení zájmu o problematiku vztahu člověka k okolnímu prostředí a o problematiku vztahu mezi organismy navzájem. Cílem environmentální výchovy je porozumět základním ekologickým souvislostem a postavení člověka v přírodě a také upozornit žáky na nebezpečí negativních zásahů člověka do životního prostředí.

Charakteristika učiva

Učivo je vytvořeno tak, aby zvyšovalo gramotnost žáků v otázce udržitelného rozvoje a přispívalo ke komplexnějším znalostem v otázkách zákonitostí přírody, ve vztazích člověka a prostředí, v současných globálních problémech lidstva, v možnostech a způsobech jejich řešení různými prostředky za aktivní účasti občanů na všech úrovních.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Environmentální výchova směřuje k tomu, aby žáci:

- porozuměli základním ekologickým souvislostem a postavení člověka v přírodě
- pochopili nezbytnost udržitelného rozvoje
- vyhledávali ekologické informace z odborné literatury a médií
- chápali postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na jeho zdraví
- získali přehled o způsobech ochrany přírody
- pochopili vlastní odpovědnost za své jednání vzhledem k okolnímu prostředí
- osvojili si zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví

Pojetí environmentální výchovy

Výuka probíhá formou:

- výkladu učitele, kdy se žáci seznamují s novým učivem
- promítáním dokumentů s ekologickou tematikou
- diskuzí, kdy žáci diskutují s vyučujícím o probíraných tématech
- domácí přípravy: žáci vyhledávají doplňkové informace k jednotlivým tématům z médií

Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení žáků probíhá ústní i písemnou formou. Hodnotí se schopnost aplikovat získané znalosti i schopnost vyhledávat informace v médiích. Hodnocení se dále zaměřuje na celkový aktivní přístup žáka k výuce v hodinách, plnění zadaných úkolů, samostudium formou referátů. Při hodnocení žáka se přihlíží k jeho možnostem, schopnostem a zdravotnímu oslabení nebo postižení.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Environmentální vzdělávání v otázce klíčových kompetencí směřuje k tomu, aby žáci:

- získali pozitivní postoj k ochraně životního prostředí
- správně porozuměli pojmům udržitelný rozvoj a globální problémy lidstva
- dodržovali principy zdravého životního stylu a ochrany zdraví
- uvědomili si důležitost jedince při řešení environmentálních problémů
- dokázali využívat přírodovědné poznatky a dovednosti v praktickém životě ve všech situacích, které souvisejí s přírodovědnou oblastí
- dokázali pozorovat a zkoumat přírodu a zpracovávat a vyhodnocovat získané údaje
- dokázali komunikovat, vyhledávat a interpretovat přírodovědné informace a zaujímat k nim stanovisko
- porozuměli základním ekologickým souvislostem a postavení člověka v přírodě
- 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.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - charakterizuje názory na vznik a vývoj života na Zemi, vyjádří vlastními slovy základní vlastnosti živých soustav, - popíše buňku jako základní stavební a funkční jednotku života, charakterizuje rostlinnou a živočišnou buňku a uvede rozdíly mezi nimi - uvede základní skupiny organismů a jejich typické znaky, objasní význam genetiky - popíše stavbu lidského těla a vysvětlí funkci orgánů a orgánových soustav - vysvětlí význam zdravé výživy a uvede principy zdravého životního stylu - uvede příklady bakteriálních, virových a jiných onemocnění a možnosti prevence	<u>Základy biologie</u> - vznik a vývoj života na Zemi - vlastnosti živých soustav - typy buněk - rozmanitost organismů a jejich charakteristika - dědičnost a proměnlivost - biologie člověka – orgánové soustavy - zdraví a nemoc	12
- vysvětlí základní ekologické pojmy - charakterizuje abiotické faktory (sluneční záření, atmosféra, pedosféra, hydrosféra) a biotické faktory prostředí (populace, společenstva, ekosystémy) - charakterizuje základní vztahy mezi organismy ve společenstvu, uvede příklad potravního řetězce - popíše podstatu koloběhu látek v přírodě látkového a energetického z hlediska - charakterizuje různé typy krajiny a její využívání člověkem	<u>Ekologie</u> - základní ekologické pojmy - ekologické faktory prostředí - potravní řetězce - koloběh látek v přírodě a tok energie - typy krajiny	14
- popíše historii vzájemného ovlivňování člověka a přírody, hodnotí vliv různých činností člověka na jednotlivé složky životního prostředí - charakterizuje působení životního prostředí na člověka a jeho zdraví - 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 v regionu - uvede základní ekonomické, právní a informační nástroje společnosti na ochranu přírody a prostředí - vysvětlí udržitelný rozvoj jako integraci environmentálních, ekonomických, technologických a sociálních přístupů k ochraně životního prostředí - zdůvodní odpovědnost každého jedince za ochranu životního prostředí	<u>Člověk a životní prostředí</u> - vzájemné vztahy mezi člověkem a životním prostředím - dopady činností člověka na životní prostředí - přírodní zdroje energie a surovin - odpady - globální problémy - ochrana přírody a krajiny - nástroje společnosti na ochranu životního prostředí - zásady udržitelného rozvoje - odpovědnost jedince za ochranu přírody a životního prostředí	8

Matematika

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Předmět Matematika rozvíjí u žáků logické myšlení, vede je k systematickosti. Matematické dovednosti žáci využijí i v jiných předmětech, např. ve fyzice, ekonomice, chemii.

Charakteristika učiva

Učivo je vytvořeno tak, aby žáci užívali správně matematické pojmy, počítali numericky bez chyb, pracovali s rovinnými a prostorovými útvary, používali proměnnou a matematicky správně argumentovali.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Výuka matematiky směřuje k tomu, aby žáci zvládali základní matematické operace, rozuměli slovnímu textu úloh a uměli tento text transformovat do matematických zápisů. Dále k tomu, aby zvládli použití pomůcky (kalkulátor, PC), využívali tradiční prostředky grafického vyjadřování a vyhledávali informace z odborné literatury a internetu.

Pojetí výuky

Výuka matematiky probíhá převážně formou přednášky, kdy se žáci seznamují s novým učivem. V procvičování pak aplikují získané znalosti při řešení příkladů. V diskusi probírají s vyučujícím fragmenty učiva, kterému ne zcela porozuměli. Probrané učivo si žáci procvičují na vhodných příkladech v domácí přípravě zadané vyučujícím.

Hodnocení výsledků žáků

Žáci jsou hodnoceni podle toho, jak počítají bez numerických chyb, jak samostatně řeší zadané úlohy, přistupují k vypracování zadaných domácích úkolů i podle grafického vyjadřování. Hodnocení v předmětu matematiky probíhá převážně formou písemných testů (dva a více za pololetí). Ústní zkoušení je voleno pouze doplňkově.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Matematické vzdělávání v otázce klíčových kompetencí směřuje k tomu, aby žáci získali pozitivní postoj k matematice, schopnost aplikovat matematické znalosti při řešení praktických úloh, motivaci k celoživotnímu vzdělávání i důvěru ve vlastní schopnosti. Vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
		Počet hodin v ročníku: 68
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - rozlišuje číselné obory N, Z, Q, R - provádí aritmetické operace s přirozenými a celými čísly - provádí aritmetické operace se zlomky a desetinnými čísly - provádí aritmetické operace s reálnými čísly - porovnává reálná čísla, určí vztahy mezi reálnými čísly - používá různé zápisy reálného čísla - určí řád čísla - zaokrouhlí desetinné číslo - znázorní reálné číslo na číselné ose - zapíše a znázorní interval - provádí, znázorní a zapíše operace s intervaly a číselnými množinami (sjednocení, průnik) - určí druhou a třetí mocninu a odmocninu čísla pomocí kalkulatoru - řeší praktické úlohy z oboru vzdělávání za použití trojčlenky a procentového počtu - provádí početní výkony s mocninami s celočíselným mocnitelem - orientuje se v základních pojmech finanční matematiky: změny cen zboží, směna peněz, úrok, úročení, spoření, úvěry, splátky úvěrů - provádí výpočty jednoduchých finančních záležitostí: změny cen zboží, směna peněz, úrok - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací	<u>Operace s čísly</u> - přirozená a celá čísla - racionální čísla - reálná čísla - číselné množiny - intervaly jako číselné množiny - operace s číselnými množinami - označení množin N, Z, Q, R - různé zápisy reálného čísla - procentový počet - mocniny a odmocniny - základy finanční matematiky - slovní úlohy	24
- provádí operace s číselnými výrazy - určí definiční obor lomeného výrazu - provádí operace s mnohočleny (sčítání, odčítání, násobení) a výrazy - rozloží mnohočlen na součin a užívá vztahy pro druhou mocninu dvojčlenu a rozdíl druhých mocnin - určí hodnotu výrazu - modeluje reálné situace užitím výrazů, zejména z oblasti oboru vzdělávání - na základě zadaných vzorců určí: výsledné částky při spoření, splátky úvěrů - interpretuje výrazy, zejména z oblasti oboru vzdělávání - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací	<u>Číselné a algebraické výrazy</u> - číselné výrazy - mnohočleny - lomené výrazy - algebraické výrazy - hodnota výrazu - definiční obor lomeného výrazu - slovní úlohy	14

- řeší lineární rovnice o jedné neznámé v množině $\mathbb{R}$ - řeší v $\mathbb{R}$ soustavy lineárních rovnic - řeší v $\mathbb{R}$ lineární nerovnice o jedné neznámé a jejich soustavy - řeší kvadratické rovnice v $\mathbb{R}$ - vyjádří neznámou ze vzorce - užije řešení rovnic, nerovnic a jejich soustav k řešení reálných úloh - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací	<u>Řešení rovnic a nerovnic</u> - lineární rovnice a nerovnice s jednou neznámou - soustavy lineárních rovnic a nerovnic - rovnice s neznámou ve jmenovateli - kvadratické rovnice - vyjádření neznámé ze vzorce - slovní úlohy	30
---	--	------------------

2. ročník		
		Počet hodin v ročníku: 68
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - podle funkčního předpisu sestaví tabulku a sestrojí graf funkce - určí, kdy funkce roste, klesá, je konstantní - rozlišuje jednotlivé druhy funkcí, určí jejich definiční obor a obor hodnot - určí průsečíky grafu funkce s osami souřadnic - v úlohách přiřadí předpis funkce ke grafu a naopak - řeší reálné problémy s použitím uvedených funkcí - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací	<u>Funkce</u> - základní pojmy: pojem funkce, definiční obor a obor hodnot funkce, graf funkce - vlastnosti funkce - druhy funkcí: přímá a nepřímá úměrnost, lineární funkce, kvadratická funkce - slovní úlohy	20
- užívá pojmy úhel a jeho velikost - vyjádří poměr stran v pravoúhlém trojúhelníku jako funkci $\sin \alpha$, $\cos \alpha$, $\tan \alpha$ - určí hodnoty $\sin \alpha$, $\cos \alpha$, $\tan \alpha$ pro $0^\circ < \alpha < 90^\circ$ pomocí kalkulátoru - řeší praktické úlohy s využitím trigonometrie pravoúhlého trojúhelníku - používá jednotky délky a provádí převody jednotek délky - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací	<u>Goniometrie a trigonometrie</u> - goniometrické funkce $\sin \alpha$, $\cos \alpha$, $\tan \alpha$ v intervalu $0^\circ < \alpha < 90^\circ$ - trigonometrie pravoúhlého trojúhelníku - slovní úlohy	14
- užívá pojmy a vztahy: bod, přímka, rovina, odchylka dvou přímek, vzdálenost bodu od přímky, vzdálenost dvou rovnoběžek, úsečka a její délka - rozliší shodné a podobné trojúhelníky a své tvrzení zdůvodní užitím vět o shodnosti a podobnosti trojúhelníků - řeší praktické úlohy s využitím trigonometrie pravoúhlého trojúhelníku a věty Pythagorovy - graficky rozdělí úsečku v daném poměru - graficky změní velikost úsečky v daném poměru - určí různé druhy rovnoběžníků a lichoběžníků a z daných prvků určí jejich obvod a obsah - určí obvod a obsah kruhu - určí vzájemnou polohu přímky a kružnice - určí obvod a obsah složených rovinných obrazců - užívá jednotky délky a obsahu, provádí převody jednotek délky a obsahu - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací	<u>Planimetrie</u> - základní planimetrické pojmy - polohové vztahy rovinných útvarů - metrické vlastnosti rovinných útvarů - trojúhelníky - shodnost a podobnost - kružnice a její části - kruh a jeho části - rovinné obrazce konvexní a nekonvexní - mnohoúhelníky, pravidelné mnohoúhelníky, složené obrazce - shodná zobrazení v rovině (souměrnost, posunutí, otočení), jejich vlastnosti a jejich uplatnění - podobnost v rovině, vlastnosti a uplatnění	12

- určuje vzájemnou polohu bodů a přímek, bodů a roviny, dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin v prostoru - určuje vzdálenost bodů, přímek a rovin v prostoru - určuje odchylku dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin v prostoru - rozlišuje tělesa: krychle, kvádr, hranol, válec, pravidelný jehlan, rotační kužel, koule, polokoule, kulová úseč, kulová vrstva - určí povrch a objem tělesa: krychle, kvádr, hranol, válec, pravidelný jehlan, rotační kužel, koule - využívá trigonometrii při výpočtu povrchu a objemu těles - využívá síť tělesa při výpočtu povrchu a objemu tělesa - aplikuje poznatky o tělesech v praktických úlohách, zejména z oblasti oboru vzdělání - užívá jednotky délky, obsahu a objemu - provádí převody jednotek - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací	<u>Stereometrie</u> - polohové a metrické vlastnosti v prostoru - tělesa a jejich sítě - krychle, kvádr, hranol, válec, pravidelný jehlan, rotační kužel, koule, polokoule, kulová úseč, kulová vrstva - složená tělesa - výpočet povrchu a objemu těles - výpočet povrchu a objemu složených těles	12
- užije s porozuměním pojmy: náhodný pokus, výsledek náhodného pokusu - užije s porozuměním pojmy: náhodný jev, opačný jev, nemožný jev, jistý jev - určí pravděpodobnost náhodného jevu v jednoduchých případech - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací	<u>Pravděpodobnost v praktických úlohách</u> - náhodný pokus, výsledek náhodného pokusu - náhodný jev, opačný jev, nemožný jev, jistý jev - výpočet pravděpodobnosti náhodného jevu	5
- užívá pojmy: statistický soubor, znak, četnost, relativní četnost a aritmetický průměr - porovnává soubory dat - interpretuje údaje vyjádřené v diagramech, grafech a tabulkách - určí aritmetický průměr - určí četnost a relativní četnost znaku - čte, vyhodnotí a sestaví tabulky, diagramy a grafy se statistickými údaji - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací	<u>Práce s daty v praktických úlohách</u> - statistický soubor a jeho charakteristika - četnost a relativní četnost znaku - aritmetický průměr - statistická data v grafech a tabulkách	5

Tělesná výchova

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Obecným cílem předmětu je rozvoj pohybových schopností a dovedností žáků. V rámci hodin tělesné výchovy seznamujeme žáky s hygienou a bezpečností při sportu, se základy první pomoci a orientační zdatnosti. Své pohybové dovednosti pak mohou žáci rozvíjet v rámci mimoškolní výchovy ve sportovních kroužcích. Každoročně na škole probíhá řada sportovních soutěží.

Charakteristika učiva

V tělesné výchově na naší škole se snažíme přispívat k všestrannému rozvoji pohybových aktivit a pozitivních vlastností osobnosti žáka. Velmi dobré materiální podmínky naší školy přispívají ke kvalitě pohybového učení. Tělesná výchova je realizována v dotaci dvou hodin týdně. Pomocí přiměřených prostředků tělesná výchova žáky kultivuje v pohybových projevech.

Cíle vzdělávání

Žáci jsou vedeni k:

- rozvoji pohybových schopností a dovedností
- rozvoji síly, obratnosti, kloubní pohyblivosti
- rozvoji morálně volných vlastností
- rozvoji koordinace pohybů, prostorové orientace, estetického projevu
- rozvoji správného držení těla - rozvoji soutěživosti, čestnosti, souhry.

Pojetí výuky

Předmět se vyučuje v 1., 2. i 3. ročníku. Je využíváno tělocvičného náradí a náčiní. Výuka probíhá v tělocvičně, na atletickém stadionu, na hřišti a v přírodě.

Pomůcky

Sportovní náradí a náčiní, odborná literatura, pravidla sportů, časopisy

Hodnocení výsledků žáků

Kontrolní měření výkonnosti, pohybových schopností a dovedností.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení

- motivovat žáky ke kulturnímu projevu a chování při pohybových aktivitách, k péči o své fyzické i duševní zdraví.
- hledat souvislosti (při vyvozování nového učiva využívat dosavadní poznatky)
- učit se sebehodnocení (poznávat vlastní pokroky ve vzdělávání)

Komunikativní kompetence

- vést žáky k vyjadřování a vystupování v souladu se zásadami kultury tělesného projevu a chování při tělesných aktivitách

Sociální a personální kompetence

- vést žáky k práci ve skupině, odpovědně plnit svěřené úkoly, přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů.

Kompetence k řešení problémů

- podněcovat žáky k tvořivému myšlení a logickému úsudku
- volit prostředky a způsoby vhodné ke splnění aktivit, využívat vědomostí získaných dříve
- umět si najít vhodné informace, orientovat se v nich a vyhodnocovat je
- uplatňovat při řešení problémů různé postupy (dokázat vybrat nejoptimálnější)
- pracovat samostatně i v týmu, podílet se na realizaci společných činností

Digitální kompetence

- efektivně pracovat s informacemi:
- vybírat informace z různých zdrojů (tištěných, elektronických a audiovizuálních)
- posuzovat rozdílnou věrohodnost zdrojů.

- 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.

Uplatnění průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

Je rozvíjena schopnost jednání s lidmi - učit se obhájit svůj názor, hledat kompromisní řešení, odolávat myšlenkové manipulaci, vážit si hodnot.

Člověk a životní prostředí

U žáků se rozvíjí základní orientace v globálních problémech lidstva - porozumění běžným přejatým slovům - ochrana přírody a prostředí.

Člověk a svět práce

Motivace žáků k aktivnímu pracovnímu životu - odpovědnost za vlastní život i život budoucí generace (dětí) - důležitost vzdělání pro život, schopnost průběžně se vzdělávat - zformulovat své požadavky

Mezipředmětové vztahy: anatomie, první pomoc, biologie, epidemiologie, masáže, rekondice, psychologie.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 68		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - volí správnou výzbroj a výstroj dle podmínek klimatických, sportovního prostředí a tuto udržuje a ošetřuje - komunikuje a používá odbornou terminologii - dokáže rozhodovat a zapisovat výkony	<u>I. Teoretické poznatky</u> <u>Tělesná výchova</u> - bezpečnost a hygiena - teoretické poznatky - význam pohybu pro zdraví - odborné názvosloví - pravidla her, soutěží a závodů - pohybové testy - měření výkonů	2
- dovede hodnotit výkon a diskutovat o pohybových činnostech - prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným - popíše, jak životní prostředí ovlivňuje zdraví lidí - umí se orientovat v terénu podle mapy, zná topografické značky	<u>Ochrana člověka za mimořádných událostí</u> - první pomoc, úrazy, stavy ohrožující život - chování člověka při mimořádných událostech - topografické značky, busola, orientace v terénu	4
- dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost a pohyblivost - umí uplatňovat zásady sportovního tréninku - chová se v přírodě ekologicky	<u>II. Praktické dovednosti</u> <u>Atletika</u> - sprint (60, 100 m), vytrvalostní běh (800, 1500 m), nízký a vysoký start, - hod granátem, - vrh koulí, hod kriketovým míčkem, - skok daleký	20

- dovede rozvíjet obratnost, koordinaci pohybů, kloubní pohyblivost, prostorovou orientaci - je schopen sladit pohyb s hudbou	<u>Gymnastika</u> - cvičení s náčiním, cvičení na nářadí (hrazda, koza, švédská bedna, trampolína) - akrobacie (sestavy), šplh (tyč, lano), švihadlo - rytmická gymnastika, aerobik	16
- používá herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, týmové herní činnosti - sleduje výkony jednotlivců i týmů	<u>Sportovní hry</u> - zaměření na jednotlivé sporty (přehazovaná, vybíjená, basketbal) - okrajově (kopaná, florbal), herní kombinace	22
- rozliší chování fair play od nesportovního jednání - pozná ukazatele své tělesné zdatnosti	<u>Úpoly</u> - základní a přiměřená sebeobrana - pádové techniky, přetahy a přetlaky	4
- ovládá jízdu na vleku a techniku bezpečného sjíždění svahu na lyžích; - dodržuje bezpečnost při pohybu na sjezdovce, dokáže adekvátně reagovat na možná rizika (změna počasí, úrazy apod.); - chová se šetrně k životnímu prostředí;	<u>Lyžařský kurz</u> - základy sjezdového lyžování (zatačení, zastavování, sjíždění i přes terénní nerovnosti) - základy běžeckého lyžování	

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 68		
Výsledky vzdělávání	Výsledky vzdělávání	hod
<u>Žák:</u> - využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti, uplatňuje zásady sportovního tréninku; - komunikuje při pohybových činnostech, dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii; - volí sportovní vybavení (výstroj a výzbroj) odpovídající příslušné činnosti, okolním podmínkám a dovede je udržovat a ošetřovat; - připravuje prostředky k plánovaným pohybovým činnostem; - dodržuje hygienické zásady a bezpečnostní pravidla při tělesných cvičeních a sportovních hrách; - ovládá pravidla jednotlivých sportů; - zapojuje se do organizace turnajů a soutěží a zpracuje jednoduchou dokumentaci; - rozhoduje, zapisuje, sleduje výkony jednotlivců nebo týmu; - sestaví soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci, navrhne kondiční program osobního rozvoje a vyhodnotí jej; - vyhledá potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu;	<u>I. Teoretické poznatky</u> - význam pohybu pro zdraví, prostředky ke zvyšování síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a pohyblivosti, technika a taktika, zásady sportovního tréninku - odborné názvosloví, komunikace - výzbroj, výstroj, údržba - hygiena a bezpečnost, vhodné oblečení - cvičební úbor a obutí, záchrana a pomoc, zásady chování a jednání v různém prostředí, regenerace a kompenzace, relaxace - pravidla her, závodů a soutěží - rozhodování, zásady sestavování a vedení sestav všeobecně rozvíjejících nebo cíleně zaměřených cvičení - pohybové testy, měření výkonů - zdroje informací	8
- nastupuje do tvaru a velí družstvu; - rozvíjí svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost; - ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání, uplatňuje osvojené způsoby relaxace;	<u>II. Pohybové dovednosti</u> <u>Tělesná cvičení</u> - pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, s overbally, na gymbalech a dalších pomůckách jako součást všech tematických celků - cvičení ve školní posilovně	12
- zvládá různé druhy přeskoků švihadla a jednoduché prvky s obručí; - předvede výmyk na hrazdě, roznožku a skrčku přes kozu, zvládá cvičení rovnováhy na kladině; - předvede kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace; - vyšplhá na laně (tyči); - sladí pohyb s hudbou;	<u>Gymnastika</u> - cvičení s náčiním (švihadlo, obruč) - cvičení na náradí (hrazda, koza, kruhy, švédská bedna, trampolína) - akrobacie - šplh - rytmická gymnastika - pohybové činnosti a kondiční programy cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem (aerobik, kalanetika) - tanec (valčík, polka)	12

- provede nízký start, ovládá techniku sprintu a vytrvalostního běhu; - předvede techniku jednotlivých disciplín; - splní výkony dle stanovených kritérií;	<u>Atletika</u> - běhy (60 – 100 m, 400 - 800 m, 1000 m, v terénu), starty, 12 min. běh - skoky do výšky a do dálky - hod granátem a vrh koulí	12
- participuje na týmových herních činnostech družstva; - rozliší jednání fair play od nesportovního chování; - zvládne základní herní činnosti jednotlivce s míčem i bez něj, základní kombinace a aplikuje je ve hře;	<u>Pohybové hry</u> - drobné – vybíjená, ringo, stolní tenis - odbíjená, košíková, florbal, badminton, beachvolejbal, nohejbal, tenis...	12
- zvládá pádovou techniku a prvky sebeobranu, reaguje na ohrožení;	<u>Úpoly</u> - pády - základní sebeobrana	4
- zjistí úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a koriguje si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji;	<u>Testování tělesné zdatnosti</u> - motorické testy	4
- zvolí vhodná cvičení ke korekci svého oslabení; - rozliší vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem ke svému oslabení; - pozná správně a chybně prováděné činnosti; - podá výkon dle svých pohybových a zdravotních možností;	<u>Zdravotní tělesná výchova</u> - speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení a doporučení lékaře - kontraindikované pohybové aktivity	4
- při sportu a pobytu v přírodě se chová ekologicky a uplatňuje poznatky z ochrany životního prostředí; - orientuje se v neznámém terénu pomocí mapy; - zvládne základní kurz lezení a vodácký výcvik; - je schopen absolvovat na kole delší výlet; - při cykloturistice i vodáckém sportu užívá ochranné bezpečnostní pomůcky; - volí vhodnou výstroj a výzbroj a dovede ji udržovat a ošetřovat; - dodržuje pravidla silničního provozu	<u>Sportovně turistický kurz</u> - příprava turistické akce - orientace v krajině - orientační běh - základy lezení a slaňování - cykloturistika - vodní turistika	

3. ročník		
Počet hodin v ročníku: 62		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - viz 1.a 2. ročník	<u>I. Teoretické poznatky</u> - viz 1. ročník a 2. ročník	4
- zvolí vhodná cvičení ke korekci svého oslabení; - rozliší vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem ke svému oslabení; - pozná správně a chybně prováděné činnosti; - podá výkon dle svých pohybových a zdravotních možností; - zvolí vhodná cvičení ke korekci svého oslabení; - sestaví soubory zdravotně zaměřených cvičení podle jednotlivých druhů oslabení; - sestaví soubory cvičení pro správné držení těla, protažení zkrácených a posílení ochablých svalů;	<u>II. Pohybové dovednosti</u> <u>Zdravotní tělesná výchova</u> - speciální korektivní cvičení podle druhu oslabení a doporučení lékaře - kontraindikované pohybové aktivity - správné držení těla	12
- rozliší chování fair play od nesportovního jednání - pozná ukazatele své tělesné zdatnosti	<u>Úpoly, pohybové dovednosti</u> - základní a přiměřená sebeobrana - pádové techniky, přetahy a přetlaky - cvičení pořadová, kondiční, relaxační, protahovací, dechová, cvičení pro správné držení těla	6
- používá herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, týmové herní činnosti - sleduje výkony jednotlivců i týmů - pracuje při rozhodování	<u>Sportovní hry</u> - zaměření na jednotlivé sporty (přehazovaná, vybíjená, basketbal, odbíjená, tenis, stolní tenis, kopaná, florbal, nohejbal, beachvolejbal), herní kombinace, herní systémy	12
- dovede rozvíjet obratnost, koordinaci pohybů, kloubní pohyblivost, prostorovou orientaci - je schopen sladit pohyb s hudbou	<u>Gymnastika</u> - cvičení s náčiním, cvičení na nářadí (hrazda, koza, švédská bedna, trampolína), akrobacie (sestavy), šplh (tyč, lano), švihadlo - rytmická gymnastika, aerobik	10
- dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost a pohyblivost - umí uplatňovat zásady sportovního tréninku - chová se v přírodě ekologicky	<u>Atletika</u> - sprint (60, 100 m), vytrvalostní běh (800, 1500 m), starty, hod granátem, vrh koule (3 a 5 kg), hod kriketovým míčkem, skok daleký a vysoký	12
- nastupuje do tvaru a velí družstvu; - rozvíjí svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost;	<u>Tělesná cvičení</u>	6

- ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání, uplatňuje osvojené způsoby relaxace; - rozliší vhodné a nevhodné pohybové činnosti, analyzuje a zhodnotí kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu;	- pořadová, všestranně rozvíjející, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, součást všech tematických celků - cvičení ve školní posilovně	
---	---	--

Informační a komunikační technologie

Obecný cíl vyučovacího 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.

Charakteristika učiva

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.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Výuka informačních a komunikačních technologií 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 navrhované i existující 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);
- 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.

Pojetí výuky

Výuka informační a komunikační technologie probíhá formou přednášky, výklad, ukázky, praktické činnosti, kdy se žáci seznamují s novým teoretickým učivem. Následně navazuje praktické procvičování, kdy žáci aplikují, posléze upevňují získané znalosti a dovednosti. Součástí výuky jsou také samostatné i skupinové práce.

Žáci mohou používat vhodná prostředí, pomůcky, ale i různé běžně dostupné nástroje, programy a technologie. S informatickými 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

Žáci jsou hodnoceni všeobecně podle toho, jak:

- samostatně řeší zadané úlohy;
- aktivně pracují v hodině;
- zvládají konkrétní vyučovanou látku;
- přistupují k vypracování zadaných domácích úkolů a domácí přípravě.

Hodnocena je kvalita práce, počítaje i drobné dílčí úspěchy. Hodnocení v předmětu informační a komunikační technologie probíhá převážně formou testů a praktických cvičení, ústní zkoušení je voleno pouze doplňkově. Všeobecně je ověřování znalostí, závěrečné hodnocení, vysvědčení hodnoceno klasifikací.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Vzdělávání v otázce klíčových kompetencí směřuje 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.

Dále dle RVP SOV. Problematika IKT se promítá určitým způsobem i do dalších klíčových kompetencí absolventa oboru, v širším kontextu může mít přesah i do ostatních kompetencí.

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

1. ročník		
		Počet hodin v ročníku: 34
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
Žák: - identifikuje v historii vývoje hardwaru i softwaru zlomové události; ukáže, které koncepty se nemění a které ano; - vysvětlí, jakým způsobem pracuje počítač s daty; - rozumí fungování hardwaru natolik, aby ho mohl efektivně a bezpečně používat a snadno se naučil používat nový; - popíše, jakým způsobem operační systém zajišťuje své hlavní úkoly; - rozpozná různé druhy paměťových úložišť, 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 počítačů, 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; 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.	<u>Digitální technologie</u> Hardware, software - 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; - zařízení s operačním systémem; - 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; Počítačové sítě a síťové služby - typy, vlastnosti různých sítí, internet věcí; - principy fungování webu a cloudových služeb; Bezpečnost v digitálním prostředí - 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, vícefaktorová 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.	34

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
Žák: - uvede příklady dat, která ho obklopují a která mu mohou pomoci lépe se orientovat v jeho oboru; - posuzuje množství informace podle úbytku možností; interpretuje získané výsledky a závěry, vyslovuje předpovědi na základě dat, uvažuje při tom omezení použitých modelů; - porovná různé způsoby kódování z různých hledisek a vysvětlí proces a úskalí digitalizace; - 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 užitečnost pro řešení daného problému; - vysvětlí, co je informační systém a co je databáze a k čemu slouží; porovnává vybrané informační systémy z hlediska struktury a vzájemné provázanosti; uvede příklady informačních systémů ve svém oboru; - vyhledává pomocí uživatelského rozhraní a navigace v informačním systému specifické informace podle zadání; - formuluje problém a požadavky na jeho řešení, specifikuje a stanoví požadavky na informační systém; - navrhne procesy zpracování dat a roli/role jednotlivých uživatelů; - navrhne a vytvoří strukturu vzájemného propojení tabulek; - otestuje svoje řešení informačního systému se skupinou vybraných uživatelů, vyhodnotí výsledek testování, případně navrhne vylepšení, naplánuje kroky k plnému nasazení informačního systému do provozu, rozpozná chybový stav, zjistí jeho příčinu a navrhne způsob jeho odstranění;	Data, informace a modelování – data a informace, interpretace dat; – informace a množství informace v datech; – chyby v datech; – 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); – model jako zjednodušení reality (např. schéma, graf, diagram, pojmová a myšlenková mapa); Informační systémy – informační systém – data, jejich struktura a vazby, definované procesy, role uživatelů; – informační systémy využívané v oboru; Ukládání a zpracování dat – tabulka, její struktura – data, hlavička a legenda; – řazení a filtrování velkých dat, rozpoznávání vzorů v datech, vizualizace dat; Vývoj informačního systému – postup tvorby tabulky pro vlastní potřebu a pro potřeby týmu; – návrh tabulky, atributy, identifikátor, číselník;	34

3. ročník		
		Počet hodin v ročníku: 31
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - určí, zda je daný postup algoritmem; vysvětlí daný algoritmus, program; - rozdělí problém na menší části, rozhodne, které je vhodné řešit algoritmicky, své rozhodnutí zdůvodní; sestaví a zapíše algoritmy pro řešení problému; - zobecní řešení pro širší třídu problémů; ověří správnost, najde a opraví případnou chybu v algoritmu; - hodnotí algoritmy podle různých hledisek, porovná a vybere pro řešení problém ten nejvhodnější; vylepší algoritmus podle zvoleného hlediska; - sestaví přehledný program v blokově orientovaném nebo textovém jazyce, program otestuje a optimalizuje; - používá základní programové konstrukce;	Návrh programu – zadání úlohy, vstup, výstup, podmínky řešení; – rozdělení problému na části, identifikace návazností dat, opakujících se vzorů a míst pro rozhodování; – pojem algoritmus, vlastnosti algoritmu, různé zápisy algoritmů; Tvorba a vývoj programu – zápis algoritmu vhodnou formou (např. blokové schéma, přirozené a formální jazyky, skriptovací a programovací jazyk); – základní koncepce tvorby programů (např. proměnná a datový typ, řídicí příkazy, cykly); – volba nástroje podle zadání úlohy; – návrh programu; Testování programů – způsoby testování programu; – druhy chyb, chybové hlášky; Běh a provoz – verze programu, instalace a aktualizace programu; – hlášení a evidence závad; - nápověda a licence programu;	31

Ekonomika

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem předmětu Ekonomika je připravit žáky na jejich samostatnou aktivní úlohu v podmínkách smíšené ekonomiky. Předmět rozvíjí a kultivuje ekonomické myšlení žáků a přispívá k jejich finanční gramotnosti.

Charakteristika učiva

Žáci postupně získávají znalosti a dovednosti nezbytné pro své budoucí samostatné podnikání v oboru nebo úspěšné uplatnění na trhu práce prostřednictvím tematických celků: podnikání a finanční vzdělávání, daně a pracovně-právní vztahy ve druhém a třetím ročníku.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Výuka předmětu Ekonomika směřuje k tomu, aby žáci znali význam, účel a užitečnost práce ve studovaném oboru, včetně její finanční a společenské hodnoty. Aby zvažovali při plánování a posuzování své činnosti nejen náklady, výnosy a zisk, ale také vliv na životní prostředí a sociální dopady. Cílem je naučit žáky efektivně hospodařit s finančními prostředky, nakládat s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí. Přesvědčit je, aby chápali kvalitu jako významný nástroj konkurenceschopnosti a dobrého jména obchodního závodu.

Pojetí výuky

Základem výuky je verbální projev učitele kombinovaný s ikonickým textem s důrazem na samostatnou a skupinovou práci žáků. Ve výuce je prostor pro řízenou hromadnou či individuální diskuzi. Výuka předmětu Ekonomika je vždy přizpůsobena konkrétním, individuálním a speciálním vzdělávacím potřebám jednotlivých žáků.

Hodnocení výsledků žáků

Žáci jsou hodnoceni na základě svého písemného a ústního projevu. Hodnocení sleduje správné používání odborné terminologie a pochopení základních logických vztahů předmětu. Hodnoceny jsou dosažené znalosti, praktické dovednosti, jejich kvalita a forma prezentace.

Hodnocení si všímá dosažené úrovně klíčových a odborných kompetencí a zaměřuje se i na aktivitu žáka. Součástí hodnocení může být individuální či skupinová práce, jež žáci realizují samostatně bez dohledu učitele v době mimo vyučování. Hodnocení vždy zohledňuje speciální vzdělávací potřeby jednotlivých žáků.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Předmět Ekonomika přispívá k rozvoji těchto klíčových kompetencí:

Kompetence k učení

Žák využívá během svého studia různé informační zdroje (např. odborná ekonomická periodika a monografie, denní tisk, internet) a zná možnosti svého dalšího profesního vzdělávání.

Kompetence k řešení problémů

Žák získá během studia vhodné prostředky a způsoby potřebné k řešení vybraného ekonomického problému.

Komunikativní kompetence

Žák se aktivně účastní diskusí nad aktuálními ekonomickými problémy a formuluje a obhájí své názory a postoje v těchto diskuzích. Je veden k dodržování jazykových a stylistických norem i odborné ekonomické terminologie.

Personální a sociální kompetence

Žák se připravuje na řešení svých ekonomických záležitostí samostatně i v rámci studijní skupiny /týmu a je finančně gramotný.

Občanské kompetence a kulturní povědomí

Žák se v rámci studia aktivně zajímá o politické a společenské dění související s vývojem ekonomiky.

Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám

Žák má přehled o možnostech uplatnění na trhu práce ve svém oboru a může tak cílevědomě a zodpovědně rozhodovat o své budoucí profesní a vzdělávací dráze. Má reálnou představu o pracovních, mzdových/platových a jiných podmínkách ve svém oboru. Získává a vyhodnocuje informace o pracovních příležitostech, zná obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a zaměstnanců. Má představu o právních, ekonomických, administrativních, osobnostních a etických aspektech soukromého podnikání. Rozumí podstatě a principům podnikání, dokáže vyhledávat a posuzovat podnikatelské příležitosti v souladu s realitou tržního prostředí.

Matematické kompetence

Žák čte a vytváří různé formy grafického znázornění ekonomické reality (tabulky, grafy), aplikuje matematické postupy při ekonomických výpočtech.

Digitální kompetence

Žák získává ekonomické informace z otevřených zdrojů, zejména využitím celosvětové sítě internet. Žák je veden k zpracovávání svých ekonomických záležitostí primárně v elektronické formě:

- vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;
- navrhuje prostřednictvím digitálních technologií taková řešení, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie či jejich části; dokáže poradit ostatním s běžnými technickými problémy;

Předmět Ekonomika se prolíná s průřezovým tématem Člověk a svět práce. Předmět se dotýká průřezového tématu Informační a komunikační technologie a okrajově též tématu Člověk a životní prostředí.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - vysvětlí pojem fyzická osoba - vysvětlí pojem právnická osoba - rozliší možné formy podnikání a vysvětlí jejich hlavní znaky - popíše strukturu a fungování akciové společnosti a společnosti s ručením omezeným - vytvoří jednoduchý podnikatelský záměr a zakladatelský rozpočet - objasní povinnosti vůči finančnímu úřadu - objasní povinnosti vůči správě sociálního zabezpečení a vůči zdravotním pojišťovnám - na příkladu vysvětlí základní povinnosti podnikatele vůči státu	<u>Podnikání I.</u> - podnikání podle živnostenského zákona - podnikání podle zákona o obchodních korporacích - podnikatelský záměr - zakladatelský rozpočet - povinnosti podnikatele	12
- popíše vztah obchodní závod – zákazník – konkurence - dokáže charakterizovat nabídku a poptávku a vysvětlí vztah mezi nimi - stanoví cenu jako součet nákladů a zisku u neplátce DPH - stanoví cenu jako součet nákladů a zisku a DPH u plátce DPH - navrhne a vyčíslí reálnou obchodní přírážku (obchodní marži) na zboží a služby - vysvětlí, jak se cena liší podle různých typů zákazníků, míst a období (množstevní a sezónní slevy, koupěschopnost obyvatel apod.) - popíše rozdíl mezi příjmy a výdaji a mezi výnosy a náklady - rozliší jednotlivé druhy nákladů a výnosů - vysvětlí zásady vedení daňové evidence - rozliší základní daňové a nedaňové příjmy a výdaje - objasní úlohu průběžných položek - charakterizuje daňové odpisy - vypočítá výsledek hospodaření - objasní rozdíl mezi časovou a úkolovou mzdou - vypočítá z hrubé mzdy pojistné na sociální zabezpečení placené zaměstnancem a zaměstnavatelem - vypočítá z hrubé mzdy zdravotní pojištění placené zaměstnancem a zaměstnavatelem - vypočítá daň ze mzdy, čistou mzdu	<u>Podnikání II.</u> - trh, tržní subjekty, nabídka, poptávka - zboží, cena - náklady, výnosy, výsledek hospodaření - zásady vedení daňové evidence - mzda časová a úkolová a jejich výpočet	22

3. ročník		
Počet hodin v ročníku: 31		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - orientuje se v platebním styku a smění peníze podle kurzovního lístku - vysvětlí, co jsou kreditní a debetní karty a jejich klady a zápory - charakterizuje sporožirový a termínovaný účet - popíše stavební spoření - vysvětlí způsoby stanovení úrokových sazeb a rozdíl mezi úrokovou sazbou a RPSN - vyhledá aktuální výši úrokových sazeb na trhu - rozliší a popíše základní druhy pojištění majetku, zdraví a osob - orientuje se v produktech pojišťovacího trhu - vybere nejvýhodnější pojistný produkt s ohledem na své potřeby - vysvětlí podstatu inflace a její důsledky na finanční situaci obyvatel - objasní příčiny inflace a pojmenuje a rozliší jednotlivé druhy - na příkladu ukáže, jak se bránit nepříznivým důsledkům inflace - charakterizuje jednotlivé druhy úvěrů a jejich zajištění	<u>Finanční vzdělávání</u> - peníze, hotovostní a bezhotovostní platební styk - úroková míra, RPSN - pojištění, pojistné produkty - inflace - úvěrové produkty	7
- vysvětlí úlohu státního rozpočtu v národním hospodářství - vyjmenuje hlavní zdroje příjmů a vybrané výdaje státního rozpočtu - charakterizuje jednotlivé daně a vysvětlí jejich význam pro stát - vymezí daně z příjmů a objasní úlohu srážkové daně - uvede jednotlivé sazby daně z příjmů FO, PO, z mezd a DPH - provede jednoduchý výpočet daní včetně zohlednění položek snižujících základ daně a slev na dani - vyhotoví daňové přiznání k dani z příjmu fyzických osob - provede jednoduchý výpočet zdravotního pojištění - provede jednoduchý výpočet sociálního pojištění - vyhotoví a zkontroluje účetní a daňový doklad	<u>Daně</u> - státní rozpočet - daně a daňová soustava - daně z příjmů, srážková daň - výpočet daní - přiznání k dani - zdravotní pojištění - sociální pojištění - daňové a účetní doklady	10

- popíše způsoby hledání zaměstnání, získávání a vybírání nových zaměstnanců - objasní úlohu úřadu práce, orientuje se v podmínkách získání podpory v nezaměstnanosti - vymezí rekvalifikaci a další možnosti profesního vzdělávání - charakterizuje základní práva a povinnosti zaměstnanců a zaměstnavatelů vyplývající ze zákona - charakterizuje povinné náležitosti pracovní smlouvy a zásady při jejím sepisování - uvede na příkladech, kdy je možné provést změnu pracovního poměru - charakterizuje jednotlivé způsoby rozvázání pracovního poměru - popíše základní práva a povinnosti související se zajištěním BOZP, objasní postup při vzniku pracovního úrazu, objasní, kdy má zaměstnanec nárok na dovolenou a její délku	<u>Pracovně-právní vztahy</u> - zaměstnání, hledání zaměstnání, získávání a výběr zaměstnanců - nezaměstnanost, úřad práce a podpora v nezaměstnanosti - rekvalifikace, vzdělávání zaměstnanců - povinnosti a práva zaměstnanců a zaměstnavatelů - vznik pracovního poměru, pracovní smlouva, - změny pracovního poměru, ukončení pracovního poměru - BOZP, úrazy, dovolená	14
---	---	------------------

Masáže

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem tohoto vzdělávání je vybavit žáky znalostmi a dovednostmi v oblasti masérské péče. Předmět rozvíjí a upevňuje znalosti a dovednosti žáků v teoretické a praktické oblasti jednotlivých druhů masáží a alternativních technik. Nabyté poznatky uplatní žák ve svém oboru, ale i v běžném životě.

Charakteristika učiva

Vyučovací předmět Masáže poskytuje žákům informace o jednotlivých typech masáží a alternativních technikách, o jejich významu a vlivu na lidský organismus, zásadách provedení, technických pomůckách, hygieně. Důraz je kladen na bezpečnost práce a komunikaci s klientem. Zabývá se především praktickou dovedností jednotlivých druhů masážních a alternativních technik. Výuka vede žáky k odpovědnosti za kvalitně provedené masérské úkony, posouzení vhodnosti či nevhodnosti masérského úkonu dle aktuálního stavu klienta, schopnosti volit vhodný typ masáže a poskytnout poradenství a komplexní masérské služby na profesionální úrovni.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Vyučovací předmět podporuje a upevňuje v žákovi jeho etické a morální a sociální cítění, zejména při poskytování masérské péče. Vede žáka k uvědomění si odpovědnosti za provedení masérského úkonu. Nepouští se do léčebných úkonů, které mu nepřísluší. Je si vědom případného poškození zdraví klienta. Učí se vnímat, že správně provedená masáž a další alternativní techniky jsou prostředkem k upevňování fyzického a duševního zdraví. Předmět rozvíjí empatické schopnosti, sociální cítění a komunikační dovednosti.

Pojetí výuky

Výuka vede k rozvoji schopnosti aplikovat poznatky v každodenní, ale především v budoucí profesní praxi. Ve výuce se kromě výkladu, praktických ukázek, samostatné a skupinové praktické činnosti uplatňují i další vyučovací metody jako např. samostatná práce s různými učebními texty, videoprojekce. K lepšímu osvojování poznatků přispívá využívání odborných publikací, referátů a pomůcek - anatomické modely, plakáty. Výuka je doplněna exkurzemi, besedami s odborníky, a pravidelnými návštěvami na vybraných pracovištích. Při výuce jsou používány CD a DVD nahrávky, dataprojektor, PC (internet, MS Office - Teams aj.) a další pomůcky. Výuka předmětu Masáže je vždy přizpůsobena konkrétním individuálním speciálním vzdělávacím potřebám jednotlivých žáků.

Hodnocení výsledků žáků

Vyučující zohledňuje úroveň odborných vědomostí a dovedností, používání správné terminologie, samostatnost a plynulost projevu žáka, jeho aktivitu a schopnost aplikovat tyto vědomosti v odborných předmětech. Výsledky učení je nutno kontrolovat průběžně, zohledňovat žáky se specifickými poruchami učení.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolvent byl schopen efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a stanovoval si potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, s porozuměním poslouchal mluvený projev, pořizoval si poznámky a hodnotil pokrok při dosahování cílů svého učení.

Komunikativní kompetence

Absolvent je schopen vyjadřovat se v mluveném i psaném projevu, vhodně se prezentovat účastnit se aktivně diskuzí, formulovat a obhajovat své názory a postoje vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

Kompetence k řešení problémů

Absolvent:

- porozumí zadání úkolu, získá informace potřebné k řešení problému, navrhne způsob řešení, zdůvodní ho, vyhodnotí dosažené výsledky
- uplatňuje při řešení problémů různé metody myšlení
- spolupracuje při řešení problémů s ostatními (týmové řešení)

Mezipředmětové vztahy jsou zcela patrné ve vztahu k předmětu anatomie, biologie člověka, tělesná výchova, psychologie, environmentální výchova, rekondice, občanská výchova, první pomoc, epidemiologie a hygiena a ekonomika.

Digitální kompetence

Žák 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.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 408		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - uvede ustanovení týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci - charakterizuje zásady osobní hygieny maséra - objasní hygienický režim pracoviště - 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; - uvede příklady bezpečnostních rizik, nejčastější příčiny úrazů a jejich prevenci; - uvede povinnosti pracovníka i zaměstnavatele v případě prac. úrazu; - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny; - prosazuje zásady zdravého životního stylu i v souvislosti s ekologickými trendy	<u>Úvod do předmětu a BOZP</u> - BOZP, hygienické předpisy - osobní hygiena maséra, hygiena práce maséra, hygiena pracoviště - problematika pracovních úrazů - povinné vybavení masérny	12
- vyjmenuje přístrojové a technické zařízení, která jsou nutná pro masérskou provozovnu - zná podmínky a nezbytnou přípravu k masážím a umí je efektivně využívat - vypracuje provozní řád masérské provozovny - uvědomuje si vliv prostředí na psychiku klienta - vysvětlí význam barev a jejich vliv na pracovní výkon a pohodu klienta - 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;	<u>Zařízení a vybavení masérské provozovny</u> - přístrojové a technické vybavení - podmínky a příprava k masážím, - využití pracovních pomůcek v masérské praxi - alternativní přístupy a vybavení - provozní řád a legislativa v masérské praxi - psychologie masérny a čekárny, barvy v pracovním prostředí, využití hudby - podmínky a příprava k masážím, využití pracovních pomůcek v masérské praxi	12
- definuje masáž - vyjmenuje a popíše základní druhy masáží - uvede stručnou historii a vývoj masáží - objasní význam a popíše mechanické, biochemické a reflexní účinky masáže - vysvětlí indikaci masáže - uvede významné prvky v chování a osobnosti maséra - osvojí si zásady etiky v práci maséra	<u>Definice a význam masáže</u> - definice masáže, - druhy masáží - historie masáže - význam a účinky masáže, - indikace masáže - chování a osobnost maséra, etika práce maséra	12

- uvede dezinfekční přípravky vhodné pro masérské provozovny, popíše správný a bezpečný postup dezinfekce - uvede a popíše skupiny masážních prostředků (emulze, oleje, lihové roztoky, silice, flavanoidy, embrokace, gely) - charakterizuje složení masážních prostředků, popíše účinky jednotlivých druhů masážních přípravků - popíše význam a účinky kosmetických přípravků - uvede zásady pro používání a uchovávání masážních a kosmetických přípravků - charakterizuje riziko alergických reakcí, jejich projevy - uvede zásady jednání při alergické reakci klienta	<u>Materiály používané maséry</u> - Dezinfekční přípravky - zásady dezinfekce - bezpečnost práce při dezinfekci - Masážní prostředky - masážní emulze - masážní oleje - lihové roztoky - silice, flavanoidy, embrokace - masážní gely - kosmetické přípravky - zásady používání masážních a kosmetických přípravků - alergické reakce	12
- připraví pracoviště, volí a připraví masážní potřeby a pomůcky v souladu s technologickým postupem; - 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 kartotéku klientů; - chápe indikace manuální masáže; - 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 klienta a na základě sdělených informací (anamnestický dotazník); - uplatňuje zásady zdravého životního stylu - pomocí aspekce a palpce vyšetří kůži a ostatní měkké tkáně klienta; - připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů; - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny; - dokáže jednotlivá prstová cvičení a základní masérské hmaty zopakovat, dokáže rozčlenit masérské hmaty do skupin	<u>Příprava masáže a organizace práce</u> - příprava pracoviště - příprava klienta - dodržování provozního řádu a dalších ustanovení - dokumentace - ochrana osobních dat - příprava klienta na masáž - indikace a kontraindikace masáží - vyšetření klienta aspekcí a palpací - anamnéza - BOZP - prstová cvičení, ukázka základních masérských hmatů, charakteristika a účinky hmatů klasické masáže	12
- vyjmenuje základní masérské hmaty - uvede vhodné masérské hmaty podle fáze masáže a podle masírované části těla - charakterizuje intenzitu hmatů podle druhu masáže a podle individuální vnímavosti a požadavků klienta	<u>Sled a směr hmatů KM</u> - Rozdělení masérských hmatů, jejich účinky a použití - tření - roztírání - hnětení	12

	- tepání - chvění - pohyby v kloubech	
- zná správný způsob a délku klasické masáže - provádí klasickou masáž zad, šíje, beder a hýždí, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin, celková masáž; - sleduje reakce klienta během masáže;	<u>Klasická masáž (rekondiční) jednotlivých svalových partií</u> - Masáž šíje - Masáž zad - Masáž horní končetiny - Masáž dolní končetiny (zepředu, zezadu) - Masáž hrudníku - Masáž břicha - Masáž beder a hýždí - Celková masáž - Sled hmatů, praktické procvičování, ukázky	204
- 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; - uplatňuje profesní etiku a bezpředsudkový přístup ke klientům; - vhodně uplatňuje prostředky verbální a nonverbální komunikace; - uplatňuje psychologii dotykového povolání	<u>Profesní komunikace</u> - psychologie dotekového povolání - verbální a neverbální komunikace - interpersonální vztahy - vztah masér klient - etický kodex maséra - zvláštnosti přístupu k problémovým klientům (narcistický, úzkostný, agresivní, depresivní atd.)	12
- orientuje se ve vývoji kosmetiky, jejím poslání a využití; - volí vhodné přípravky podle jejich vlastností a možností použití; - provádí kosmetickou masáž;	<u>Kosmetická masáž</u> - úvod do kosmetické masáže - historie kosmetických masáží - anatomie kůže - stavba a funkce, typologie pokožky - druhy kosmetických masáží - příprava klienta před masáží - odlišení - druhy kosmetické masáže - kosmetická masáž obličeje - hmaty hlazení a kroužkování - hmaty hnětení, vlnění, tonizace, vibrace a závěrečné hlazení - alternativní postupy v kosmetické masáži	24
- vysvětlí podstatu baňkování - provádí baňkovou masáž - indikace a kontraindikace pro baňkování - léčebné přikládání baněk	<u>Baňková masáž</u> - historie baňkování - druhy baněk - skleněné, plastové, podtlakové, ohnivé baňky - potřeby pro baňkování	12

- provádí základní sestavy automasáže pro jednotlivé části těla - definuje automasáž - vysvětlí význam automasáže a jejího použití - umí využít automasážní pomůcky	<u>Automasáž</u> - význam automasáže a její přínos v masérské péči, - automasážní pomůcky - možnosti uplatnění automasáže - charakteristika automasáže - automasážní pomůcky - přehled a postup základních hmatů	12
- orientuje se v nabídce trhu; - ovládá výhody i nevýhody jednotlivých pomůcek; - je připraven na poradenskou činnost; - definuje přístrojovou masáž; - vysvětlí historický základ přístrojové masáže; - objasní účinky přístrojové masáže	<u>Přístrojová masáž</u> - automasážní pomůcky - masážní křesla, masážní stoly a lehátka - historie, typy přístrojů, účinek a využití přístrojové masáže, typy přístrojů - způsoby provádění přístrojové masáže a doba trvání	12
- vysvětlí význam tapingu jako nezbytné a účinné součásti preventivní a léčebné péče nejen ve sportu; - ovládá základy tapingu na horních a dolních končetinách	<u>Taping - kineziotaping</u> - úvod do metody tejpování, využití tejpů, kineziotejpů v praxi maséra - používané materiály, způsoby tejpování - základní techniky kineziotapingu - lymfatický tejp - tejpování žíly	12
- vysvětlí možnosti a účinky aromaterapie při masáži	<u>Aromaterapie (úvod)</u> - Aromaterapeutické prostředky - Účinky a využití aromaterapie při masáži	12
- popíše zábaly, objasní účinky a způsob provedení - zná rozdělení a charakteristiku jednotlivých vodních procedur - charakterizuje účinky hydroterapie - definuje podvodní masáž - prakticky provádí podvodní masáž - vyjmenuje zařízení a přístroje pro podvodní masáž - charakterizuje hygienické zásady při hydroterapii - zná bezpečnostní rizika ve vodním prostředí - uvede a na příkladech rozpozná indikace a kontraindikace	<u>Podvodní masáže a další způsoby hydroterapie</u> - zařízení a přístroje pro podvodní masáž, hygienické zásady hydroterapie - zábaly - rozdělení hydroterapie - účinky hydroterapie - charakteristika jednotlivých druhů hydroterapie - bezpečnost klienta ve vodním prostředí - indikace, relativní a absolutní kontraindikace	12
- objasní rozdíl mezi termoterapií pozitivní a negativní - vysvětlí podstatu, význam a využití účinků tepla a chladu na lidský organismus - specifikuje způsoby přenosu tepla - vysvětlí mechanismus a účel termoregulace - aplikuje procedury termoterapie - uvede speciální indikace a kontraindikace	<u>Termoterapie</u> - termoterapie pozitivní, negativní účinek tepla - způsoby převodu tepla, termoregulace - procedury termoterapie - význam otužování, kryoterapie, účinek chladu	12

- popíše zásady chování při prvním kontaktu s klientem - uvede, které informace potřebuje od klienta a které naopak předá klientovi před začátkem masáže - charakterizuje význam anamnézy a kontraindikací masáže - popíše význam a způsoby tepelné přípravy před masáží - uvede zásady při provádění masáže - popíše postup po provedení masáže	<u>Postup masáže v praxi – zkouška na konci ročníku</u> - První kontakt s klientem - Zjištění informací – anamnéza, kontraindikace - Vysvětlení procedury, aroma test, příprava klienta (ulehnutí na lůžko) - Tepelná terapie před masáží, provádění masáže - po masáži, strečink, další postup	12
---	---	------------------

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 442		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - zopakuje si učivo 1. ročníku	<u>Opakování učiva 1. roč.</u>	24
- definuje sportovní masáž - popíše účinek a působení sportovní masáže na organismus - rozliší typy sportovní masáže a popíše způsoby provádění - vysvětlí a na příkladech uvede indikace a kontraindikace sportovní masáže - ví, jak vypadá tréninkový cyklus sportovce a vybere vhodný druh masáže s ohledem v jaké fázi, tohoto cyklu, se sportovec nachází	<u>Sportovní masáž</u> - účinek a působení sportovní masáže na organismus, typy sportovní masáže - indikace a kontraindikace sportovní masáže - rozdíl mezi klasickou a sportovní masáží - využití sportovní masáže - tréninkový cyklus sportovce	24
- 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	<u>Sportovní a rekondiční masáž</u> - rozdělení masážních hmatů (sled a směr hmatů) - sportovní masáž šíje - sportovní masáž zad - sportovní masáž dolní končetiny zadní strana - sportovní masáž dolní končetiny přední strana, - sportovní masáž hrudníku, - sportovní masáž břicha, - sportovní masáž horních končetin, - sportovní masáž celotělová - využití jednotlivých druhů sport. masáže - pohyby v kloubech - aplikace masáží po poranění kloubů	234
- ovládá základní relaxační techniky a aplikuje je v souladu s psychickým a fyzickým stavem klienta; - 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	<u>Relaxace a dechová cvičení</u> - místní a celková - Jacobsonova metoda - Schultzův autogenní trénink - Dechová cvičení - působení, nácvik provádění, základní hodnoty dechového systému - rozdělení dechové gymnastiky na základní a speciální - druhy dýchání celkového a lokalizovaného - relaxační techniky - dechová gymnastika mobilizační, praktické provádění	13

- vysvětlí mobilizační význam dechu na pohybový systém - využívá i další techniky používání v respiračních cvičeních		
- zná historii aromaterapie ve vztahu k dnešku; - 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 základního oleje; - definuje aromamasáž - prakticky zvládá užití esenciálního oleje při aroma masáži	<u>Aromaterapie</u> - význam aromaterapie - použití olejů, dávkování olejů - využití aromaterapie v masérské péči - základní principy aroma masáže	4
- vysvětlí mechanické, chemické a tepelné účinky fyzikálně-terapeutických procedur na lidský organizmus - pochopí účinek fyzikálních podnětů - uvede všechny indikace a kontraindikace fyzikálních procedur	<u>Využití fyzikálních podnětů a prostředků k rekondici a regeneraci</u> - podstata, působení a účinky jednotlivých typů fyzikálních procedur na lidský organizmus - rozdělení fyzikální terapie	26
- objasní rozdíl mezi termoterapií pozitivní a negativní - vysvětlí podstatu, význam a využití účinků tepla a chladu na lidský organizmus - specifikuje způsoby přenosu tepla - vysvětlí mechanismus a účel termoregulace - aplikuje procedury termoterapie - uvede speciální indikace a kontraindikace	<u>Termoterapie</u> - termoterapie pozitivní, negativní účinek tepla - způsoby převodu tepla, termoregulace - procedury termoterapie - význam otužování, kryoterapie, účinek chladu - sauna, kryokomora, infrasauna	4
- 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 popíše zábaly, objasní účinky a způsob provedení - definuje podvodní masáž - vyjmenuje zařízení a přístroje pro podvodní masáž	<u>Hydroterapie</u> - procedury hydroterapie, účinek, zásady - kombinované terapie - podvodní masáže - zařízení a přístroje pro podvodní masáže, hygienické zásady hydroterapie - zábaly - bezpečnost klienta ve vodním prostředí - indikace, relativní a absolutní kontraindikace	4

- charakterizuje hygienické zásady při hydroterapii - zná bezpečnostní rizika ve vodním prostředí uvede a na příkladech rozpozná indikace a kontraindikace		
- objasní podstatu světloléčby a účinky používaných druhů záření, aplikační techniky a dávkování - charakterizuje léčebný účinek optického spektra - popíše fyzikální vlastnosti světla - aplikuje procedury fototerapie - uvede speciální indikace a kontraindikace	<u>Fototerapie</u> - světlo polarizované a nepolarizované - helioterapie - rozdělení fototypů	2
- specifikuje účinky elektrického proudu na lidský organizmus - uvede speciální indikace a kontraindikace - zná bezpečnostní rizik při práci s elektrickými přístroji	<u>Elektroterapie</u> - účinky elektrického proudu, BOZ při práci - rozdělení elektroterapie - základní druhy elektroléčebných procedur	2
- definuje klimatoterapii a balneoterapii - 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 a komplexní lázeňskou léčbou	<u>Klimatoterapie a balneologie</u> - klimatoterapie - léčivé vody - lázně (balneoterapie) - edukační programy - speleoterapie	13
- specifikuje účinky mechanoterapie na lidský organizmus - objasní podstatu léčebného ultrazvuku - vysvětlí podstatu vakuum-kompresivní terapie - charakterizuje procedury mechanoterapie - aplikuje procedury mechanoterapie, - uvede speciální indikace a kontraindikace	<u>Mechanoterapie</u> - ultrazvuk - vakuum-kompresivní terapie - přístrojové a manuální terapie	2
- 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	<u>Rekondiční a regenerační programy</u> - organizace rekondičních programů - návaznost na jiné obory - poradenství - moderní směry a trendy	26

- vysvětlí význam a podstatu jednotlivých rekondičních programů a vhodnost jejich aplikace - charakterizuje moderní směry a trendy v oblasti regeneračních a rekondičních zařízení (wellness, spa) - 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 - jedná v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování a přispívá k uplatňování demokratických hodnot - využívá IKT pro lepší začlenění jednotlivce do společnosti, tvořivě pracuje s odbornými informacemi		
- vysvětlí mechanismus vzniku lymfedému; - provádí bazální ošetření; - při užití této techniky si je vědom případných komplikací, které se mohou dostavit; - provádí ošetření uzlin před přístrojovou lymfodrenáží - ovládá techniku bandážování; - přístrojová lymfodrenáž; - jsou schopni provést základní edukační pohovor s klientem	<u>Manuální přístrojová lymfodrenáž těla</u> - technika manuální lymfodrenáže - indikace, kontraindikace - edukace klienta - přístrojová lymfodrenáž - zásady pro použití - otevření lymfatických svodů	10
- vysvětlí význam tapingu jako nezbytné a účinné součásti preventivní a léčebné péče nejen ve sportu; - ovládá základy tapingu pro klouby i svaly	<u>Taping - kineziotaping</u> - úvod do metody tejpování, využití tejpů, kineziotejpu v praxi maséra - používané materiály, způsoby tejpování - základní techniky kineziotapingu - inhibiční a facilitací přikládání kineziotejpu - korekční techniky přikládání kineziotejpu - lymfatický tejp - tejpování žíly - cross tape	13
- orientuje se v nabídce setů lávových kamenů; - provádí speciální postupy masáže lávovými kameny; - indikace a kontraindikace pro masáž lávovými kameny - je schopen pracovat s teplem a rozvíjet si kvalitu doteku;	<u>Masáž lávovými kameny</u> - hlavní účinky masáže s kameny - historie masáže lávovými kameny - druhy a rozdělení lávových kamenů - indikace a kontraindikace - BOZ při práci s horkými kameny - hlavní účinky masáže s kameny	13

- 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; - zhodnotí postavení pánve coby křížovanky pohybu; - vyhodnotí chůzi, včetně různých možných modifikací a chůze s podpurnými pomůckami; - pomocí měření zjistí rozvíjení pohyblivost úseků páteře i páteře celé; - dokonale ovládá techniku palpačního vyšetření měkkých tkán: je schopen rozlišit svalový hypertonus a hypotonus; - ovládá vyšetření pohybových stereotypů a pozná patologii; - charakterizuje princip horního a dolního zkříženého syndromu a vrstevného syndromu; - ovládá praktické vyšetření kloubů pohybem aktivním, pasivním a proti odporu;	<u>Hodnocení postavy a držení těla</u> - vyšetření pohledem zepředu, zezadu, z boku, vyšetření pohledem v pohybu, vyšetření pomocí olovnice - vyšetření postavení pánve - vyšetření chůze - základní součásti chůze, krokový cyklus, základní typy chůze, přehled základních patologických typů chůze - vyšetření pohyblivosti páteře: pohyblivost v oblasti krční, hrudní a bederní páteře (Schoberova, Stiborova, Thomayerova zkouška, Ottův inklináčnický a relinační index...) - vyšetření pohmatem - svalový tonus, hypotonus, hypertonus - pohybové stereotypy a jejich základní charakteristika, základní vyšetření pohybových stereotypů - svalové dysbalance	14
- uvědomuje si rizika hypermobility; - aktivně zvládne vyšetření hypermobility; - chápe nebezpečí vyplývající ze zkrácených svalů; - orientuje se v dalších souvislostech navazujících na problematiku zkrácených svalů; - vyšetří hlavní zkrácené svalové skupiny; - navrhne efektivní protiopatření; - 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 zhodnotit svalovou sílu hlavních svalových skupin	<u>Hypermobilita, zkrácené svalové skupiny a svalový test</u> - charakteristika hypermobility - testy hypermobility - charakteristika zkrácených svalů - vyšetření zkrácených svalů - úvod do problematiky svalového testu, pomůcky - dělení svalů podle kineziologického hlediska - charakteristika jednotlivých stupňů svalové síly	14

3. ročník		
Počet hodin v ročníku: 495		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - ověří si své znalosti učiva 2. ročníku	<u>Opakování učiva 2. ročníku</u>	45
- vysvětlí základní princip reflexologie - vyjmenuje a rozpozná základní reflexní body a dráhy - objasní souvislost mezi reflexními body a orgány	<u>Reflexologie</u> - historie reflexologie - využití reflexologie - teorie základní diagnostiky a druhy hmatů - základní reflexní body a dráhy, - vliv reflexních bodů a drah na organismus	15
- orientuje se v mikrosystému plosky nohy - ošetřuje reflexní zóny na chodidle	<u>Reflexní masáž plosky nohy</u> - úvodní masáž plosky nohy - základní diagnostika reflexních bodů - reflexní ošetření	15
- orientuje se v historii vývoje reflexní masáže - volí vyšetřovací hmaty - provádí reflexní masáž - dodržuje daný sled hmatů u jednotlivých sestav - vysvětlí dávkování reflexní masáže - sleduje vegetativní projevy klienta - vysvětlí cíle hmatů vazivové masáže - vysvětlí zásady vazivové masáže - definuje periostovou masáž, objasní účinky, uvede indikace a kontraindikace - vysvětlí zásady provedení periostové masáže	<u>Reflexní masáž</u> - vegetativní projevy - Haedovy zóny - Druhy RM (segmentová, vazivová a periostová masáž) význam, účinky a způsob provedení těchto masáží - reflexní změny - dávkování a intenzita - šijová, zádová, hrudní a pánevní sestava	150
- definuje míčkování - vysvětlí podstatu a techniku míčkování - vyjmenuje indikace míčkování - 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 - zná podstatu jednotlivých terapeutických technik a vysvětlí možnosti jejich aplikace; - provádí ošetření klienta vhodnou terapeutickou technikou v souladu s aktuálním zdravotním stavem klienta; - dodržuje zásady jednotlivých technik	<u>Měkké jemné manuální techniky</u> - technika míčkování - účinky míčkování - ošetření kůže - ošetření podkoží - ošetření fascií - péče o jizvy - technika postizometrické relaxace (PIR) - jemné techniky uvolňování měkkých tkání	45

- vysvětlí základní principy orientální medicíny a filosofie; - chápe základní principy jin a jangu, teorii pěti prvků, meridiány; - umí vyhledat a ovlivnit některé akupunkturní body; - zná akupunkturní dráhy; - ovládá základní reflexní body a energetické dráhy; - charakterizuje jednotlivé druhy aromaterapeutických přípravků	<u>Základy orientální masáže</u> - celostní medicína - teorie meridiánů - Taoismus - základy akupresury - základy SHIATSU - orientální techniky - tradiční thajská masáž - havajská masáž - moxování - čínská tlaková masáž - Ayurveda	45
- orientuje se v nabídce odborných kurzů; - vyhledává informace a pracuje s Internetem - pracuje s odbornou literaturou - orientuje se v moderních trendech v oblasti wellness způsobu života - uvede indikace a kontraindikace pro jednotlivé metody	<u>Nové trendy v oboru</u> - Dornova metoda, Breussova masáž, medová masáž, čokoládová masáž, thajská masáž, masáž lávovými kameny - Baleno, tepelná terapie a zábaly	45
- vysvětlí podstatu baňkování, krvavé a nekrvavé baňkování - indikace a kontraindikace pro baňkování - léčebné příkládání baněk - provádí baňkovou masáž	<u>Baňková masáž</u> - historie baňkování - druhy baněk - skleněné, plastové, podtlakové, ohnivé baňky - druhy baňkování - teorie meridiánů - potřeby pro baňkování - zásady BOZ při práci s otevřeným ohněm - sestavy baňkování – hrudní, bederní, pánevní - baňkovací hmaty - baňková masáž zad - baňková masáž šíje - baňková masáž pánve - alternativní masážní sestava	20
- zopakuje si získané poznatky - systematizuje učivo předchozích ročníků - dokáže využít všechny vědomosti a dovednosti získané během studia při závěrečné zkoušce	<u>Opakování učiva k ZZ</u>	115

Biologie člověka

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem tohoto vzdělávání je vybavit žáky znalostmi a dovednostmi o stavbě a funkci lidského organismu. Předmět rozvíjí a upevňuje znalosti o stavbě a funkci jednotlivých orgánů a orgánových systémů. Informuje žáky o různých typech onemocnění orgánových soustav. Nabyté poznatky uplatní žák ve svém oboru, ale i v běžném životě.

Charakteristika učiva

Vyučovací předmět základy biologie člověka poskytuje žákům informace o stavbě a fungování lidského organismu. Výuka vede žáky k pochopení základních vztahů a dějů odehrávajících se v lidském těle. Prostřednictvím výuky tohoto předmětu žáci snadněji proniknou do problematiky mezioborových vztahů s dalšími vyučovanými předměty jako je například anatomie, rekondice a masáže.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Vyučovací předmět umožňuje žákovi pochopení závažnosti jednotlivých druhů onemocnění. Na základě informovanosti o průběhu a dalším vývoji nemoci je žák schopen hlubšího empatického cítění. Předmět vede žáka k uvědomění si zodpovědnosti za své zdraví, upozorňuje ho na existenci negativních vlivů, které narušují zdraví jedince.

Pojetí výuky

Výuka vede k rozvoji schopnosti aplikovat poznatky v každodenní praxi. Ve výuce se kromě výkladu, práce s různými učebními texty uplatňují i další vyučovací metody jako např. samostatná a skupinová práce žáků, projektové vyučování. Žáci se učí pracovat s různými informačními zdroji. K lepšímu osvojování poznatků přispívá využívání odborných publikací, referátů, pomůcek – anatomické modely, plakáty, 3D obrázky. Výuku lze rovněž vhodně doplnit exkurzemi, besedami s odborníky, případně zadáváním žákovského projektu ke zvolené tematice.

Hodnocení výsledků žáků

Vyučující zohledňuje úroveň odborných vědomostí a dovedností, používání správné terminologie včetně latinské, samostatnost a plynulost projevu žáka, jeho aktivitu a schopnost aplikovat tyto vědomosti v odborných předmětech. Výsledky učení je nutno kontrolovat průběžně, zohledňovat žáky se specifickými potřebami. se přihlíží k jeho možnostem, schopnostem a zdravotnímu oslabení nebo postižení.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolvent byl schopen efektivně se učit, vyhodnocoval dosažené výsledky a stanovoval si potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, s porozuměním poslouchal mluvené projevy, pořizoval si poznámky a hodnotil pokrok při dosahování cílů svého učení.

Komunikativní kompetence

Absolvent je schopen:

- vyjadřovat se v mluvených i psaných projevech, vhodně se prezentovat
- účastnit se aktivně diskuzí, formulovat a obhajovat své názory a postoje
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování

Kompetence k řešení problémů

Absolvent:

- porozumí zadání úkolu, získá informace potřebné k řešení problému, navrhne způsob řešení, zdůvodní ho, vyhodnotí dosažené výsledky
- uplatňuje při řešení problémů různé metody myšlení
- spolupracuje při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení)

Digitální kompetence

Absolvent:

- 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;

Mezipředmětové vztahy jsou zcela patrné ve vztahu k předmětu anatomie, rekondice, první pomoc, tělesná výchova, masáže.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 68		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - popíše stavbu a funkci buňky, - vyjmenuje orgány nacházející se v buňce	<u>Buňka</u> - stavba, funkce	6
- vysvětlí pojem trávení, - vstřebávání, odstraňování, popíše stavbu a funkci jednotlivých oddílů - trávicí soustavy, uvede - onemocnění trávicího systému	<u>Trávicí systém</u> - trávení, vstřebávání, odstraňování, dutina ústní, hltan, jícen, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo, konečník, játra, slinivka břišní trávicí systém: trávení, vstřebávání, odstraňování, dutina ústní, hltan, jícen, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo, konečník, játra, slinivka břišní	10
- vysvětlí rozdíl mezi vnitřním a vnějším dýcháním, popíše stavbu a funkci jednotlivých oddílů dýchací soustavy, uvede onemocnění dýchacího systému, definuje pojem vitální kapacita plic a dechový objem	<u>Dýchací systém</u> - dýchací systém: zevní a vnitřní dýchání, dutina nosní, hrtan, průdušnice, průdušky, plic, vitální kapacita plic, dechový objem	10
- popíše malý a velký oběh, vysvětlí průtok krve srdcem, uvede počet a funkci červených, bílých krvinek a krevních destiček, vysvětlí krevní skupiny, popíše mízní systém, ukáže místa uložení mízních uzlin, uvede onemocnění oběhového a mízního systému	<u>Oběhová a mízní soustava</u> - oběhová a mízní soustava: malý plicní oběh, velký tělní oběh, srdce, cévy, krev – červené, bílé krvinky, krevní destičky, krevní skupiny	14
- popíše nefron, popíše stavbu a funkci jednotlivých oddílů vylučovací soustavy, uvede onemocnění vylučovacího systému	<u>Vylučovací systém</u> - stavba a funkce nefronu, řez ledvinou, vývodné cesty močové	10
- popíše stavbu a funkci ženských a mužských pohlavních orgánů, je schopen informovat o délce a průběhu těhotenství, porodu a možnostech antikoncepce, uvede onemocnění pohlavního systému	<u>Pohlavní soustava</u> - ženské pohlavní orgány (stavba, funkce), mužské pohlavní orgány (stavba, funkce), těhotenství, porod, antikoncepce	12
- popíše stavbu a funkce kůže, vyjmenuje přídatné kožní orgány, osvětlí funkci potu a mazu, uvede onemocnění kožní soustavy	<u>Kožní soustava</u> - stavba a funkce kůže, přídatné kožní orgány	6

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 68		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - si oživí a zopakuje získané poznatky a dovednosti z prvního ročníku	<u>Opakování</u> - buňka, tkáň, trávicí, dýchací, oběhová, mizní, vylučovací, pohlavní, kožní soustava	14
- popíše stavbu a funkci neuronu, rozliší podmíněné a nepodmíněné reflexy, vysvětlí reflexní oblouk - vysvětlí rozdíl mezi CNS a PNS - popíše stavbu a funkci páteřní míchy, vysvětlí pojem pyramidová dráha a extrapyramidový systém včetně důsledků jejich poruch - zařadí jednotlivé oddíly mozku do přední, zadní a střední části, ví, kde jsou uloženy mozkové komory, popíše mozkové obaly, vysvětlí funkce mozečku, Varolova mostu, prodloužené míchy, středního mozku, koncového mozku a mezimozku, umí určit místo uložení, popíše specifické funkce jednotlivých laloků koncového mozku, - vysvětlí pojem motorické korové centrum – rozložení hybnosti a poruchy hybnosti - popíše všechny mozkové nervy, jejich průběh a inervaci, rozdělí míšní nervy do pěti základních - skupin, popíše průběh všech míšních nervů, vysvětlí funkci sympatiku a parasympatiku - popíše cévní mozkovou příhodu, meningitidu, klíšťovou encefalitidu, borreliozu, sclerosis multiplex, Parkinsonovu nemoc, záchvatovitá onemocnění, Alzheimerovu nemoc, vrozené a vývojové vady páteře, poruchy periferních nervů - vysvětlí rozdíl mezi jednotlivými typy vyšetření	<u>Nervová soustava</u> - stavba a funkce neuronu, reflexní oblouk - CNS – mozek, páteřní mícha - PNS – mozkové, míšní, vegetativní nervy - onemocnění nervové soustavy - pomocná neurologická vyšetření -	54

3. ročník		
Počet hodin v ročníku: 62		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - si oživí a zopakuje získané poznatky a dovednosti ze druhého ročníku	<u>Opakování 2.ročníku</u> - nervová soustava, CNS, PNS, onemocnění nervové soustavy, pomocná vyšetření	10
- popíše stavbu a funkci lidského ucha, vestibulární orgán, popíše průběh zvukové vlny uchem, - rozezná šest základních struktur oka, vyjmenuje přídatné orgány oka, vysvětlí jednotlivá onemocnění oka, - vysvětlí pojem mechanoreceptory, fotoreceptory, termoreceptory, chemoreceptory, nociceptory	<u>Smyslové orgány</u> - mechanoreceptory (hmatové receptory, sluchový orgán), - fotoreceptory (oko, přídatné orgány) - chemoreceptory, - termoreceptory, - nociceptory	10
- vysvětlí rozdíl mezi hormonální a nervovou soustavou, uvede hormony, které produkuje přední a zadní lalok hypofýzy, pojmenuje hormony štítné žlázy, příštítných tělísek, nadledvin, slinivka břišní, placenty, šišinky a brzlíku, popíše funkci jednotlivých hormonů	<u>Endokrinní soustava</u> - hypofýza, nadledviny, slinivka břišní, štítná žláza, příštítná tělíska, šišinka, brzlík, placenta	10
- objasní pojem civilizační choroby, umí označit rizikové faktory jejich vzniku, pojmenovat a popsat příčiny a projevy hlavních civilizačních chorob	<u>Civilizační choroby</u> - ateroskleróza, infarkt myokardu, angina pectoris, vysoký cholesterol, obezita, cukrovka, zánětlivá revmatická onemocnění, rakovina, deprese, únavový syndrom a další	10
- dává do souvislosti složení potravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních chorob a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky, uvede rizika poruch příjmu potravy	<u>Zdravý životní styl</u> - zásady racionální výživy a význam a dodržování zdravého životního stylu, poruchy příjmu potravy, stres a jeho vliv na zdraví	6
- si upevní znalosti a dovednosti získané za celou dobu studia, stručně si zopakuje probraná témata k úspěšnému složení ZZ	<u>Opakování k ZZ</u> - buňka, trávicí, dýchací, oběhová, mízní, vylučovací, pohlavní, kožní soustava, nervová soustava, CNS, PNS, onemocnění nervové soustavy, smyslové orgány - mechanoreceptory, fotoreceptory, chemoreceptory, termoreceptory, nociceptory, endokrinní soustava – hypofýza, štítná žláza, příštítná tělíska, nadledviny, slinivka břišní, placenta, šišinka, brzlík, civilizační choroby, zásady racionální výživy	16

První pomoc

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem předmětu První pomoc je připravit žáky na poskytování první pomoci s důrazem na ochranu vlastního života a zdraví během krizových situací a za mimořádných událostí.

Charakteristika učiva

Žáci se ve druhém ročníku seznámí s obecně platnými a univerzálně použitelnými zásadami, metodami, postupy a úkony laické první pomoci zejména pro řešení stavů bezprostředního ohrožení života. Získají nezbytné znalosti a dovednosti pro rozpoznání a bezpečné jednání v situacích osobního ohrožení, hromadného postižení obyvatelstva za mimořádných událostí. Ve třetím ročníku se blíže seznámí se specifiky postupů poskytování první pomoci u jednotlivých život a zdraví ohrožujících stavů.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Cílem je vést žáky k tomu, aby si uvědomovali odpovědnost za své vlastní zdraví a život, preventivně jej chránili a vnímali pomoc ostatním jako jednu ze základních hodnot a principů lidské společnosti.

Pojetí výuky

Základem výuky je verbální projev učitele a praktický nácvik s důrazem na samostatnou a skupinovou práci žáků. Ikonický text zde plní pouze podpůrnou roli k upevňování teoretických znalostí nezbytně nutných pro zvládnutí klíčových praktických dovedností. Výuka předmětu je vždy přizpůsobena konkrétním, individuálním a speciálním vzdělávacím potřebám jednotlivých žáků.

Hodnocení výsledků žáků

Žáci jsou hodnoceni na základě svého ústního a písemného projevu a zejména úrovně dosažených praktických dovedností. Hodnocení sleduje správné používání odborné terminologie, pochopení základních logických vztahů, praktické dovednosti, efektivitu komunikace a týmové spolupráce. Hodnoceny jsou dosažené znalosti, praktické dovednosti, jejich kvalita a forma prezentace. Hodnocení si všímá dosažené úrovně klíčových a odborných kompetencí a zaměřuje se i na aktivitu žáka. Součástí hodnocení může být individuální či skupinová práce, jež žáci realizují samostatně bez dohledu učitele v době mimo vyučování. Hodnocení vždy zohledňuje speciální vzdělávací potřeby jednotlivých žáků.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení

Žák využívá během svého studia různé informační zdroje (např. odborné monografie, internet) a zná možnosti svého dalšího odborného vzdělávání v oblasti lidského zdraví.

Kompetence k řešení problémů

Žák získá během studia vhodné prostředky a způsoby potřebné k řešení vybraného problému souvisejícího s ochranou a záchrannou života a zdraví.

Komunikativní kompetence

Žák si prakticky procvičuje krizovou komunikaci při nácviku poskytování první pomoci.

Personální a sociální kompetence

Žák se připravuje na řešení krizových život a zdraví ohrožujících situací samostatně i v rámci skupiny/týmu.

Občanské kompetence a kulturní povědomí

Žák se v rámci studia dozvídá o důležitosti a významu poskytnutí nezištné pomoci při záchraně a ochraně zdraví a života pro jedince i společnost.

Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám

Žák získá nezbytné kompetence přímo využitelné v rámci svého pracovního uplatnění nebo samostatné podnikatelské činnosti vzhledem k charakteru a povaze oboru.

Matematické kompetence

Žák využívá elementárních matematických kompetencí při hodnocení základních životních funkcí. Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi

Žák získává informace z otevřených zdrojů, zejména využitím celosvětové sítě internet. Žák je veden k využívání elektronických a mobilních prostředků a aplikací.

Digitální kompetence

Žák 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. Předmět První pomoc se dotýká průřezového tématu Informační a komunikační technologie a okrajově tématu Člověk a životní prostředí

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - charakterizuje stručně podstatu a význam první pomoci - objasní základní cíle první pomoci - na modelové situaci (např. dopravní nehoda) objasní postup pro zajištění vlastní bezpečnosti během poskytování první pomoci - vysvětlí důležitost včasného poskytnutí první pomoci - objasní rozdíl mezi laickou, odbornou a technickou první pomocí - vyjmenuje základní záchranné složky a stručně charakterizuje jejich hlavní náplň činnosti a účel - popíše způsoby přivolání odborné zdravotnické pomoci a popíše ideální průběh hovoru na tísňovou linku - podrobně na konkrétních příkladech charakterizuje nejdůležitější údaje sdělované operátorovi tísňové linky - názorně předvede ze zadané kazuistiky hovor na tísňovou linku - stručně objasní obecný postup záchranné služby od přijetí tísňové výzvy po dojezd na místo události - stručně charakterizuje jednotlivé druhy výjezdových skupin záchranné služby - popíše a pomocí vhodných pomůcek prakticky na figurantovi demonstruje péči o postiženého do příjezdu záchranné služby (zajištění tepelného komfortu aj.) - provede na figurantovi či modelu vyšetření vědomí pohledem, pohmatem a bolestivým podnětem - provede na figurantovi či modelu vyšetření dýchání pohledem, pohmatem a poslechem	<u>Obecný postup první pomoci</u> - význam a cíle - zásady bezpečného a včasného poskytování první pomoci - laická, odborná a technická první pomoc - druhy, dělení, záchranné složky a jejich organizace - přivolání odborné zdravotnické pomoci - záchranná služba a její organizace - péče o postiženého do příjezdu záchranné služby - prvotní vyšetření a zajištění základních životních funkcí - zástava masivního krvácení - péče o postiženého v bezvědomí	5

- předvede na figurantovi či modelu základní způsoby zprůchodnění a zajištění dýchacích cest (zejm. v poloze vleže na zádech) - s využitím vhodných pomůcek na figurantovi předvede doporučené postupy pro zástavu masivního krvácení - na figurantovi či modelu názorně předvede jednotlivé úkony a postupy péče o postiženého v bezvědomí		
- charakterizuje podstatu resuscitace - objasní důvody pro zahájení a ukončení resuscitace - popíše jednotlivé mezinárodně platné postupy oživování dospělých a dětí - předvede prakticky na modelech mezinárodně platné postupy oživování dospělých a dětí - popíše a jsou-li k dispozici, názorně demonstuje provedení resuscitace pomocí pomůcek a přístrojů (např. AED, resuscitační maska)	<u>Resuscitace</u> - oživování dospělých dle aktuálně mezinárodně platných postupů - oživování dětí dle aktuálně mezinárodně platných postupů - oživování s využitím pomůcek a přístrojů	4
- stručně popíše nejčastější příčinu uzávěry dýchacích cest cizím tělesem u dětí - vyjmenuje a stručně popíše jednotlivé doporučené způsoby vypuzení cizího tělesa/zprůchodnění dýchacích cest při uzávěře cizím tělesem u dospělého a dítěte včetně rizik spojených s jejich provedením - na figurantovi názorně demonstuje jednotlivé způsoby zprůchodnění dýchacích cest	<u>Cizí těleso v dýchacích cestách</u> - zprůchodnění dýchacích cest u dospělého - zprůchodnění dýchacích cest u dítěte	1
- popíše postup celkového vyšetření postiženého - vyjmenuje důležité příznaky, kterých si je při celkovém vyšetření potřeba všimnout a hledat - názorně na figurantovi předvede celkové vyšetření postiženého (hlavy, krku, hrudníku a břicha, zad, pánve, končetin) - vyjmenuje a stručně charakterizuje jednotlivé příčiny poruch vědomí - stručně charakterizuje jednotlivé poruchy vědomí z hlediska kvalitativního i kvantitativního - provede na figurantovi či modelu vyšetření vědomí pohledem, pohmatem a bolestivým podnětem - předvede na figurantovi či modelu s využitím vhodných pomůcek vyšetření frekvence dýchání a saturace - předvede na figurantovi či modelu základní způsoby zprůchodnění a zajištění	<u>Celkové vyšetření postiženého a fyziologických funkcí</u> - vyšetření od hlavy až k patě - vědomí a jeho poruchy - dýchání (frekvence a saturace) - krevní oběh (puls, krevní tlak) - tělesná teplota	3

dýchacích cest (zejm. v poloze vleže na zádech) - stručně objasní jednotlivá kritéria hodnocení pulsu podle naměřených hodnot (frekvenci, pravidelnost, hmatnost) - předvede na figurantovi s využitím vhodných pomůcek vyšetření krevního oběhu (puls, krevní tlak, kapilární návrat) - vyjmenuje základní hodnoty krevního tlaku u dospělého - popíše důležité mezníky naměřených hodnot tělesné teploty - vyjmenuje místa, kde provádíme měření lidské tělesné teploty - názorně demonstruje na figurantovi s využitím vhodných pomůcek měření tělesné teploty		
- rozpozná mezinárodní označení pro umístění a označení lékárničky - s ohledem na účel popíše vhodný obal a umístění lékárničky - seznámí se s povinným obsahem lékárničky pro osobní motorová vozidla - vyjmenuje doporučený obsah lékárničky pro domácnost, výlety, cestovní lékárničky do zahraničí - stručně charakterizuje využití jednotlivého vybavení lékárničky	<u>Vybavení lékárničky</u> - označení, obal, umístění - doporučené vybavení dle účelu	2
- vyjmenuje jednotlivé druhy ran, stručně charakterizuje jejich příčiny a postup ošetření - na figurantovi názorně demonstruje s využitím vhodných pomůcek ošetření drobné rány - na figurantovi názorně demonstruje s využitím vhodných pomůcek ošetření střelné rány/čistého průstřelu - vyjmenuje jednotlivé tělesné otvory, ze kterých lze krvácet a popíše postup jejich ošetření - na figurantovi názorně demonstruje s využitím vhodných pomůcek postup ošetření krvácení z nosu a ucha - vyjmenuje charakteristické příznaky rozvoje šokového stavu - popíše jednotlivé úkony a postupy péče o postiženého při podezření na vnitřní krvácení (rozvoj šokového stavu) - na figurantovi názorně demonstruje postupy vedoucí k odhalení podezření na rozvoj šokového stavu následkem vnitřního krvácení a zpomalení jeho rozvoje	<u>Krvácení a ošetření ran</u> - krvácení z ran - krvácení z tělesných otvorů - vnitřní krvácení a rozvoj šokového stavu	2

- stručně popíše jednotlivé druhy obvazů z hlediska funkce a materiálu, na konkrétních příkladech uvede možnosti jejich použití - charakterizuje jednotlivé druhy otáček, na příkladech uvede možnosti jejich použití - objasní zásady správného obvazování - na figurantovi/modelu s využitím obvazového materiálu a vhodných pomůcek prakticky předvede jednotlivé požadované obvazy	<u>Obvazová technika</u> - funkce, druhy obvazů a otáček - zásady správného obvazování - šátkové obvazy: krycí obvaz ramene, závěs horní končetiny, závěs horní končetiny s přichycením k tělu, obvaz ruky (pacička), obvaz hlavy - obinadlové obvazy: klasový obvaz palce, klasový obvaz ruky (pacička), vzestupný obvaz ramene, klasový obvaz předloktí, bérce, želvový obvaz lokte, kolene (sbíhavý i rozbíhavý), klasový obvaz kyčle, klasový obvaz paty, klasový obvaz nohy, obvaz oka, ucha, ohlávkový obvaz hlavy, prakový obvaz nosu, brady	5
- stručně charakterizuje základní vyprošťovací manévry a úchopy, polohy, znehybnění vybraných částí těla, způsoby přesunu a odsunu raněných a nemocných včetně konkrétních příkladů situací a vhodných pomůcek - názorně s využitím figuranta/modelu a vhodných pomůcek předvede a demonstruje jejich použití v jednom i více zachránčích	<u>Polohování, znehybnění, vyproštění a odsun</u> - vyprošťovací manévry a úchopy - polohování raněných a nemocných - znehybnění hlavy, krku, končetin a pánve - přesun a odsun raněných a nemocných - pomůcky pro znehybnění, vyproštění a přesun	2
- popíše a rozpozná jednotlivé způsoby varování obyvatelstva - vyjmenuje oficiální zdroje informací pro pokyny jak se zachovat během mimořádné události - uvede telefonní čísla na tísňové linky základních záchranných složek a stručně objasní jejich náplň činnosti - rozpozná označení únikové cesty - popíše postup evakuace - vyjmenuje obsah evakuačního zavazadla - popíše jednotlivé typy úkrytů pro individuální i hromadnou ochranu - popíše postup při vzniku, nahlášení a likvidaci požáru, chování při požáru s ohledem na vlastní bezpečnost a ochranu zdraví a života - rozpozná označení prostředků požární ochrany a vysvětlí jejich použití - stručně naznačí postup likvidace mimořádné události - popíše ideální chování a jednání během mimořádné události s ohledem na zajištění vlastní bezpečnosti a ochrany zdraví a života - popíše postup třídění a ošetřování raněných v situacích, kdy počet raněných převyšuje počet sil a prostředků zachránců	<u>Ochrana člověka za mimořádných událostí</u> - varování obyvatelstva - evakuace a úkryt - požáry - přírodní živly a katastrofy (vichřice, bouřky, laviny, přívalové deště, povodně, zemětřesení, aj.) - průmyslové nehody a havárie (např. výbuchy, úniky jedovatých látek do ovzduší, vod) - jaderné havárie - teroristický útok, aktivní útočník - jiné mimořádné události a hromadná postižení osob (hromadné dopravní nehody, dopravní zácpy, výpadky elektrické energie, přerušení dodávek pitné vody aj.) - třídění a ošetřování při hromadném výskytu raněných	5

- stručně charakterizuje podstatu a objasní příčinu uvedených stavů bezprostředně ohrožujících život - vyjmenuje charakteristické příznaky - popíše postup poskytnutí první pomoci - s využitím figuranta/modelu a vhodných pomůcek názorně demonstruje klíčové kroky postupu poskytování první pomoci (zejm. vyšetření a zajištění základních životních funkcí, vyšetření charakteristických příznaků, polohování, dopomoc s aplikací léků postiženému, postup při selhání základních životních funkcí, přivolání odborné zdravotnické pomoci)	<u>Stavy bezprostředního ohrožení života</u> - šokové stavy - tonutí - úraz elektrickým proudem	3
	<u>Opakování a aktualizace učiva</u>	2

3. ročník Počet hodin v ročníku: 31		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - stručně charakterizuje podstatu a objasní příčinu uvedených úrazových stavů - vyjmenuje charakteristické příznaky - popíše postup poskytnutí první pomoci - s využitím figuranta/modelu a vhodných pomůcek názorně demonstruje klíčové kroky postupu poskytování první pomoci (zejm. vyšetření a zajištění základních životních funkcí, vyšetření charakteristických příznaků, polohování, dopomoc s aplikací léků postiženému, postup při selhání základních životních funkcí, přivolání odborné zdravotnické pomoci)	<u>Úrazové stavy</u> - úrazy hlavy a poranění očí - úrazy hrudníku a břicha - úrazy páteře - úraz pánve - poranění kostí, kloubů a vazů končetin - poranění zvířaty	6
- stručně charakterizuje podstatu a objasní příčinu uvedených poranění teplem a chladem - vyjmenuje charakteristické příznaky - popíše postup poskytnutí první pomoci - s využitím figuranta/modelu a vhodných pomůcek názorně demonstruje klíčové kroky postupu poskytování první pomoci (zejm. vyšetření a zajištění základních životních funkcí, vyšetření charakteristických příznaků, polohování, dopomoc s aplikací léků postiženému, postup při selhání základních životních funkcí, přivolání odborné zdravotnické pomoci)	<u>Poranění teplem a chladem</u> popáleniny - úpal a úžeh - omrzliny - podchlazení - prevence a záchrana na ledových plochách	4

- vyjmenuje nejčastější příčiny otrav - vyjmenuje charakteristické příznaky otrav v závislosti na druhu jedovaté látky - popíše obecný bezpečný postup poskytnutí první pomoci při otravách - popíše konkrétní postupy první pomoci v závislosti na druhu jedovaté látky - s využitím figuranta/modelu a vhodných pomůcek názorně demonstuje klíčové kroky postupu poskytování první pomoci (zejm. vyšetření a zajištění základních životních funkcí, vyšetření charakteristických příznaků, polohování, postup při selhání základních životních funkcí, přivolání odborné zdravotnické pomoci)	<u>Otravy</u> - jídlem a léky - chemikáliemi v domácnosti - alkoholem a ilegálními drogami - plyny a zplodinami hoření	3
- stručně charakterizuje podstatu a objasní příčinu uvedených neúrazových stavů - vyjmenuje charakteristické příznaky - popíše postup poskytnutí první pomoci - s využitím figuranta/modelu a vhodných pomůcek názorně demonstuje klíčové kroky postupu poskytování první pomoci (zejm. vyšetření a zajištění základních životních funkcí, vyšetření charakteristických příznaků, polohování, dopomoc s aplikací léků postiženému, postup při selhání základních životních funkcí, přivolání odborné zdravotnické pomoci)	<u>Neúrazové stavy</u> - prudká alergická reakce - cévní mozková příhoda - akutní zvracení, průjem a dehydratace - mdloba - náhlé bolesti na hrudi - náhlé stavy při cukrovce - náhlá dušnost a astma - křečové stavy - náhlé bolesti břicha - porod	8
- stručně charakterizuje podstatu a objasní příčinu a specifika uvedených neúrazových stavů v dětském věku - vyjmenuje charakteristické příznaky - popíše postup poskytnutí první pomoci - s využitím modelu a vhodných pomůcek názorně demonstuje klíčové kroky postupu poskytování první pomoci (zejm. vyšetření a zajištění základních životních funkcí, vyšetření charakteristických příznaků, polohování, dopomoc s aplikací léků postiženému, postup při selhání základních životních funkcí, přivolání odborné zdravotnické pomoci)	<u>Neúrazové stavy v dětském věku</u> - horečka a záchvaty křečí - stavy dechové tísně (Laryngitida, Epiglotitida, průduškové astma) - meningokoková infekce - cizí těleso v těle dítěte - bolesti břicha a průjemová onemocnění	4
	<u>Opakování a aktualizace učiva</u>	6

Anatomie

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem tohoto vzdělávání je vybavit žáky znalostmi a dovednostmi o stavbě a funkci lidského organismu. Předmět rozvíjí a upevňuje znalosti o stavbě a funkci lidského organismu, zejména o soustavě pohybové (svalová a kosterní soustava). Nabyté poznatky uplatní žák ve svém oboru, ale i v běžném životě.

Charakteristika učiva

Vyučovací předmět anatomie poskytuje žákům informace o stavbě a funkci lidského organismu. Důraz je kladen především na důkladnou znalost pohybového ústrojí - na soustavu kosterní a soustavu svalovou. Žáci si osvojí základní anatomické názvosloví, odbornou terminologii a základy nomenklatury. Prostřednictvím výuky tohoto předmětu žáci snadněji proniknou do problematiky mezioborových vztahů s dalšími vyučovanými předměty, jako je například biologie člověka, rekondice a masáže.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Vyučovací předmět umožňuje žákovi pochopení závažnosti jednotlivých druhů onemocnění pohybového systému. Na základě informovanosti o průběhu a dalším vývoji nemoci je žák schopen hlubšího empatického cítění. Předmět vede žáka k uvědomění si zodpovědnosti za své zdraví, péči o tělo, upozorňuje ho na existenci negativních vlivů, které narušují pohybový aparát jedince.

Pojetí výuky

Výuka vede k rozvoji schopnosti aplikovat poznatky v každodenní praxi. Ve výuce se kromě výkladu, práce s různými učebními texty uplatňují i další vyučovací metody jako např. samostatná a skupinová práce žáků, projektové vyučování. Žáci se učí pracovat s různými informačními zdroji. K lepšímu osvojování poznatků přispívá využívání odborných publikací, referátů, pomůcek – anatomické modely, plakáty, 3D obrázky, mobilní a počítačové aplikace. Výuku lze rovněž vhodně doplnit exkurzemi, besedami s odborníky, případně zadáváním žákovského projektu ke zvolené tématice.

Hodnocení výsledků žáků

Vyučující zohledňuje úroveň odborných vědomostí a dovedností, používání správné terminologie, samostatnost a plynulost projevu žáka, jeho aktivitu a schopnost aplikovat tyto vědomosti v odborných předmětech. Výsledky učení je nutno kontrolovat průběžně, zohledňovat žáky se specifickými potřebami.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Kompetence k učení

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolvent byl schopen efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a stanovoval si potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, s porozuměním, poslouchal mluvené projevy, pořizoval si poznámky a hodnotil pokrok při dosahování cílů svého učení.

Komunikativní kompetence

Absolvent je schopen:

- vyjadřovat se v mluvených i psaných projevech, vhodně se prezentovat
- účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování

Kompetence k řešení problémů

Absolvent:

- porozumí zadání úkolu, získá informace potřebné k řešení problému, navrhne způsob řešení, zdůvodní ho, vyhodnotí dosažené výsledky
- uplatňuje při řešení problémů různé metody myšlení
- spolupracuje při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení)
- 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;

Mezipředmětové vztahy jsou zcela patrné ve vztahu k předmětu biologie člověka, rekondice, první pomoc, tělesná výchova, masáže.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 68		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - charakterizuje anatomii jako vědu a vysvětlí vztah anatomie k ostatním oborům; - vymezí jednotlivé obory, z nichž anatomie čerpá;	<u>Úvodní seznámení s předmětem a se základními obory</u> - základní třídění biologických a lékařských věd - předmět anatomie	2
- používá správné názvosloví v popisu modelu pohybové soustavy; - prakticky prezentuje jednotlivé roviny, směry lidského těla a pohyby; - orientuje se v odborné latinské terminologii, zejména v oblasti pohybového aparátu; - předvede a odborně pojmenuje základní pohyby v kloubech;	<u>Základní orientace na lidském těle</u> - anatomické názvosloví - roviny, pohyby a směry lidského těla - anatomická nomenklatura	4
- schematicky znázorní buňku včetně organel, vysvětlí základní funkci buňky i jednotlivých organel; - vyjmenuje druhy tkání a uvede příklady - objasní růstové změny zdravého těla - charakterizuje kost lamelózní, fibrilární, rozlišuje kompaktní, spongiózní; - charakterizuje základní regenerační pochody kostní tkáně; - popíše stavbu, funkci a rozdělení kostí, vysvětlí pojem kostní věk a popíše proces růstu kosti, definuje kloub, kloubní chrupavky, vazy a jejich rozdělení; - vyjmenuje jednotlivé typy spojení kostí, popíše stavbu kloubu; - ukáže na modelu jednotlivé kosti, pojmenuje jednotlivé kosti česky a latinsky;	<u>Stavební plán lidského těla</u> - funkční morfologie tkání - buněčná teorie, základní charakteristika buňky - tkáň výstelková (epithely), pojivová (vazivo, kost a chrupavka), svalová (hladká, příčně pruhovaná a srdeční), nervová, tekutá - obecná osteologie - obecná artrologie	8
- popíše stavbu, funkci, rozdělení jednotlivých kostí lebky, páteře a hrudníku a vyjmenuje jejich spojení; - zná nejdůležitější anatomické útvary osového systému; - popíše stavbu, funkci, rozdělení jednotlivých částí páteře, popíše	<u>Speciální osteologie – kostra osová</u> - kostra lebky, páteře, hrudníku - spoje lebky, páteře, hrudníku - obecná stavba obratle, charakteristické znaky jednotlivých obratlů, páteř jako celek - meziobratlové spoje	18

základní stavební prvek páteře – obratel – a jejich spojení; - popíše kosti hrudníku, jejich stavbu, funkci a spojení, vysvětlí dechové pohyby hrudníku; - zná názvy kostí a anatomických útvarů osového systému latinsky;	- lebka - kosti neurokrania, kosti splanchnokrania, novorozenecká lebka	
- popíše stavbu, funkci, rozdělení jednotlivých částí kostry horní končetiny, popíše jejich spojení; - popíše stavbu, funkci, rozdělení jednotlivých částí kostry dolní končetiny, popíše jejich spojení; - popíše možnosti spojení kostí (spojení pevná, spojení volná), definuje kloub, typy kloubů podle tvaru styčných ploch, vysvětlí funkci kloubních chrupavek a vazů; - zná názvy kostí, kloubů a anatomických útvarů kostry končetin latinsky;	<u>Speciální osteologie - kostra končetin:</u> - horní končetina (pletenec HK, kostra volné HK) - dolní končetina (pletenec DK, kostra volné DK) - spojení kostí (spojení pevná, spojení volná)	18
- popíše jednotlivá onemocnění pohybového aparátu, vybočení páteře v rovině frontální a sagitální, onemocnění kloubů, vysvětlí problém řídnutí kostí; - připraví prezentace na jednotlivá onemocnění;	<u>Onemocnění pohybového aparátu</u> - osteoporóza - skolióza - artróza - artritida - deformity - VAS	2
- rozumí a je schopen používat základní terminologii pro antropometrii; - popíše a charakterizuje jednotlivé somatotypy a jejich specifika; - změří hmotnost a výšku člověka v různých polohách; vypočítá a vyhodnotí index tělesné hmotnosti - BMI; - ovládá měření všech délkových i obvodových mír potřebných pro antropometrické vyšetření;	<u>Antropometrie</u> - významné anatomické body na lidském těle užívané pro antropometrické měření, základní terminologie - somatotypy- ektomorf, mezomorf, endomorf - měření hmotnosti, výšky a délky - délkové a obvodové míry HK - délkové a obvodové míry DK - obvodové míry hlavy, hrudníku	4
- dodržuje pravidla měření; - prakticky ovládá měření kloubního rozsahu; - používá správné zápisy naměřených hodnot; - pro usnadnění hodnocení kloubní funkce zná užitkovou rozsah kloubní pohyblivosti a užitkové postavení kloubu; - efektivně pracuje s odbornými informacemi;	<u>Goniometrie</u> - pomůcky a goniometry, zásady pro měření rozsahu kloubní pohyblivosti, záznam naměřené hodnoty - goniometrie HK- měření rozsahu pohybu v jednotlivých kloubech pletence HK- ramenním kloub, loketním kloubu, drobných kloubech ruky - goniometrie DK- měření rozsahu pohybu v jednotlivých kloubech pletence DK- kyčelním kloubu, kolenním kloubu, hlezenním kloubu, drobných kloubech nohy	4

- 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; - zhodnotí postavení pánve coby křížovanky pohybu; - vyhodnotí chůzi, včetně různých možných modifikací a chůze s podpůrnými pomůckami; - pomocí měření zjistí rozvíjení pohyblivost úseků páteře i páteře celé;	<u>Hodnocení postavy a držení těla</u> - vyšetření pohledem zepředu, zezadu, z boku, vyšetření pohledem v pohybu, vyšetření pomocí olovnice - vyšetření postavení pánve - vyšetření chůze - základní součásti chůze, krokový cyklus, základní typy chůze, přehled základních patologických typů chůze - vyšetření pohyblivosti páteře: pohyblivost v oblasti krční, hrudní a bederní páteře (Schoberova, Stiborova, Thomayerova zkouška, Ottův inklináčnický a relinační index)	2
- uvědomuje si rizika hypermobility; - aktivně zvládne vyšetření hypermobility;	<u>Hypermobilita</u> - charakteristika hypermobility - testy hypermobility	2
- si oživí a zopakuje získané poznatky a dovednosti z prvního ročníku; - ročníkové zkoušky;	<u>Celoroční opakování</u>	4

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 68		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - zopakuje si učivo 1.ročníku	<u>Opakování jazykového učiva 1.roč.</u>	8
- popíše základní stavební a funkční jednotku svalu (svalovou buňku, svalové vlákno); - popíše jednotlivé typy svaloviny (svalovina kosterní, hladká, srdeční), vysvětlí funkci šlachových pouzder, pochev, burz;	<u>Obecná myologie</u> - svalová buňka, - svalové vlákno, - typy svaloviny, - pomocné svalové orgány: šlachová pouzdra, pochva, burzy	8
- popíše jednotlivé svaly hlavy a krku, rozdělí je do skupin, popíše jejich začátek, úpon a funkci; - popíše jednotlivé svaly zad, rozdělí je do skupin, popíše jejich začátek, úpon a funkci; - popíše jednotlivé svaly hrudníku a břicha, rozdělí je do skupin, popíše jejich začátek, úpon a funkci; - zná názvy svalů latinsky;	<u>Speciální myologie – svaly osového systému</u> - svaly hlavy (část obličejová, část mozková) - krku (svaly povrchové vrstvy, šikmé svaly, hluboké svaly šíje) - svaly zad (svaly spinohumerální, svaly spinokostální, hluboké svaly zad) - speciální myologie, svaly hrudníku (svaly thorakohumerální, vlastní svaly hrudníku) a břicha (svaly přední, boční a zadní skupiny)	20
- popíše jednotlivé svaly horní končetiny, rozdělí je do skupin, popíše jejich začátek, úpon a funkci; - popíše jednotlivé svaly dolní končetiny, rozdělí je do skupin, popíše jejich začátek, úpon a funkci; - zná názvy svalů latinsky	<u>Speciální myologie – svaly končetin</u> - svaly horní končetiny: svaly ramene a lopatky, svaly paže, svaly předloktí, svaly ruky - svaly dolní končetiny: svaly kyčelního kloubu, svaly stehna, svaly bérce, svaly nohy	20
- popíše jednotlivá svalová onemocnění; - vysvětlí problematiku svalových dysbalancí (svaly s tendencí ožabovat, svaly s tendencí zkracovat se); - připraví si prezentace na svalová onemocnění;	<u>Onemocnění pohybového systému</u> - svalová onemocnění - svalové dysbalance	4
- vyšetří hlavní zkrácené svalové skupiny; - navrhne efektivní protiopatření;	<u>Vyšetření zkrácených svalových skupin</u> - charakteristika zkrácených svalů - vyšetření zkrácených svalů	4
- si oživí a zopakuje získané poznatky a dovednosti z prvního ročníku; - ročníkové zkoušky;	<u>Celoroční opakování</u>	4

3. ročník		
Počet hodin v ročníku: 66		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - zopakuje si učivo 2. ročníku;	<u>Opakování učiva 2. ročníku</u>	4
- používá správné názvosloví v popisu modelu pohybové soustavy; - prakticky prezentuje jednotlivé roviny, směry lidského těla a pohyby; - orientuje se v odborné latinské terminologii, zejména v oblasti pohybového aparátu; - předvede a odborně pojmenuje základní pohyby v kloubech; - umí základní útvary na kostech latinsky;	<u>Anatomické názvosloví</u> - roviny, pohyby a směry lidského těla anatomická nomenklatura - útvary na kostech latina	4
- popíše stavbu, funkci a rozdělení kostí, vysvětlí pojem kostní věk a popíše proces růstu kosti; - definuje kloub, kloubní chrupavky, vazy a jejich rozdělení; - popíše základní stavební a funkční jednotku svalu (svalovou buňku, svalové vlákno); - popíše jednotlivé typy svaloviny (svalovina kosterní, hladká, srdeční), vysvětlí funkci šlachových pouzder, pochev, burz;	<u>Obecná osteologie a myologie</u> - kost, kloub (opakování), opěrná soustava, tkáně (vazivo, chrupavka, kost) - svalová buňka, svalové vlákno, typy svaloviny, - pomocné svalové orgány: šlachová pouzdra, pochva, burzy (opakování)	4
- schematicky znázorní buňku včetně organel, vysvětlí základní funkci buňky i jednotlivých organel; - vyjmenuje druhy tkání a uvede příklady - objasní růstové změny zdravého těla - charakterizuje kost lamelózní, fibrilární, rozlišuje kompaktní, spongiózní; - charakterizuje základní regenerační pochody kostní tkáně;	<u>Stavební plán lidského těla</u> - funkční morfologie tkání - buněčná teorie, základní charakteristika buňky - tkáň výstelková (epithely), pojivová (vazivo, kost a chrupavka), svalová (hladká, příčně pruhovaná a srdeční), nervová, tekutá	4
- popíše stavbu, funkci, rozdělení jednotlivých kostí lebky, páteře a hrudníku a vyjmenuje jejich spojení; - zná nejdůležitější anatomické útvary osového systému; - popíše stavbu, funkci, rozdělení jednotlivých částí páteře, popíše základní stavební prvek páteře – obratel – a jejich spojení;	<u>Speciální osteologie – kostra osová</u> - kostra lebky, páteře, hrudníku - spoje lebky, páteře, hrudníku - obecná stavba obratle, charakteristické znaky jednotlivých obratlů, páteř jako celek - meziobratlové spoje - lebka - kosti neurokrania, kosti splanchnokrania, novorozenecká lebka	8
- popíše jednotlivé svaly hlavy a krku, rozdělí je do skupin, popíše jejich začátek, úpon a funkci;	<u>Speciální myologie – svaly osového systému</u> - svaly hlavy (část obličejová, část mozková)	8

- popíše jednotlivé svaly zad, rozdělí je do skupin, popíše jejich začátek, úpon a funkci; - popíše jednotlivé svaly hrudníku a břicha, rozdělí je do skupin, popíše jejich začátek, úpon a funkci; zná názvy svalů latinsky;	- krku (svaly povrchové vrstvy, šikmé svaly, hluboké svaly šíje) - svaly zad (svaly spinohumerální, svaly spinokostální, hluboké svaly zad) - svaly hrudníku (svaly thorakohumerální, vlastní svaly hrudníku) a břicha (svaly přední, boční a zadní skupiny)	
- popíše stavbu, funkci, rozdělení jednotlivých částí kostry horní končetiny, popíše jejich spojení; - popíše stavbu, funkci, rozdělení jednotlivých částí kostry dolní končetiny, popíše jejich spojení; - popíše možnosti spojení kostí (spojení pevná, spojení volná), definuje kloub, typy kloubů podle tvaru styčných ploch, vysvětlí funkci kloubních chrupavek a vazů; - zná názvy kostí, kloubů a anatomických útvarů kostry končetin latinsky;	<u>Speciální osteologie - kostra končetin:</u> - horní končetina (pletenec HK, kostra volné HK) - dolní končetina (pletenec DK, kostra volné DK) - spojení kostí (spojení pevná, spojení volná) - klouby HK a DK	8
- popíše jednotlivé svaly horní končetiny, rozdělí je do skupin, popíše jejich začátek, úpon a funkci; - popíše jednotlivé svaly dolní končetiny, rozdělí je do skupin, popíše jejich začátek, úpon a funkci; - zná názvy svalů latinsky;	<u>Speciální myologie – svaly končetin</u> - svaly horní končetiny: svaly ramene a lopatky, svaly paže, svaly předloktí, svaly ruky - svaly dolní končetiny: svaly kyčelního kloubu, svaly stehna, svaly bérce, svaly nohy	8
- popíše jednotlivá onemocnění pohybového aparátu, vybočení páteře v rovině frontální a sagitální, onemocnění kloubů, vysvětlí problém řídnutí kostí	<u>Onemocnění pohybového aparátu</u> - osteoporóza - skolióza - artróza - artritida - deformity - VAS	2
- popíše jednotlivá svalová onemocnění; - vysvětlí problematiku svalových dysbalancí (svaly s tendencí ochabovat, svaly s tendencí zkracovat se);	<u>Onemocnění pohybového systému</u> - svalová onemocnění - svalové dysbalance	2
- 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 zhodnotit svalovou sílu hlavních svalových skupin;	<u>Svalový test</u> - úvod do problematiky svalového testu, pomůcky - dělení svalů podle kineziologického hlediska - charakteristika jednotlivých stupňů svalové síly	4
- rozumí a je schopen používat základní terminologii pro antropometrii;	<u>Antropometrie</u>	2

- popíše a charakterizuje jednotlivé somatotypy a jejich specifika; - změří hmotnost a výšku člověka v různých polohách; - vypočítá a vyhodnotí index tělesné hmotnosti - BMI; - ovládá měření všech délkových i obvodových mír potřebných pro antropometrické vyšetření;	- významné anatomické body na lidském těle užívané pro antropometrické měření, základní terminologie - somatotypy- ektomorf, mezomorf, endomorf - měření hmotnosti, výšky a délky - délkové a obvodové míry HK - délkové a obvodové míry DK - obvodové míry hlavy, hrudníku	
- 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; - efektivně pracuje s odbornými informacemi;	<u>Goniometrie</u> - pomůcky a goniometry, zásady pro měření rozsahu kloubní pohyblivosti, záznam naměřené hodnoty - goniometrie HK- měření rozsahu pohybu v jednotlivých kloubech pletence HK- ramenním kloub, loketním kloubu, drobných kloubech ruky - goniometrie DK- měření rozsahu pohybu v jednotlivých kloubech pletence DK- kyčelním kloubu, kolenním kloubu, hlezenním kloubu, drobných kloubech nohy	2
- 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; - zhodnotí postavení pánve coby křížovanky pohybu; - vyhodnotí chůzi, včetně různých možných modifikací a chůze s podpůrnými pomůckami; - pomocí měření zjistí rozvíjení pohyblivost úseků páteře i páteře celé; - dokonale ovládá techniku palpačního vyšetření měkkých tkán: je schopen rozlišit svalový hypertonus a hypotonus;	<u>Hodnocení postavy a držení těla</u> - vyšetření pohledem zepředu, zezadu, z boku, vyšetření pohledem v pohybu, vyšetření pomocí olovnice - vyšetření postavení pánve - vyšetření chůze – základní součásti chůze, krokový cyklus, základní typy chůze, přehled základních patologických typů chůze - vyšetření pohyblivosti páteře: pohyblivost v oblasti krční, hrudní a bederní páteře (Schoberova, Stiborova, Thomayerova zkouška, Ottův inklinální a relinační index) - vyšetření pohmatem - svalový tonus, hypotonus, hypertonus	2
- na základě získaných vědomostí a dovedností dokáže vypracovat z pohledu maséra jednoduchý kineziologický rozbor;	<u>Kineziologický rozbor</u> - komplexní zhodnocení vyšetřených funkcí z pohledu maséra	4

Rekondice

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem tohoto vzdělávání je vybavit žáky poznatky a dovednostmi potřebnými ke předmětu Rekondice a rekondiční cvičení, a tak rozvinout a podpořit vědomosti ze základů fyziologie člověka a fyziologie tělesných cvičení. Dále vede žáky ke zdravému způsobu života a celoživotní odpovědnosti za své zdraví i v běžném životě.

Charakteristika učiva

Předmět Rekondice seznamuje žáky se základními vědomostmi nutnými pro vyšetření hybného systému, dále objasňuje využití převážně empirických zkušeností použití působení zevních energií na živý organizmus, jejich celkový vývoj a historii až k posledním moderním poznatkům výzkumu v oblasti zdravotní terapie.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Vyučovací předmět podporuje a upevňuje v žákovi jeho etické a morální cítění, zejména při pomoci svým tělesně postiženým spolužákům. Vede žáka k uvědomění si odpovědnosti za své zdraví a život, připomíná žákovi existenci materiálních a duchovních hodnot.

Pojetí výuky

Výuka je vedena k rozvoji samostatnosti, především při vedení hodin rekondičního cvičení, kdy žák vede samostatně celou vyučovací jednotku v souladu se základními pravidly z hlediska fyziologie člověka.

Hodnocení výsledků žáků

Vyučující zohledňuje používání správné terminologie, samostatnost a plynulost projevu žáka, jeho aktivitu a schopnost aplikovat tyto dovednosti v hodinách. Výsledky učení je nutno kontrolovat průběžně, zohledňovat žáky s tělesným postižením.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

V hodinách rekondice a rekondičních cvičení převládá především stránka teoretická, ale nesmí se zapomínat ani na stránku praktickou. Předmět Rekondice a rekondiční cvičení se podílí na rozvoji klíčových kompetencí žáka zejména v těchto oblastech: sociální a personální, tělesné, komunikativní a digitální: žák 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.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

2. ročník		
Počet hodin v ročníku 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - se seznámí s předmětem a vysvětlí základní pojmy - vysvětlí podstatu regeneračních a rekondičních metod - charakterizuje moderní směry a trendy v oblasti regeneračních a rekondičních zařízení - definuje význam cvičebních programů pro lidské tělo - objasní význam saunování, zásady a vliv saunování na organismus - rozlišuje typy saun a jejich význam - rozumí prevenci - dodržuje etická pravidla odborného pracovníka - provede podle zadaných kritérií jednotlivé druhy pohybů, zná jejich účel, rozdělení, způsob provedení - navrhuje optimální postup cvičení - používá vhodné cvičební pomůcky - vysvětlí podstatu a účel kondičních cvičení - ovládá kondiční cvičení pro skupinu i jednotlivce - vhodně přizpůsobí kondiční cvičení konkrétnímu klientovi, jeho aktuálnímu zdravotnímu stavu, věku	<u>Úvod do předmětu rekondice a regenerace</u> - Terminologie - Kompenzační, rekondiční a regenerační programy - Organizace rekondičních programů - Saunování, welnes, day spa - Druhy a dělení pohybů, reedukace pohybu - Pohyby aktivní, pasivní, semiaktivní, s dopomocí, rychlostní, silové, vytrvalostní, švihové, tahové, kyvadlové, obratnostní - Praktická ukázka cvičení, základní cvičební polohy, zásady vedení cvičení - Cvičení s cvičebními pomůckami - Tyče, overbally, gymbally, gummy, švihadla, lehké činky, terabandy - Kondiční cvičení - charakteristika, význam a zásady - Cvičební jednotka - Struktura, zásady vedení cvičební jednotky	20
- uvědomuje si význam dechových cvičení - popíše druhy dýchání - ovládá zásady respiračních cvičení - zvládá různé druhy dýchání - uvede význam dechové gymnastiky statické i dynamické a používá ji v konkrétních případech - použije lokalizované dýchání a jeho mobilizační účinek na pohybový systém - charakterizuje relaxaci, provádí relaxační cvičení - ovládá základní relaxační techniky a aplikuje je v souladu s psychickým a fyzickým stavem klienta	<u>Dechová cvičení a relaxace</u> - Dechová cvičení - Působení a význam dechových cvičení - Druhy celkového a lokalizovaného dýchání, dechová gymnastika - Návuk správného dýchání - Relaxace - Relaxace místní a celková - Jacobsonova metoda - Schultzův autogenní trénink	14

3. ročník		
Počet hodin v ročníku 31		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - charakterizuje vadné držení těla a jeho nápravu - posuzuje hypermobilitu a elasticitu lidského těla - charakterizuje svalové dysbalance a jejich nápravu - popíše pohyby lidského těla a jeho vady	<u>Diagnostika pohybového aparátu</u> - Vadné držení těla - Svalové dysbalance - Posouzení hypermobility a elasticity lidského těla - Klenba nožní, testy kloubních rozsahů - šikmost pánve, klopení, nutace pánve, - pohyby lopatky, ramenního kloubu, předloktí, zápěstí, ruky, palce, kyčelního kloubu, kolene, kotníku	16
- předvede nácvik správného držení těla - vysvětlí testování a diagnostiku zkrácených svalů - vybere vhodné cviky na protažení jednotlivých svalových skupin - demonstruje cviky na posilování, testování a správné držení těla - navrhuje cvičební plán - vysvětlí význam a zásady správného cvičení s vlastní hmotností a v posilovně - demonstruje vhodné uvolňovací cvičení - popisuje vhodná a nevhodná cvičení pro lidský organismus - navrhne a předvede vhodné cvičební jednotky podle potřeby lidského organismu. - navrhuje cvičební plán - organizuje cvičební jednotku rekondičního a rehabilitačního cvičení	<u>Cvičení k ovlivnění svalových dysbalancí a vadného držení těla</u> - Kompenzační cvičení - Protahovací cvičení-význam, zásady, zásobník cviků - Posilovací cvičení – posilování s vlastní hmotností - Cvičení v posilovně na trenažérech, význam, zásady, zásobník cviků - Uvolňovací cvičení - Vhodná a nevhodná cvičení - Cvičební jednotka - Skladba a vedení hodiny rekondičního a rehabilitačního cvičení - Ukázkové cvičební jednotky - Testovací, protahovací, uvolňovací, posilovací	15

Epidemiologie

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem tohoto vzdělávání je naučit žáky využívat poznatků hygieny a epidemiologie v oboru i v běžném životě.

Charakteristika učiva

Vyučovací předmět epidemiologie a hygiena poskytuje žákům všeobecné poznatky z mikrobiologie, imunitního systému a ze zásad boje proti nákazám a jejich šíření. Osvojení těchto poznatků vytvoří předpoklady pro ochranu maséra i klientů při poskytování masérských služeb. Vyučovací předmět je zařazen do 1. ročníku v rozsahu 1 vyučovací hodiny týdně.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Výuka směřuje k tomu, aby žáci jednali odpovědně a přijímali odpovědnost za svá rozhodnutí a jednání, jak v osobním životě, tak ve své profesi. Podporuje a upevňuje v žákovi jeho morální vlastnosti. Vede žáka k uvědomění si odpovědnosti za své zdraví a život.

Pojetí výuky

Výuka vede k rozvoji schopnosti aplikovat poznatky v každodenní praxi. Ve výuce se kromě výkladu, práce s různými učebními texty, uplatňují i další vyučovací metody, např. samostatná a skupinová práce žáků, metody rozhovoru, diskuse atd. Žáci se učí pracovat s různými informačními zdroji. K lepšímu osvojování poznatků přispívá využívání odborných publikací a referátů.

Hodnocení výsledků žáků

Vyučující zohledňuje úroveň odborných vědomostí a dovedností, používání správné terminologie, samostatnost a plynulost projevu žáka, jeho aktivitu a schopnost aplikovat tyto vědomosti v odborných předmětech. Výsledky učení je nutno kontrolovat průběžně, zohledňovat žáky se specifickými poruchami učení.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Klíčové kompetence

Kompetence k učení

Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolvent byl schopen efektivně se učit, vyhodnocoval dosažené výsledky a stanovoval si potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, s porozuměním poslouchal mluvené projevy, pořizoval si poznámky a hodnotil pokrok při dosahování cílů svého učení.

Komunikativní kompetence

Absolvent je schopen:

- vyjadřovat se v mluvených i psaných projevech, vhodně se prezentovat
- účastnit se aktivně diskuzí, formulovat a obhajovat své názory a postoje
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování

Kompetence k řešení problémů

Absolvent:

- porozumí zadání úkolu, získá informace potřebné k řešení problému, navrhne způsob řešení, zdůvodní ho, vyhodnotí dosažené výsledky
- spolupracuje při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení)

Digitální kompetence

Absolvent:

- 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.

Mezipředmětové vztahy jsou zcela patrné ve vztahu k předmětu masáže, zdravotní výchova, rekondice.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - definuje pojmy, veřejné zdraví, ochrana a podpora veřejného zdraví - popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují zdraví lidí - uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku - uvede nejdůležitější fyzikální, chemické a biologické faktory působící na zdraví člověka - orientuje se v zásadách zdravé výživy a v jejích alternativních směrech - chápe vliv zdravé výživy na zdraví člověka - vyhledá v tabulkách energetické a biologické hodnoty nejdůležitějších potravin - vypočítá energetickou potřebu klienta s ohledem na jeho fyzickou a psychickou zátěž - objasní podstatu racionální výživy a souvislost nesprávných stravovacích návyků a civilizačních chorob - uvede nejčastější příčiny poruch výživy a vysvětlí problematiku jejich léčby - rozlišuje a charakterizuje směry ve výživě včetně alternativních - popíše vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organismus - dovede uplatňovat naučené modelové situace k řešení stresových a konfliktních situací - se orientuje v zákonech a vyhláškách týkajících se zdravotní péče systému v péči o zdraví - se orientuje v základních způsobech poskytování péče u dětí a dospělých - popíše úlohu státu a místní samosprávy při ochraně zdraví - objasní důsledky sociálně patologických závislostí na život jednotlivce, rodiny a společnosti a vysvětlí, jak aktivně chránit svoje zdraví - definuje základní vztah mezi hygienou a epidemiologií	<u>Obecná hygiena</u> - základní hygienické požadavky - význam životního prostředí a výživy na zdraví člověka - zdraví, péče o zdraví - činitele ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování, aj. - zásady správné výživy, tělesná hmotnost a zdraví - energetická a biologická hodnota stravy - poruchy výživy - způsoby stravování, alternativní směry ve výživě - specifika výživy určitých skupin lidí - odpovědnost za zdraví své i druhých, péče o veřejné zdraví v ČR - legislativa, systém péče o zdraví, organizace, úloha státu, zabezpečení v nemoci, práva a povinnosti v případě nemoci nebo úrazu	17

- vysvětlí rozdíl mezi neinfekčním a infekčním onemocněním - orientuje se v nejrozšířenějších infekčních nákazách - popisuje jejich klinický obraz, proces šíření, původce nákazy a preventivní opatření - orientuje se v základních protiepidemických opatření - dodržuje zásady v oblasti dezinfekce a sterilizace - vysvětlí důležitost imunitního systému pro zdraví člověka	<u>Infekční nemoci, jejich šíření</u> - endemický výskyt - epidemie - pandemie - prevence - protiepidemická opatření - karanténní opatření - dezinfekce - sterilizace - imunita - očkování	6
- vysvětlí význam dodržování zásad osobní a provozní hygieny v masérských službách	<u>Osobní a provozní hygiena v masérských službách</u>	6
- uvede opatření k odstranění nepříznivých vlivů pracovního prostředí - vysvětlí, jak předcházet chorobám z povolání masér	<u>Komunální hygiena</u> - hygiena prostředí ve zdravotnických a sociálních zařízeních - hygiena práce, odstranění nepříjemných vlivů na pracovišti	5

Psychologie

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem předmětu je rozšířit a prohloubit vědomosti žáků v oblasti psychologie. Předmět Psychologie napomáhá k poznání a porozumění sobě sama. Vzdělávání v předmětu poskytuje i nástroje k hlubšímu poznávání druhých lidí, které umožňuje porozumění a vcítění se do osobnosti druhého člověka, navázání kvalitnější komunikace, zlepšení mezilidských vztahů. Důraz je kladen i na užití získaných poznatků především v profesním životě maséra.

Charakteristika učiva

Učivo zahrnuje poznatky z obecné psychologie, psychologie osobnosti, sociální psychologie, psychologie práce, psychologie sportu, psychologie zdraví a nemoci, duševní hygieny, vývojové psychologie a psychopatologie. Žáci získají nejen teoretické poznatky, ale především bude kladen důraz na jejich praktické užití.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Výuka v předmětu Psychologie směřuje k tomu, aby žáci:

- pochopili vlastní identitu
- ctili identitu ostatních lidí a oprostili se od předsudků
- byli tolerantní a solidární
- kriticky posuzovali skutečnost kolem sebe a přemýšleli o ní
- pochopili jednotlivé fáze lidského života
- získali orientaci v sociální problematice
- používali zásady duševní hygieny a zdravého životního stylu
- správně aplikovali znalosti z psychologie nejen k využití v osobním životě, ale také v mezilidských vztazích v pracovním prostředí

Pojetí výuky

Výuka vede k rozvoji schopnosti aplikovat poznatky z psychologie v každodenní praxi. Ve výuce se kromě výkladu učitele a práce žáků s různými učebními texty uplatňují i další vyučovací metody. Například samostatná a skupinová práce žáků. Žáci se učí pracovat s různými informačními zdroji. K lepšímu osvojování poznatků přispívá využívání odborných publikací a pomůcek. Výuku lze rovněž vhodně doplnit exkurzemi, besedami s odborníky či videoprojekcí. Výuka je vždy přizpůsobena konkrétním individuálním speciálním vzdělávacím potřebám jednotlivých žáků.

Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení sleduje hloubku porozumění poznatků a schopnost je aplikovat v praxi. Dále je hodnocena schopnost kritického myšlení, dovednost argumentovat a diskutovat, dovednost pracovat s textem a výstižně formulovat jeho základní myšlenku.

Žáci jsou hodnoceni na základě svého písemného či ústního projevu. Písemné hodnocení se realizuje pomocí testů. Při ústním hodnocení (zkoušení) je zohledňována úroveň slovního projevu. Při konečném hodnocení je zohledněn i aktivní přístup žáka k výuce v hodinách, plnění zadaných úkolů a cvičení. Součástí hodnocení mohou být i případné referáty, seminární či ročníkové práce. Žáci mají i možnost opětovně prokázat své znalosti formou opravného testu či ústního přezkoušení. Hodnocení v předmětu vždy zohledňuje speciální vzdělávací potřeby jednotlivých žáků.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Předmět Psychologie přispívá k rozvoji těchto klíčových kompetencí:

Kompetence k celoživotnímu učení - využívat ke svému učení různé informační zdroje.

Personální a sociální kompetence - efektivně se učit a pracovat, přijímat kritiku, stanovit si cíle podle svých schopností, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k ostatním lidem, podporovat nekonfliktní soužití s druhými lidmi, spolupracovat s ostatními lidmi.

Digitální kompetence - pracovat s informacemi (kriticky přistupovat k získaným informacím z různých informačních zdrojů); vyrovnávat se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzovat, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažovat rizika a přínosy; předcházet 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 jednat eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.

Kompetence k řešení problémů - pojmenovat a analyzovat vzniklý problém, navrhnout způsob řešení, spolupracovat při řešení problému s jinými lidmi.

Komunikativní kompetence - dovednost diskutovat a argumentovat, souvisle a srozumitelně formulovat své myšlenky, obhájit své názory, respektovat názory druhých, zvládat základy asertivního chování.

Mezipředmětové vztahy jsou patrné ve vztahu k předmětu Rekondice, Tělesná výchova, Masáže, Biologie, Občanská výchova, Somatologie.

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
		Počet hodin v ročníku 34
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - definuje psychologii jako vědní disciplínu - pojmenuje a popíše jednotlivé psychologické disciplíny - charakterizuje jednotlivé výzkumné metody psychologie - popíše funkce psychiky	<u>Psychologie jako věda</u> - předmět psychologie - psychologické disciplíny - metody výzkumu v psychologii - funkce psychiky	6
- vyjmenuje, seřadí a charakterizuje jednotlivá vývojová období jedince - charakterizuje pojmy učení a chování - popíše formy a druhy chování a dokáže uvést konkrétní příklady - popíše jednotlivé poruchy učení - definuje vrozené vývojové vady a popíše jejich příčiny	<u>Ontogeneze lidské psychiky, učení a chování</u> - vývojová psychologie - jednotlivá vývojová období - formy učení - druhy učení - poruchy učení - typy chování	3
- vyjmenuje jednotlivé činitele biologické determinace - popíše reflexní činnost - vysvětlí jednotlivé činitele sociální determinace – socializace, sociální učení	<u>Biologická a sociální determinace lidské psychiky</u> - biologická podmíněnost lidské psychiky - reflexní činnost - sociální podmíněnost lidské psychiky	6
- definuje osobnost - popíše faktory ovlivňující formování osobnosti - definuje jednotlivé složky osobnosti - objasní rozdíl mezi temperamentem a charakterem - uvede příklady typologií osobnosti a stručně je popíše - vysvětlí rozdíl mezi vnitřní a vnější motivací - klasifikuje potřeby podle Maslowa - popíše základní pudy - uvede příklady cílů podle délky trvání	<u>Osobnost a její utváření</u> - osobnost - temperament - charakter - postoje - schopnosti - inteligence - motivace - potřeby - pudy - cíle - zájmy	12

	- osobnost klienta	
- definuje náročnou životní situace - definuje stres - vysvětlí rozdíl mezi distresem a eustresem - uvede příznaky stresu - pojmenuje a vysvětlí fáze stresu - popíše jednotlivé reakce na stres - definuje frustraci - uvede příklady vnitřních a vnějších překážek - vysvětlí pojem frustrační tolerance - popíše reakce na frustraci - definuje deprivaci - uvede příklady druhů deprivace - vysvětlí pojem duševní zdraví - popíše metody psychohygieny - uvede příklady správné životosprávy	<u>Náročné životní situace</u> - stres - frustrace - deprivace - psychohygiena	7

2. ročník		
Počet hodin v ročníku: 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - zopakuje si učivo 1. ročníku	<u>opakování látky minulého ročníku</u>	3
- definuje pojmy vnímání, paměť, představy, fantazie, myšlení, řeč, pozornost, city, vůle - vysvětlí pojmy adaptace a kompenzace, uvede konkrétní příklady - popíše poruchy vnímání a uvede konkrétní příklady - vysvětlí rozdíl mezi představou a fantazií - uvede jednotlivé myšlenkové operace - uvede příklady poruch myšlení - vysvětlí rozdíl mezi vnitřní a vnější řečí - uvede příklady poruch řeči - charakterizuje poruchy pozornosti - rozdělí city podle délky trvání a podle vývoje - vysvětlí rozdíl mezi silnou a slabou vůlí	<u>Psychické procesy a stavy</u> - vnímání - paměť - představy - fantazie - myšlení - řeč - pozornost - city - vůle	10
- definuje socializace - uvede podmínky socializace a příklady socializačních prostředí - popíše strukturu sociálních vztahů - charakterizuje sociální učení - popíše formy sociálního učení - charakterizuje sociální skupinu a popíše znaky sociální skupiny - uvede příklady dělení skupin - definuje šikanu - uvede znaky šikany - popíše jednotlivá stadia šikany - diskutuje o motivech šikany - vysvětlí funkce rodiny - uvede základní typy rodin - charakterizuje jednotlivé formy náhradní výchovy	<u>Základy sociální psychologie</u> - socializace - sociální učení - sociální skupiny - šikana - rodina	10
- vysvětlí význam informací a komunikace pro podnikání ve službách - rozlišuje mezi verbální a neverbální komunikací - popíše složky verbální komunikace - charakterizuje jednotlivé druhy neverbální komunikace - uvede příklady chyb v posuzování - vysvětlí rozdíl mezi aktivním nasloucháním a posloucháním - uvede příklady technik aktivního naslouchání	<u>Komunikace</u> - verbální komunikace - neverbální komunikace - chyby v posuzování - aktivní naslouchání - využití techniky v komunikaci	10

- posuzuje osobnost klienta (obchodního partnera) a volí vhodný způsob komunikace - ovládá zásady společenského chování - reaguje na různé způsoby chování klientů, obchodních partnerů i spolupracovníků - vhodně uplatňuje prostředky verbální a neverbální komunikace		
- reaguje v oblastech probraného učiva	<u>Opakování probrané látky</u>	1

3. ročník		
Počet hodin v ročníku: 62		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - zopakuje si učivo z minulého ročníku	<u>Opakování z minulého ročníku</u>	6
- definuje pojmy práce, pracovní skupina, pracovní tým - uvede vlastnosti důležité pro výkon povolání v masérských službách - charakterizuje osobnost maséra po stránce vizuální a vědomostní - uvede příklady rolí v pracovním týmu - popíše jednotlivé etapy tvorby pracovního týmu - charakterizuje styly řízení týmu - vysvětlí rozdíl mezi vnitřní a vnější pracovní motivací - popíše náplň personální psychologie - definuje workoholismus - uvede znaky a příčiny workoholismu - definuje syndrom vyhoření - uvede znaky a příčiny syndromu vyhoření - diskutuje o možnostech prevence syndromu vyhoření - popíše asertivní chování - uvede příklady asertivních technik a jejich užití v masérské praxi	<u>Psychologie práce</u> - předmět psychologie práce - pracovní tým - tvorba pracovního týmu - styly řízení - pracovní motivace - personální psychologie - workoholismus - syndrom vyhoření - asertivní chování	20
- uvede klasifikaci handicapů podle doby vzniku a podle stupně - popíše zásady komunikace s jednotlivými typy postižení - uvede příklady kompenzačních pomůcek pro jednotlivá postižení - vysvětlí význam alternativních metod komunikace - uvede příklady alternativních metod komunikace - diskutuje o možnostech využití alternativních metod komunikace - vysvětlí pojem hospitalismus - popíše projevy hospitalismu u dětí - diskutuje o možnostech prevence	<u>Specifika práce s postiženými jedinci</u> - klasifikace handicapů - zásady komunikace - kompenzační pomůcky - AAK - hospitalismus	20
- reaguje v oblastech probraného učiva, rozvíjí své řečové dovednosti	<u>Opakování probrané látky, příprava závěrečným zkouškám</u>	16

Obchodní korespondence

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem předmětu je vypěstovat u žáků kultivovaný písemný projev, vytříbený po stránce odborné, jazykové i grafické, ovládat dokonale práci na počítačové klávesnici a naučit se využít možnosti počítačové techniky k zvládnutí psaní hmatovou metodou při zpracovávání jednotlivých druhů písemností. Předmět obchodní korespondence poskytuje žákům vědomosti a dovednosti k vyřizování obchodních a ostatních písemností, k jejich správnému vyhotovení z hlediska věcného, stylistického, gramatického a formálního podle ČSN 01 6910.

Charakteristika učiva

Žáci budou seznámeni s úpravou písemností podle ČSN 01 6910 Úprava písemností zpracovaných textovými editory. Důraz je kladen zejména na správné psaní adres, kalendářních dat, časových údajů, znamének, značek měn, titulů, peněžních částek, členění a zvýrazňování textů, označování částí textů a na zvládnutí hmatové metody psaní všemi deseti prsty.

Cíle vzdělávání v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Žáci jsou vedeni k tomu, aby teoretické znalosti získané ve škole využívali jak v pracovním procesu, tak v osobním životě. Kultivovaný písemný projev přispívá k vytváření dobrého jména firmy, v níž budou pracovat, ale i k jejich osobní image. V konkurenčním prostředí současného tržního hospodářství budou na jejich znalosti a dovednosti kladeny stále vyšší požadavky.

Pojetí výuky

Výuka probíhá ve specializované počítačové učebně, kde každý student má k dispozici osobní počítač se standardním programovým vybavením a speciálními programy pro nácvik a procvičování hmatové metody psaní na klávesnici. Pro normalizovanou úpravu obchodních dopisů jsou využívány šablony, zpracované pomůcky formou prezentací v programu PowerPoint a další technické prostředky (internet, interaktivní tabule, scanner, tiskárna).

Důraz je kladen na samostatnost při zpracování jednotlivých písemností, kreativitu žáků a osvojení si vhodných pracovních návyků.

Žáci by měli využívat znalosti získané v souvisejících předmětech – informační a komunikační technologie, českém jazyce a ekonomice podnikání.

Hodnocení výsledků žáků

Studenti jsou hodnoceni průběžně podle úrovně zvládnutí techniky psaní hmatovou desetiprstovou metodou (techniky, rychlosti a přesnosti psaní) a zpracování jednotlivých druhů písemností. Hodnotí se jak dodržování ČSN 01 690, tak i jazyková a stylistická úroveň a kreativita studentů.

Popis přínosu předmětu k rozvoji klíčových kompetencí

Předmět se podílí zejména na rozvoji kompetencí:

- k učení tím, že žák využívá informační zdroje – denní tisk, internet, televizi a inzeráty nabízející zaměstnání
- k řešení problémů tím, že spolupracuje s ostatními žáky, vybírá vhodné varianty z hlediska formulace a stylizace textů
- komunikativních tím, že používá písemný i mluvený projev při prezentaci svého řešení daného úkolu
- personálních a sociálních tím, že adekvátně reaguje na hodnocení svého pracovního úsilí a přístupu k práci
- k občanskému a kulturnímu povědomí tím, že respektuje normou stanovená pravidla pro tvorbu obchodních písemností, při zpracování písemností jedná odpovědně a samostatně
- k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám tím, že používá vhodnou písemnou komunikaci s potencionálními zaměstnavateli a obchodními partnery, rozumí administrativním aspektům podnikání
- využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi tím, že pracuje s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií, získává informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet.

- vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;
- navrhuje prostřednictvím digitálních technologií taková řešení, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie či jejich části; dokáže poradit ostatním s běžnými technickými problémy;

Rozpis učiva a výsledků vzdělávání

1. ročník		
Počet hodin v ročníku: 34		
Výsledky vzdělávání	Učivo	Hod.
<u>Žák:</u> - píše na klávesnici desetiprstovou hmatovou metodou v přiměřené rychlosti a přesnosti - upevňuje si ergometrické zásady a správné držení rukou a základní polohy prstů při používání hmatové metody psaní.	<u>Základy psaní na klávesnici</u> - nácvik psaní malých písmen abecedy - nácvik psaní velkých písmen abecedy - nácvik psaní znamének - nácvik psaní číslic - nácvik psaní značek	17
- vyhotoví písemnosti spojené s provozem věcně, jazykově a formálně správně v souladu s normalizovanou úpravou písemnosti	<u>Vyhotovení obchodních písemností</u> - poptávka - nabídka - objednávka - faktura - dodací list - reklamace - urgence - upomínka - osobní dopis společenského charakteru - osobní dopis pracovního charakteru	17