

Název školy: Sportovní a podnikatelská střední škola v Plzni
Název vyučovacího předmětu: **Zdravý životní styl**
Celková hodinová dotace: **1 hodina**
Platnost učební osnovy: **od 1.9.2025 počínaje 1. ročníkem**

Pojetí vyučovacího předmětu

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem předmětu je:

- žák ovládá odbornou terminologii z oboru fitness a wellness;
- žák vysvětlí historický vývoj pohledu na tělesnou zdatnost s důrazem na současnost;
- žáky vymezí jednotlivé etapy práce s klientem v oblasti zdravého životního stylu;
- žák provede tělesnou diagnostiku dané osoby na přístroji InBody 230;
- žák vysvětlí klientovi zjištěný stav;
- žák ovládá aplikaci kaloricketabulky.cz;
- žák analyzuje klientův jídelníček, demonstruje zjištěné chyby, sestaví vzorový jídelníček;
- žák sestaví kvalifikovaný pohybový program pro klienta, dokáže klienta vhodně motivovat k jeho dodržování;
- žák se orientuje v jednotlivých typech jídelníčků, posoudí jejich vhodnost dle typologie klienta;
- žák ovládá problematiku makroživin ve výživě;
- žák vysvětlí význam minerálních látek a vitamínů ve výživě;
- žák demonstruje význam doplňků stravy, orientuje se na trhu s nimi, dokáže vhodné doplňky klientovi doporučit.

Charakteristika učiva

Předmět zdravý životní styl je vyučován ve třetím ročníku a prolíná se s učivem předmětu funkční anatomie, který se vyučuje také ve 3. ročníku. V rámci předmětu se žáci seznámí s moderními trendy ve vývoji tělesné zdatnosti, především pak s náplní pojmu fitness a obsahově širšího pojmu wellness. Hlavní obsahová část výuky se týká práce s klientem v oblasti zdravého životního stylu a je cílena na osvojení praktických dovedností, ať už jde o provádění tělesné analýzy na přístroji InBody 230, nebo vyhodnocování a sestavování jídelníčků na PC v programu kaloricketabulky.cz. V rámci pedagogického procesu je cíleně působeno na rozvoj osobnostně-odborných kompetencí žáků tak, aby chápali zdraví jako základní hodnotu člověka, na jejímž udržení je třeba se neustále aktivně podílet.

Výukové strategie (pojetí výuky)

Základní metodou teoretické části vyučovacího předmětu je výklad a řízený rozhovor, kombinovaný s aktivizačními metodami- například samostatným a týmovým řešením úkolů a následnou diskuzí. Rozvoj praktických dovedností bude probíhat formou samostatné a týmové práce pod dozorem vyučujícího s využitím nejmodernější techniky (InBody 230, každý student má k dispozici notebook s vhodným softwarovým vybavením).

Hodnocení výsledků žáků

- samostatné, správné, logické uvažování;
- aplikace teoretických poznatků do praxe;
- aktivní přístup k řešení problémů;
- rozvoj odborných dovedností;
- zdokonalení komunikačních schopností;
- schopnost týmové práce při řešení problémů;
- erudované zpracování celoročního projektu - Práce s klientem.

Přínos k rozvoji klíčových odborných kompetencí

Žák by měl:

- zodpovědně přistupovat k vlastnímu zdraví, na základě získaných teoretických znalostí naslouchat signálům těla, porozumět jim a následně jim přizpůsobovat svůj životní styl;
- aktivně působit na své okolí, vysvětlovat negativní účinky nesprávného životního stylu, především pak inaktivity nebo naopak přetěžování pro pohybový aparát, fyzickou zdatnost a celkové zdraví;
- svoje myšlenky formulovat srozumitelně;
- orientovat se v moderních vývojových trendech v oblasti zdravého životního stylu;
- disponovat dostatečným portfoliem pohybových programů, umět své klienty o jejich vhodnosti přesvědčit a motivovat je k jejich pravidelnému provádění;
- mít přehled o požadavcích pracovního trhu v uvedené odbornosti, svým aktivním přístupem ke studiu se jim přizpůsobovat;
- při kontaktu s ostatními lidmi, ať už spolužáky, pedagogy či potenciálními klienty, vystupovat kultivovaně a současně asertivně;
- používat specifický software, digitální nástroje a zařízení potřebné pro jeho oborové zaměření;
- využívat digitální technologie pro efektivní organizaci práce a plnění odborných úkolů;
- aplikovat digitální nástroje při praktických cvičeních, simulacích a projektech, které odpovídají jeho budoucí profesní dráze;
- integrovat digitální technologie do odborné komunikace, prezentací a tvorby dokumentace.

Učební předmět somatologie přispívá k aplikaci zejména následujících průřezových témat:

- Environmentální výchova;
- Člověk a svět práce;
- ICT.

Mezipředmětové vztahy:

- funkční anatomie;
- psychologie zdraví;
- sportovní regenerace a rekondice.

Rozpis učiva – 3. ročník, zdravý životní styl

| Výsledky vzdělávání a kompetence | Tematické celky | Hod. dotace |
|---|---|-------------|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí obsah pojmů fitness a wellness; - uspořádá vývojové etapy pohledu na tělesnou zdatnost; - definuje jednotlivé složky wellness; - sestaví svůj individuální wellness mix. | <p>1. Fitness a wellness</p> <ul style="list-style-type: none"> - obsah pojmů; - vývoj jednotlivých směrů zájmu o tělo - body building, fitness, wellness; - složky wellness; - wellness mix. | 4 |
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - provede vstupní rozhovor s klientem, zjistí jeho motivaci; - provede vstupní diagnostiku klienta na přístroji InBody 230, interpretuje naměřené hodnoty, vysvětlí klientovi aktuální stav; - ovládá zásady komunikace s klientem a průběh vstupního rozhovoru; - zadá, zpracuje a analyzuje vstupní dotazník, zpracuje rodinnou a osobní anamnézu; - kriticky zhodnotí týdenní jídelníček klienta, zpracuje vzorový jídelníček a provede edukaci klienty v duchu zásad zdravého životního stylu; - vypracuje pro klienta vhodný pohybový program a vysvětlí zásady jeho uvedení do praxe. | <p>2. Práce s klientem v poradně zdravého životního stylu</p> <ul style="list-style-type: none"> - úvodní rozhovor, zjištění motivace a cílů; - vstupní analýza - metody zjišťování dat s InBody 230 a bez přístroje; - zadání, zpracování a analýza vstupního dotazníku; - vyhodnocení týdenního jídelníčku klienta; - zpracování racionálního jídelníčku a edukace; - vypracování pohybového programu. | 12 |
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - definuje význam sacharidů ve výživě, jejich zdroj v potravě, rozdělení podle složitosti; - vysvětlí vztah glykemie a glykemického indexu potravin; - zvýrazní vztah špatného životního stylu, civilizační charakter diabetu a jeho zdravotních rizik; - podtrhne význam vlákniny; - charakterizuje význam tuků pro výživu, analyzuje rozdělení tuků na zdravé a nezdravé, objasní význam cholesterolu a identifikuje příčiny vzniku nemocí oběhové soustavy a konzumace nasycených tuků; - ocení význam bílkovin ve výživě, funkci, zdroj v potravě; - rozdělí aminokyseliny na esenciální a neesenciální, popíše potraviny z pohledu aminokyselinového skóre; - definuje 3 typy dusíkové bilance; | <p>3. Makroživiny a mikroživiny ve výživě</p> <ul style="list-style-type: none"> - sacharidy ve výživě, funkce, zdroj v potravě, glykemie, glykemický index, poruchy metabolismu sacharidů; - tuky ve výživě, funkce, zdroj v potravě, rozdělení tuků, cholesterol; - proteiny ve výživě, funkce, zdroj v potravě, aminokyseliny, aminokyselinové skóre, dusíková bilance. | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí význam minerálních látek pro tělo, rozdělí na mikroprvky a prvky stopové; - objasní u nejdůležitějších prvků z obou skupin důsledky nedostatku, přebytku a popíše jejich zdroj v potravinách; - popíše význam vitamínů pro zdraví, rozdělí vitamíny dle rozpustnosti ve vodě a alkoholu; - u základních vitamínů demonstruje vliv nedostatku a nadbytku na fungování těla; - charakterizuje suplementy a na suplementační pyramidě demonstruje jejich místo ve zdravé výživě; - popíše rozdíl mezi léčivem a doplňkem stravy; - u vybraných antioxidantů, chondroprotektiv, prostředků na hubnutí a sportovních suplementů demonstruje jejich dosažitelnost v obchodní síti. | <p>4. Mikroživiny ve výživě</p> <ul style="list-style-type: none"> - minerální látky, jejich význam, zdravotní rizika spojená s nedostatkem a nadbytkem jednotlivých minerálů; - vitamíny ve výživě, jejich význam, zdravotní rizika spojená s avitaminózou, hypovitaminózou a hypervitaminózou; - doplňky stravy ve výživě, suplementační pyramida, rozdíl mezi léčivem a doplňkem stravy, druhy suplementů a jejich dostupnost na trhu. | 4 |
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - definuje tři nejdůležitější poruchy příjmu potravy; - formuluje jejich nebezpečí, zdůrazní vztah rizika výskytu a věkové skupiny pubescentů. | <p>5. Poruch příjmu potravy</p> <ul style="list-style-type: none"> - mentální anorexie; - bulimie; - ortorexie. | 2 |
| <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikuje získané vědomosti v praxi poradce zdravého životního stylu; - pracuje během celého školního roku s vybraným spolužákem, provede vstupní rozhovor, zjistí motivaci ke změně, provede analýzu těla a jídelníčku, nastaví nový jídelníček, vypracuje pohybový program, praktikuje kontrolní návštěvy a měření, vyhodnocuje úspěšnost interakce a zpracovává závěrečnou hodnotící zprávu. | <p>6. Projekt ročníkové práce - Činnost poradce zdravého životního stylu</p> | 2 |