

Název školy: Sportovní a podnikatelská střední škola, s.r.o.
Název vyučovacího předmětu: **Sportovní regenerace a rekondice**
Celková hodinová dotace: **2 hodiny**
Platnost učební osnovy: **od 1.9.2022, počínaje 1. ročníkem**

Pojetí vyučovacího předmětu

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Cílem předmětu je:

- žák ovládá odbornou terminologii z oboru sportovní regenerace a rekondice;
- žák na základě znalostí stavby a fungování lidského těla rozumí podstatě a zákonitostem regeneračních a rekondičních procesů, které chápe jako komplex postupů napomáhajících optimálnímu fungování jednotlivých tělesných soustav v závislosti na míře zatížení organismu;
- u žáka je rozvíjena osobnostně-odborná kompetence tím, že na základě teoretických znalostí dokáže volit a aplikovat vhodné regenerační a rekondiční procedury a v jejich rámci optimální postupy, které vedou k udržení zdraví.

Charakteristika učiva

Předmět sportovní regenerace a rekondice je vyučován ve třetím ročníku a navazuje na učivo předmětu somatologie z ročníku druhého. V rámci předmětu se žáci seznámí se sportovní regenerací a rekondicí jako moderním oborem, který je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Žáci pochopí vzájemnou souvislost mezi aktivním přístupem k životu a nezbytnou obnovou fyzických i duševních sil. Současně se dozví, jakými procedurami lze zajistit urychlený návrat unaveného organismu k celkové homeostáze, případně jak napravit některé tělesné dysfunkce. 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 práce pod dozorem vyučujícího. Myšleno je konkrétní provádění masáže, automasáže a tejpování jednotlivých tělesných partií samotnými žáky.

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.

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 na tělesné i duševní zdraví;
- svoje myšlenky formulovat srozumitelně;
- orientovat se v moderních vývojových trendech v oblasti zdravého životního stylu;
- ovládat a vhodně volit jednotlivé regenerační procedury, a to jak ve vztahu k ostatním, tak k sobě samému;
- 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.

Učební předmět sportovní regenerace a rekondice přispívá k aplikaci zejména následujících průřezových témat:

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

Mezipředmětové vztahy:

- somatologie člověka;
- fyziologie sportovce;
- psychologie zdraví;
- výživa;
- teorie a praxe pohybových aktivit.

Rozpis učiva – 3. ročník, sportovní regenerace a rekondice

Výsledky vzdělávání a kompetence	Tematické celky	Hod. dotace
Žák: - definuje, obsah pojmů regenerace a rekondice; - popíše jednotlivé procedury; - objasní vhodnost jejich použití.	1. Sportovní regenerace a rekondice - obsah pojmů; - regenerační procedury.	4
Žák: - definuje masáž; - interpretuje její místo mezi regeneračními procedurami; - provede základní etapizaci vývoje oboru; - vymezí druhy sportovní masáže; - obhájí vhodnost jejich použití; - rozliší jednotlivé masérské hmaty; - určí jejich pořadí; - orientuje se v prostředcích používaných při masáži; - demonstruje jejich klady a zápory a vhodnost použití; - definuje kontraindikace masáží v závislosti na zdravotních rizicích; - analyzuje hygienické zásady nezbytné pro poskytování masérských služeb; - specifikuje zásady verbální a neverbální komunikace s klientem.	2. Teorie sportovní a rekondiční masáže - definice, význam, historie; - druhy sportovní masáže; - masérské hmaty a postupy; - masážní prostředky; - kontraindikace; - hygiena masáží; - interakce maséra a klienta.	8
Žák: - zvládá správné provedení masáže zad a šíje; - zvládá správné provedení masáže dolní končetiny; - zvládá správné provedení masáže horní končetiny; - zvládá správné provedení masáže břicha; - zvládá správné provedení masáže prsou.	3. Praxe sportovní a rekondiční masáže - masáž zad a šíje; - masáž dolní končetiny; - masáž horní končetiny; - masáž břicha; - masáž prsou.	30
Žák: - definuje rozdílné postupy mezi masáží a automasáží; - dokáže prakticky provádět základní techniky automasáže.	4. Automasáž - rozdíly mezi masáží a automasáží.	6

Žák: - popíše funkci kineziotejpingu; - vysvětlí možnosti jeho použití při sportovní regeneraci a rekondici; - orientuje se v zásadách bezpečného provádění tejpování; - posoudí rizika spojená s jeho neodbornou aplikací; - vyjmenuje jednotlivé kontraindikace zakazující nebo omezující aplikaci kineziotejpingu; - zvládá správné provedení tejpingu trapézového svalu a vzpřimovače hlavy; - zvládá správné provedení tejpingu kvadricepsu, svalů zadní strany stehna a trojhlavého svalu lýtkového; - zvládá správné provedení tejpingu hlezenního a kolenního kloubu; - charakterizuje trigger point; - zvládá techniku tejpování trigger pointů a bolestivých bodů.	5. Kineziotejping v regeneraci a rekondici - fungování a indikace tejpingu; - příprava a realizace tejpingu; - kontraindikace; - praktický kineziotejping - trapéz, šíje - praktický kineziotejping - kvadriceps, hamstring, lýtko; - praktický kineziotejping-hlezno, koleno; - bolestivé body a trigger pointy.	18
--	---	-----------