## VSTUPNÍ ČÁST

#### Název modulu

Gymnastika, úpoly, tanec (M)

#### Kód modulu

ZD-m-4/AL71

#### Typ vzdělávání

Všeobecné vzdělávání

#### Typ modulu

všeobecně vzdělávací

### Využitelnost vzdělávacího modulu

#### Kategorie dosaženého vzdělání

M (EQF úroveň 4)

L0 (EQF úroveň 4)

#### Vzdělávací oblasti

ZD - Člověk, jeho osobnost, zdraví a bezpečí

#### Komplexní úloha

#### Obory vzdělání - poznámky

#### Délka modulu (počet hodin)

40

#### Poznámka k délce modulu

#### Platnost modulu od

30. 04. 2020

#### Platnost modulu do

#### Vstupní předpoklady

Modul je bez nároku na předchozí znalosti a dovednosti.

## JÁDRO MODULU

#### Charakteristika modulu

**Obsahový okruh**: Tělesná výchova

**Obsahový podokruh**: Gymnastika, tance a úpoly

Cílem modulu je seznámit žáky se základy gymnastiky, moderní gymnastiky, rytmické gymnastiky, tance a úpolů. Žáci by si měli osvojit hlavní gymnastické disciplíny, cvičení na nářadí, cvičení s náčiním, cvičení na hudbu, tanec a základy úpolových sportů. Kromě samotného cvičení je součástí i osvojení si základních pravidel, základy názvosloví základních poloh a pohybů, typických rozcvičovacích cviků a průpravných her.

#### Očekávané výsledky učení

a) rozcvičí se před hlavní pohybovou činností a ukončí ji v souladu s hlavní pohybovou činností

b) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti

c) posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky ostatních cvičenců i svoje

d) užívá základy názvosloví základních poloh a pohybů

#### Obsah vzdělávání (rozpis učiva)

a) gymnastická cvičení bez náčiní, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, dopomoc

b) rytmická gymnastika, cvičení s hudbou, tanec, aerobic

c) základy úpolových sportů a sebeobrany

#### Učební činnosti žáků a strategie výuky

Osvojí si (v rámci svých fyzických možností samostatně či s dopomocí) gymnastická cvičení bez náčiní, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí a základy dopomoci.

Osvojí si (v rámci svých fyzických možností) cvičení na hudbu, tanec, aerobic, úpolové sporty a sebeobranu.

Osvojí si přípravu na tuto pohybovou činnost a její ukončení, základy názvosloví základních poloh a pohybů, dodržování pravidel a základních myšlenek fair-play.

#### Zařazení do učebního plánu, ročník

## VÝSTUPNÍ ČÁST

#### Způsob ověřování dosažených výsledků

**Ad Očekávané výsledky učení**

a) rozcvičí se před hlavní pohybovou činností a ukončí ji v souladu s hlavní pohybovou činností

praktické předvedení, subjektivní posouzení učitelem;

b) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti

praktické předvedení, subjektivní posouzení učitelem;

c) posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky ostatních cvičenců i svoje

praktické předvedení, subjektivní posouzení učitelem;

d) užívá základy názvosloví základních poloh a pohybů

praktické předvedení, subjektivní posouzení učitelem.

#### Kritéria hodnocení

**Ad očekávané výsledky učení**

a) rozcvičí se před hlavní pohybovou činností a ukončí ji v souladu s hlavní pohybovou činností

předvede alespoň 10 rozcvičovacích cviků (průpravných her), které jsou v souladu s náplní hlavní činnosti;

b) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti

předvede různé cviky v dostatečně správném provedení v souladu s individuálními předpoklady;

c) posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky ostatních cvičenců i svoje

dokáže rozlišit dobré a špatné provedení pohybové činnosti a dokáže popsat, kde jsou zjevné nedostatky v provedení;

d) užívá základy názvosloví základních poloh a pohybů

správně používá názvosloví.

#### Doporučená literatura

#### Poznámky

Doporučené rozvržení výuky:

* ideální rozvržení 10 hodin v ročníku v řadě, vždy v 5 navazujících týdnech;
* lze rozvrhnout podle potřeb, materiálního vybavení, podmínek a typu školy i jinak.

#### Obsahové upřesnění

VV - Všeobecné vzdělávání

Materiál vznikl v rámci projektu Modernizace odborného vzdělávání (MOV), který byl spolufinancován z Evropských strukturálních a investičních fondů a jehož realizaci zajišťoval Národní pedagogický institut České republiky. Autory materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, jsou Petr Polívka, Vít Somr. [Creative Commons CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.cs) – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.