



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



## 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 sebeobranu

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](#) – Uvedte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.