



# VSTUPNÍ ČÁST

## Název modulu

Atletika (M)

## Kód modulu

ZD-m-4/AL72

## 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:** Atletika

Cílem modulu je seznámit žáky se základy atletiky. Žáci by si měli osvojit (v rámci svých fyzických možností) vybrané atletické disciplíny. Kromě samotného cvičení je součástí i osvojení si základních pravidel, základy názvosloví základních poloh a pohybů a typických rozcvičovacích cviků.

## 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
- e) podílí se na organizaci školních závodů

## Obsah vzdělávání (rozpis učiva)

- a) běhy (sprint, vytrvalostní, štafetový, překážkový), starty (z bloků, z nízké i vysoké polohy, z různých poloh), základy chůze
- b) skoky do výšky a dálky (popř. trojskok)
- c) vrh koulí a hody (např. míček, granát, oštěp, disk, popř. i kladivo)

## Učební činnosti žáků a strategie výuky

Osvojí si (v rámci svých fyzických možností) vybrané atletické disciplíny.

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;
- e) podílí se na organizaci školních závodů  
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

- zvládne zvolené disciplíny v dostatečně správném provedení a 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;
- e) podílí se na organizaci školních závodů  
zvládne zorganizovat školní závody pro minimálně tři třídy o minimálně třech disciplínách.

## Doporučená literatura

## Poznámky

Doporučené rozvržení výuky:

- ideální rozvržení 10 hodin v ročníku, rozdělené přiměřeně do obou pololetí;
- lze rozvrhnout podle potřeb 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.*