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

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

VSTUPNÍ ČÁST

Název modulu

Tělesná cvičení a pohybové hry (M)

Kód modulu

ZD-m-4/AL73

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: Tělesná cvičení a pohybové hry

Cílem modulu je seznámit žáky se základy tělesných cvičení vedoucích k regeneraci tělesných a duševních sil, k relaxaci, ale i k rozvoji zdatnosti a kondice. Dále si vyzkouší a osvojí vybrané pohybové hry, jejich pravidla, která dokáže upravovat nebo vymýšlet různé varianty a základy názvosloví základních poloh a pohybů.

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, vybrané pohybové hry a jejich pravidla

c) posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, vysvětlí význam prováděných činností, označí zjevné nedostatky

d) užívá základy názvosloví základních poloh a pohybů

Obsah vzdělávání (rozpis učiva)

a) relaxační cvičení

b) kompenzační cvičení

c) koordinační cvičení

d) kondiční cvičení

e) pohybové hry

Učební činnosti žáků a strategie výuky

Osvojí si a samostatně zvládne různá tělesná cvičení a pohybové hry.

Osvojí si přípravu na tyto pohybové činnosti a jejich ukončení, základy názvosloví základních poloh a pohybů, dodržování pravidel a základních myšlenek fair-play.

Osvojí si vybrané pohybové hry, jejich pravidla, která dokáže upravovat, vymýšlet různé varianty či je samostatně vyhledávat.

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, vybrané pohybové hry a jejich pravidla

praktické předvedení, subjektivní posouzení učitelem;

c) posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, vysvětlí význam prováděných činností, označí zjevné nedostatky

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

b) zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vybrané pohybové hry a jejich pravidla

zvládne předvést vybraná tělesná cvičení, na každý druh cvičení dokáže předvést sedm cviků v dostatečně správném provedení a v souladu s individuálními předpoklady;

dokáže přiřadit jednotlivé cviky ke svalovým partiím, které jsou při cviku nejvíce využívány;

zvládne pohybové dovednosti vybraných pohybových her, jejich pravidla včetně různých modifikací;

c) posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, vysvětlí význam prováděných činností, 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, 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 – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.