



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



## 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](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) – Uvedte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.