



# VSTUPNÍ ČÁST

## Název modulu

Tělesná cvičení a pohybové hry (E)

## Kód modulu

ZD-m-2/AD43

## Typ vzdělávání

Všeobecné vzdělávání

## Typ modulu

všeobecně vzdělávací

## Využitelnost vzdělávacího modulu

### Kategorie dosaženého vzdělání

E (dvouleté, EQF úroveň 2)

### Vzdělávací oblasti

ZD - Člověk, jeho osobnost, zdraví a bezpečí

### Komplexní úloha

### Obory vzdělání - poznámky

### Délka modulu (počet hodin)

12

### 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 vedoucí 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.

## 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

ideální rozvržení 6 hodin v ročníku v řadě, vždy ve 3 navazujících týdnech;

lze rozvrhnout podle potřeb školy i jinak;

# 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 6 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 pět 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 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

## 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. Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Petr Polívka. [Creative Commons CC BY SA 4.0](#) – Uvedte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.*