



# VSTUPNÍ ČÁST

## Název modulu

Tělesná cvičení a pohybové hry (H)

## Kód modulu

ZD-m-3/AG98

## Typ vzdělávání

Všeobecné vzdělávání

## Typ modulu

všeobecně vzdělávací

## Využitelnost vzdělávacího modulu

### Kategorie dosaženého vzdělání

H (EQF úroveň 3)

### Vzdělávací oblasti

ZD - Člověk, jeho osobnost, zdraví a bezpečí

### Komplexní úloha

### Obory vzdělání - poznámky

### Délka modulu (počet hodin)

16

### 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, základy názvosloví základních poloh a pohybů.

## Očekávané výsledky učení

- rozcvičí se před hlavní pohybovou činností a ukončí ji v souladu s hlavní pohybovou činností
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vybrané pohybové hry a jejich pravidla
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, vysvětlí význam prováděných činností, označí zjevné nedostatky
- užívá základy názvosloví základních poloh a pohybů

## Obsah vzdělávání (rozpis učiva)

- relaxační cvičení
- kompenzační cvičení
- koordinační cvičení
- kondiční cvičení
- 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, správné názvosloví, 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 ostatních cvičenců*

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 8 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 šest 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

Doporučené rozložení výuky: ideální rozvržení 6 hodin v ročníku v řadě, vždy ve 3 navazujících týdnech; 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. Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Vít Somr. [Creative Commons CC BY SA 4.0](#) – Uvedte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.*