



## 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

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, 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](#) – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.*