

POPIS VZDĚLÁVACÍHO MODULU – PŘÍKLAD
A. VSTUPNÍ ČÁST
1. Název: Základní pohybové dovednosti
2. Kód:
3. Kategorie/obor vzdělání: 78-42-M/08 Lyceum
4. Typ vyučovací jednotky: vzdělávací modul
4. Délka výuky – doporučený počet vyučovacích hodin: 32 hodin
5. Platnost: 1.9.2025 Zpracovatelský tým: Jakub Forýtek, Petr Chaluš, NPI
6. Vstupní předpoklady: očekávané výsledky učení dle RVP ZV
Doporučené umístění v učebním plánu: 1. ročník, kontinuální/bloková výuka (2 hod týdně)
B. JÁDRO VYUČOVACÍ JEDNOTKY
1. Charakteristika Vzdělávací modul prohlubuje tělesný rozvoj žáků v souvislosti s rozvojem základních pohybových dovedností jakožto předpoklad pro další pohybové aktivity. Praktickými, zkušenostními přístupy podporuje také seberegulaci a sebeorganizaci.
2. Očekávané výsledky učení vč. indikátorů Rozvíjí v souladu s individuálními možnostmi širší spektrum pohybových dovedností a uplatňuje je ve svém životě - tvoří různé varianty pohybových dovedností - uplatňuje dodržování pravidel při pohybových týmových aktivitách - reflektuje uplatnění pohybových dovedností ve svém životě, přínos pro své zdraví Podporuje své zdraví rozvojem tělesné zdatnosti a odolnosti - reflektuje svůj rozvoj tělesné zdatnosti a odolnosti z hlediska přínosu pro své zdraví - monitoruje pohybový výkon a upravuje svůj další rozvoj pohybových dovedností - uplatňuje strategie ke zvládnutí tělesné zátěže
3. Podpora rozvoje klíčových kompetencí a základních gramotností - KK k učení, k řešení problémů, osobnostní a sociální, komunikační, k podnikavosti a pracovní, digitální
4. Obsah vzdělávání Příprava na pohybovou aktivitu: rozcvičení a zahřátí (dynamické, protažení). Běhy: Správná technika (sprint, vytrvalost). Hody: Základní principy a techniky hodu, přesnost a síla. Skoky: Odrazové techniky, skok daleký, skok vysoký. Gymnastika a parkour: Koordinace, kotouly, podpory, zpevňování, odrazy, přeskoky, doskoky, rotace, rovnováha, vis, překážkové dráhy, bezpečné dopady.

5. Vzdělávací strategie

Vzdělávací modul je založen na zážitkově reflexivním učení. Zahrnuje

- praktické aktivity individuální i skupinové podporující zkušenost, reflexi a zpětnou vazbu;
- praktická aplikace cviků, které umožňují získání zkušenosti,
- práci s vlastním osobním portfoliem (plánovací a tréninkový deník, individuální zlepšení, sebereflexe,...).

C. VÝSTUPNÍ ČÁST

1.Způsob ověřování dosažených výsledků	max. počet bodů	2. Kritéria hodnocení	váha
Průběžné - aplikace cviků a absolvování tréninků	100	aktivní účast na cvičení	50%
Sumativní - samostatně vedené osobní portfolio žáka	100	kompetence k řešení problémů, k učení	40%
Reflexe - zpětnovazebný rozhovor s učitelem a spolužáky o výsledcích učení	100	reflexe zkušenosti: aktivní účast na reflexi	10%

Závěrečné hodnocení modulu je váženým průměrem hodnocení z jednotlivých způsobů-částí ověřování. Žák prospěl, jestliže získal alespoň 40 bodů z průběžného a 40 bodů ze sumativního hodnocení. Používá se slovní hodnocení zahrnující sebehodnocení žáka.

3.Doporučená studijní literatura, odkazy na ilustrační zdroje

4. Poznámky

Metody výuky:

- Praktický nácvik a demonstrace správné techniky ze strany učitele.
- Učí se formou opakování, her a překážkových drah, které kombinují různé dovednosti.
- Důležitá je individuální zpětná vazba a korekce techniky i navzájem mezi spolužáky (např. ve dvojicích).

- Využívá se také videoanalýza pro lepší pochopení pohybových vzorců.
- Klade se důraz na postupné zvyšování náročnosti a bezpečnostní opatření.

Po absolvování modulu by studenti měli být schopni:

- Ovládat základní techniky běhu, hodů a skoku.
- Provádět základní gymnastické prvky a cvičení na rozvoj obratnosti.
- Aplikovat základní prvky parkouru pro efektivní a bezpečné překonávání překážek.
- Zlepšit svou celkovou fyzickou zdatnost, zejména rychlost, sílu, vytrvalost, obratnost a koordinaci.
- Vnímat a ovládat své tělo v prostoru.
- Přijímat a poskytovat zpětnou vazbu a adekvátně reagovat.
- Dodržovat bezpečnostní pravidla při pohybových aktivitách.
- Rozvíjet sebedůvěru ve vlastní pohybové schopnosti.
- Prožívat radost z pohybu a objevování nových možností.