

Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**

Očekávaný výsledek učení: CZB-TEV-002-ZV5-006

Reaguje správně na základní pokyny, povely, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost.

Popis úrovně Na cestě

- Rozumí pokynům, povelům a signálům spojeným s různými pohybovými činnostmi.

Předcvičování

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci **správně reagují na pokyny, názvosloví a předváděné cviky od spolužáků**, kteří se střídají v roli předcvičujícího. Tím si rozvíjí **pozornost, vizuální a sluchové vnímání, paměť pro názvosloví** a motorickou koordinaci, a zároveň si osvojují **zodpovědnost a schopnost předcvičovat** a dávat jasné instrukce.

Zadání pro žáky

Dnes si zahrajeme na **trenéry rozcvičky**! Nebudu dávat pokyny jen já . Každý z vás si na chvilku vyzkouší být předcvičující. Vaším úkolem bude **pozorně sledovat toho, kdo právě předcvičuje**, a **přesně napodobit cvik**, který ukazuje. Až budete předcvičovat vy, musíte **jasně říct název cviku** a ukázat ho tak, aby mu všichni rozuměli!

1. Rozbor cviků a trenérská abeceda:

- Projdeme si **základní rozcvičovací cviky**, které budeme dnes používat. U každého cviku si **zopakujeme jeho přesný název a správnou techniku**.
 - Např.: **Kroužení pažemi vpřed/vzad, Úklony trupu vlevo/vpravo, Dřepy s rukama vpřed, Výpady vpřed střídavě**.
- Vysvětlíme si, co dělá dobrý předcvičující:
 - **Říká název cviku jasně a nahlas.**
 - **Ukazuje cvik jasně a správně.**
 - **Dbá na to, aby všichni stíhali.**
- Ukážu vám, jak se **střídat** v roli předcvičujícího (např. předcvičující ukáže poslední cvik a pak plácne do dlaně dalšího, který si stoupne dopředu).

2. Rozcvičovací štafeta:

- Rozptýlte se po prostoru. První žák se postaví dopředu jako **předcvičující**.
- **Předcvičující: Řekne název cviku** a poté ho **předvede** a zopakuje 3×. Pak si vybere dalšího žáka, plácne ho do dlaně, a ten si stoupne dopředu.

- **Ostatní:** Všichni **pozorně sledujte a poslouchajte předvádějícího a přesně napodobujte** cvik. Zkuste to dělat co nejpřesněji!
- Budeme se takhle střídat, dokud se všichni dostatečně nerozcvičíme.

3. Reflexe:

- Během rozcvičky a po rozcvičce si promluvíme: Co bylo nejtěžší na tom, být předvádějícím (pamatovat si název, ukázat cvik)? Co bylo nejtěžší na tom, napodobovat cviky kamarádů a pamatovat si jejich názvy? Co vám pomohlo cviky pochopit a zapamatovat si názvy? Proč je důležité, aby předvádějící ukazoval cviky jasně a říkal jejich názvy?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK komunikační Porozumění KKK-POR-000- ZV5-001	<i>Rozumí obsahu běžných forem sdělení včetně některých nepřímých vyjádření významů.</i>	- pravidelně se žáky hovořím o jejich porozumění jazykovým či obrazným sdělením, diskutuji s nimi o jejich možných významech - vytvářím jednoduché situace, při kterých jsou žáci nuceni volit mezi různě vhodnými receptivními strategiemi
KK k podnikavosti a pracovní Spolupráce a týmová práce KPP-TYM-000- ZV5-001	<i>Podílí se na spolupráci ve skupině.</i>	- užívám různé komunikační strategie (tážu se, kladu doplňující otázky, shrnuji názor) - diskutuji se žáky, co bylo přínosné pro splnění úkolu a co bude nutné ještě zlepšit - podporuji sdílené znalosti a vzájemné učení – vrstevnické učení - jsem připravený pomoci, poradit, poskytnout zdroje, pokud je budou žáci potřebovat v průběhu činností

Metodický komentář pro učitele

- **Příprava:** Zvolte **základní, bezpečné rozcvičovací cviky**, které jsou pro žáky vizuálně snadno pochopitelné. Mějte připravený **jasný seznam těchto cviků s jejich správným názvoslovím**.
- **Demonstrace:** Na začátku **důkladně vysvětlíte a názorně předvedete** roli předvádějícího – jak ukázat cvik jasně, jak dát pokyn ke střídání. **Opakujte hlasitě názvy cviků**, zatímco je předvádíte.
- **Důraz na názvosloví a pokyny:**
 - **Vyžadujte, aby předvádějící žáci říkali název cviku**, než ho předvedou.
 - V prvních fázích **aktivně korigujte** u předvádějících **jak techniku, tak srozumitelnost pokynu a správnost názvosloví**.
 - Můžete mít na tabuli nebo kartičkách vizuální pomůcky s názvy cviků pro připomenutí.
- **Postupná obtížnost:**
 - Začněte s pomalým tempem střídání a s velmi jednoduchými cviky.
 - **Učitel by měl v prvních kolech aktivně pomáhat předvádějícím žákům**, ukazovat jim, jak ukázat cvik lépe nebo hlasitěji a jasněji říct jeho název.
- **Role učitele během rozcvičky:**
 - „**Dohled a korektor**“: Hlídejte bezpečnost a opravujte chyby v technice u všech.

- **"Mentor jazyka pohybu":** Diskrétně radit žákům v roli předcvičujícího, jak zlepšit své instrukce, výslovnost názvů nebo tempo. **Oceňovat snahu zapamatovat si a používat správné názvosloví.**
- **„Moderátor“:** Dohlížet na plynulé střídání a udržovat dynamiku rozcvičky.
- **Důraz na "vnímání" a „paměť“:** Aktivita silně procvičuje **vizuální a sluchové vnímání pohybu a schopnost napodobit ho a spojit si ho s názvem.** Zdůrazněte to žákům.
- **Reflexe:** Tato část je klíčová pro uvědomění si důležitosti jasné komunikace a vzájemného učení, a také pro **ukotvení názvosloví.**
 - Proč bylo někdy těžké pochopit cvik od kamaráda, i když říkal název?
 - Co jste dělali, když jste zapomněli název cviku?
 - Co se vám líbilo na tom, když jste sami předcvičovali a říkali názvy?

Popis ověřování

Ověřování probíhá **pozorováním učitele** během "Rozcvičovací štafety" a **hodnocením reflexe**.

1. Během „Rozcvičovací štafety“:

- **V roli cvičícího:**
 - **Vizuální a sluchové porozumění a přesnost:** Jak přesně žák napodobuje předvedené cviky? Slyší a rozumí názvům? Je patrná snaha o správnou techniku?
 - **Soustředění:** Udrží žák pozornost na předcvičujícího a jeho pokyny (včetně názvů)?
 - **Reakce:** Jak žák začne cvičit poté, co se změní předcvičující/cvik a uslyší název? Porozuměl obsahu sdělení?
- **V roli předcvičujícího:**
 - **Jasnost a správnost pokynu/názvu:** Říká žák název cviku jasně a srozumitelně pro ostatní? Používá správné názvosloví?
 - **Jasnost a správnost ukázky:** Předvádí žák cvik jasně a srozumitelně pro ostatní? Je jeho technika správná (dle jeho možností)?
 - **Správnost střídání:** Předá roli dalšímu žákovi správně a plynule?
 - **Zodpovědnost:** Projevuje žák v roli předcvičujícího zodpovědnost?

2. Během reflexe:

- **Pochopení role a názvosloví:** Dokážou žáci popsat, co obnáší role předcvičujícího a role cvičícího, a jak důležité je názvosloví?
- **Identifikace obtíží:** Pojmenují, co jim dělalo potíže (např. pamatovat si název a hned ho říct; ukazovat to tak, aby všichni rozuměli; stíhat sledovat a napodobovat; zapamatovat si názvy všech cviků)?
- **Vyjádření vzhledu:** Chápou, jak důležité je, aby instrukce byly jasné a pojmenované, a jak si vzájemně pomáhali k dobré rozcvičce?

Ověřujte především **schopnost porozumět a reagovat na vizuální a verbální pokyny a názvosloví, kvalitu předvedení cviků** v roli předcvičujícího, **schopnost používat správné názvosloví** a **aktivní zapojení** do procesu vzájemného učení a vedení.