

Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**
Očekávaný výsledek učení: CZB-TEV-001-ZV9-003

Samostatně uplatňuje osvojené postupy ke zlepšení či udržení své tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou a psychickou zátěží.

Popis úrovně Na cestě

- Rozvíjí tělesnou zdatnost podle pokynů učitele a svých individuálních možností.
- Uplatňuje vůli při překonávání námahy spojenou s tělesnou zátěží.

Skupinová pohybová výzva

Autor materiálu: Mgr. Kateřina Hálová

Anotace

Cílem aktivity je navázat na tradiční dětskou hru formou výzvy, která propojuje fyzickou námahu se spoluprací, strategií a samostatným rozhodováním žáků.

Zadání pro žáky

- Žáci si nejprve vyslechnou zadání pohybových úkolů, které budou v hodině společně plnit. Společně si připraví plán jejich realizace, domluví se, kdo začne s jednotlivými úkoly, jak se budou střídat při jejich plnění a jak budou organizovat spolupráci v rámci týmu.
- Ve vymezeném časovém úseku se snaží splnit všechny úkoly v předepsaném počtu opakování.
- Všichni členové družstva se aktivně zapojují do pohybových aktivit, průběžně spolu komunikují, aby nedocházelo ke zbytečnému překračování stanovených počtů, a usilují o co nejefektivnější splnění pohybové výzvy.
- Průběžně informují učitele o vykonávané činnosti a dosaženém počtu opakování.
- Reflexe, co žákům pomohlo k překonávání obtíží? Jaké zkušenosti získali ze zvládání výzev?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Resilience: odolávání obtížným situacím KOS-ODO-000- ZV9-001	<i>Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.</i>	- zařazují takové situace, které v rámci mezilidských vztahů podporují KK komunikační a empatii - vytvářím návodné situace nebo projekty, které žákům umožní prakticky prožívat proces překonávání obtíží - vytvářím prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli - podniknu společné aktivity, které posilují kolektivní sílu a vytvářejí síť podpory

Metodický komentář pro učitele

Před samotnou realizací pohybové výzvy je nezbytné:

- **Zohlednit specifika třídy.**
Učitel by si měl promyslet, s jakou třídou bude výzvu realizovat – jaké jsou fyzické schopnosti žáků, jaká je jejich kondice a jaké vztahy ve třídě panují. Výzva by měla být přiměřená – tedy splnitelná, ale zároveň podnětná a rozvíjející. Fyzická náročnost aktivity by neměla být podceněna.
- **Zvolit vhodnou formu zpracování.**
Před samotným plněním výzvy postačí krátké, lehké rozklusání a rozcvičení. Vzhledem k náročnosti hlavní části hodiny je důležité šetřit síly.
- **Motivovat žáky.**
Motivace je klíčovým faktorem – vhodně zvolený motivační rámec (např. „dokážeme to společně“) může výrazně ovlivnit nasazení žáků. Důraz je třeba klást také na poctivý přístup k provádění cviků a férové zaznamenávání opakování.
- **Vybrat vhodné prostředí a pomůcky.**
Výběr konkrétních úkolů závisí na dostupných podmínkách – jiné aktivity lze realizovat v tělocvičně, jiné na venkovním hřišti. V ukázce níže se využívá školní hřiště s tartanovou dráhou (240 m) a tenisovým kurtem s umělým povrchem.
- **Přesně vysvětlit zadání.**
Učitel musí žáky před zahájením aktivity podrobně seznámit s technikou provádění jednotlivých cviků i s organizací běžecké části (např. doporučená intenzita běhu). Dále žáky informuje, jakým způsobem budou sledovány a zaznamenávány výkony.
- **Podporovat samostatnost a spolupráci.**
Žáci si úkoly v rámci družstva rozdělují sami, organizují se, počítají si opakování a navzájem se podporují. Učitel dohlíží především na kvalitu provedení a na bezpečnost.
- **Zaznamenávat průběžné výsledky.**
Učitel průběžně eviduje dosažené výkony v jednotlivých cvičeních a pravidelně informuje žáky o pokroku směrem k cíli.
- **Rozvíjet i další dovednosti.**
Výzvu lze rozšířit o úkoly zaměřené na specifické sportovní dovednosti – např. přihrávky v badmintonu, přesné střely na koš, podání ve volejbalu apod. Výzva tak může mít i technický rozměr.

Příklad pohybové výzvy – 7. ročník, skupina 23 chlapců

Prostředí: školní hřiště s tartanovou běžeckou dráhou (240 m) a tenisovým kurtem s umělým povrchem

Příklad zadání výzvy (společný cíl pro celou skupinu):

- 100 koleček na běžecké dráze (každé 240 m)
- 800 rovinek na tenisovém kurtu (jedna rovinka = 1 směr; tam a zpět = 2 rovinky)
- 2 000 přeskoků přes švihadlo (libovolnou technikou)
- 800 dřepů do pravého úhlu mezi bérce a stehnem
- 600 „angličáků“ bez kliku (pozice leh – vztyk)

Popis ověřování

- Aktivní účast a snaha v hodinách.
- Dodržování pravidel.
- Spolupráce a komunikace (společné zapojení do pohybových aktivit – společné splnění úkolu).

- Reflexe, co žákům pomohlo v překonávání obtíží? Jaké zkušenosti získali ze zvládání výzev?

Cílem pohybové výzvy je rozvíjet vytrvalost, sílu a spolupráci žáků prostřednictvím fyzicky náročných, avšak společně dosažitelných úkolů, které podporují férovost, samostatnost a radost z pohybu. Výzva zároveň posiluje sociální vazby ve třídě a vede žáky k odpovědnosti za vlastní výkon i práci skupiny.