

Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**

Očekávaný výsledek učení: CZB-TEV-001-ZV9-004

Aktivně se podílí na plánování a organizaci svého pohybového režimu (ve škole, mimo školu) a naplňuje ho.

Popis úrovně Splněno

- Vyhodnotí záznamy absolvovaných pohybových činností a jejich parametrů v týdenním plánu.
- Na vyzvání učitele předvede některou z uváděných pohybových činností.
- Zhodnotí vlastní režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán.

Běžecký trenér v mobilu

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci dokážou využít specializované běžecké aplikace pro plánování, sledování a analýzu svého vytrvalostního běžeckého tréninku. Budou schopni stanovit si realistické běžecké cíle, vytvořit konkrétní běžecký plán s ohledem na rozvoj vytrvalosti a reflektovat, jak jim aplikace pomáhá s motivací, pokrokem a duševní pohodou při běhání.

Zadání pro žáky

Dnes se podíváme na **chytré běžecké aplikace**, které se stanou vaším **osobním běžeckým koučem**, zaznamenají váš trénink a pomohou vám k lepším výsledkům!

Vaším úkolem je vybrat si běžeckou aplikaci, vytvořit v ní svůj týdenní běžecký plán na rozvoj vytrvalosti a představit ho ostatním s ukázkou, jak byste plán sledovali a vyhodnocovali.

Co musíte splnit:

1. „Průzkum běžeckých aplikací“ (domácí úkol / začátek hodiny):

- **Prozkoumejte dostupné mobilní aplikace určené pro běh** (např. Strava, Adidas Running by Runtastic, Google Fit – základní funkce).
- **Zamyslete se nad funkcemi:**
 - Co aplikace umí měřit a sledovat (vzdálenost, tempo, čas, spálené kalorie, trasa na mapě, srdeční tep – pokud se připojí zařízení)?
 - Nabízejí tréninkové plány na vytrvalost (např. „začátečnický plán na 2 km“, „zlepšení tempa“)?
 - Mají audio koučování? Výzvy? Komunitní funkce?
 - Jsou zdarma, nebo placené (s možností zkušební verze)?

- Jaké jsou jejich výhody a nevýhody pro váš běžecký trénink?
2. „Můj digitální běžecký plán“ (v hodině, na tabletech/noteboocích nebo na vlastních telefonech pod dohledem):
- Na základě průzkumu si **vyberte jednu aplikaci**, ve které budete pracovat.
 - **Stanovte si realistický běžecký cíl na následující týden.** Např. uběhnout 3× týdně 1 km, držet se tempa 7 min/km, zvýšit vytrvalost, abych uběhl bez zastavení 15 minut.
 - **Vytvořte v aplikaci svůj týdenní běžecký tréninkový plán na rozvoj vytrvalosti.** Naplánujte si minimálně **3 běžecké aktivity** (se dny odpočinku mezi nimi).
 - **Budte co nejkonkrétnější:**
 - **Datum a čas** běhu.
 - **Typ běhu:** (např. pomalu, intervalový běh, rychlá chůze, volný běh).
 - **Délka/čas:** (např. 2 km, 20 minut).
 - Pokud aplikace umožňuje, nastavte si **cíle** pro každý trénink (např. držet tempo, uběhnout vzdálenost).
 - Zohledněte **prostředí**, kde budete běhat (hřiště, park, ulice).
 - Nezapomeňte na **rozcvičku před a protažení po běhu** (i když to aplikace přímo neplánuje, myslete na to).
3. „Prezentace mého běžeckého kouče“:
- Krátce **představte svůj plán** a vybranou běžeckou aplikaci ostatním.
 - **Vysvětlete:** Proč jste si vybrali tuto aplikaci a tento konkrétní plán pro rozvoj vytrvalosti? Jak vám aplikace pomáhá s motivací a sledováním pokroku?
 - **Předvedte na aplikaci:**
 - Jak byste spustili trénink.
 - Jaké informace by vám aplikace zobrazovala během běhu.
 - Jak byste si prohlíželi svůj pokrok a výsledky po dokončení tréninku (např. mapu trasy, graf tempa, celkovou vzdálenost).
 - Budte připraveni odpovědět na otázky a inspirovat ostatní k běhání!
4. **Plnění tréninkových plánů a další ukázkový trénink**
- V následující vyučovací jednotce proběhne reflexe a navázání na tréninkový plán.
 - **Kontrola plánu:** Společné sdílení toho, jak se dařilo během týdne ve volném čase dodržovat naplánovaný trénink z minula.
 - **Další trénink:** Ukázka dalšího tréninku, který má žák v pořadí ve svém plánu.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK k učení Umění se učit KKU-USU-000-ZV9-001	<i>Řídí vlastní procesy učení.</i>	- vytvářím situace, při nichž se žáci učí vyhledávat, zpracovávat a kriticky hodnotit informace (o běžeckých aplikacích a tréninkových principech) - vedu žáky k plánování, organizování a reflexi svého pohybového režimu s využitím moderních nástrojů
KK komunikační Vyjadřování KKK-VYJ-000-ZV9-001	<i>Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační zájem, partnera a situaci.</i>	- vytvářím příležitosti pro různé formy diskuse, ve kterých mohou žáci bezpečně pokládat otázky a sdílet své myšlenky, prožitky, pocity na dané téma (párové diskuse, debatiní kroužky atd.) - při podpoře a hodnocení vyjadřování žáků se neorientuji pouze na obsah jejich sdělení, ale také na jeho výstižnost, během výuky pokládám dostatečné množství otevřených otázek, které podněcují žáky k přemýšlení a hlubší argumentaci
KK k podnikavosti a pracovní Realizace akcí, aktivit, projektů KPP-REA-000-ZV9-001	<i>Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů.</i>	- vytvářím situace, kdy žáci rozvíjí samostatnost, zodpovědnost a sebekázeň při plánování a realizaci vlastního běžeckého tréninku - požaduji po žácích stanovovat si cíle, sledovat pokrok a překonávat počáteční obtíže, což posiluje jejich motivaci k pravidelnému pohybu, vytrvalost a sebedůvěru - vedu žáky k hospodaření se silami
KK osobnostní a sociální Vlastní well-being KOS-WEL-000-ZV9-001	<i>Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).</i>	- zajišťuji, aby si žáci uvědomovali význam aktivního životního stylu a pečovali o vlastní zdraví prostřednictvím dostupné a efektivní formy pohybu
KK digitální Digitální vývoj a inovace KDI-VIN-000-ZV9-001	<i>Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a z kvalitní výsledky práce.</i>	- umožňuji žákům pracovat s mobilními aplikacemi vhodnými pro danou činnost

Metodický komentář pro učitele

Technické zajištění: Zajistěte přístup k zařízením s internetem. **Důkladně prověřte vybrané běžecké aplikace** – některé mohou vyžadovat registraci, platbu za plné funkce nebo mít specifické požadavky na GPS. Buďte připraveni doporučit vhodné, bezpečné a žákům přístupné (i zdarma dostupné) varianty. Upozorněte na to, že v případě že si žáci budou chtít instalovat aplikaci do vlastního mobilního telefonu, je nutné to probrat s rodiči.

Předchozí příprava žáků: Zadejte průzkum aplikací jako domácí úkol, aby žáci přišli s předběžnou představou.

Úvodní diskuse: Začněte s diskusí o výhodách vytrvalostního běhu pro fyzické i duševní zdraví. Proč je důležité plánování a jak s tím mohou pomoci aplikace (přesnost, motivace, sledování pokroku).

Práce s aplikacemi:

- Projděte s žáky **základní funkce typické běžecké aplikace**: spuštění tréninku, zobrazení statistik (vzdálenost, tempo, čas), záznam trasy, historie tréninků.
- Zdůrazněte **důležitost realistických cílů** pro rozvoj vytrvalosti (začínat pomalu, postupně zvyšovat vzdálenost/čas, ne hned tempo).
- Diskutujte o **bezpečnosti při běhu venku** (dopravní pravidla, viditelnost, výběr trasy, pitný režim).
- **Propojení s fyziologií**: Krátce vysvětlete, jak běh ovlivňuje kardiovaskulární systém a proč je vytrvalost důležitá.

Individuální podpora: Během tvorby plánu aktivně procházejte mezi žáky, radte s výběrem aplikací, pomáhejte s navigací a s formulací konkrétních běžeckých cílů a aktivit.

Kritické myšlení: Vyzvěte žáky k **hodnocení aplikací z pohledu běžce**: Jsou informace přehledné?, Motivuje tě audio kouč?, Je snadné najít tréninkové plány?.

Propojení s realitou: Připomeňte, že aplikace je nástroj, ale **skutečný běh a pocity z něj** jsou nejdůležitější. Naučte žáky vnímat své tělo i bez aplikace.

Aplikujte úvodní trénink přímo ve vyučovací jednotce, i v té následující (další týden).

Závěrečná reflexe: Po prezentacích se zaměřte na: Co jste se naučili o plánování vytrvalostního běhu?, Jak vám aplikace pomohly (nebo nepomohly) s představou o tréninku?, Vidíte se, že byste aplikaci používali i v budoucnu pro běh?, Jak běh a jeho plánování ovlivňuje vaši duševní pohodu?"

Popis ověřování

Ověřování probíhá kombinací **pozorování učitele, kontroly vytvořených plánů v aplikacích a hodnocení prezentací a diskusí**.

1. Pozorování během „Digitálního běžeckého plánu“:

- **Aktivní zapojení:** Projevují žáci zájem o práci s aplikacemi a o plánování běhu?
- **Pochopení úkolu:** Snaží se žáci vytvořit realistický a konkrétní běžecký plán na rozvoj vytrvalosti? Obsahuje minimální počet běžeckých aktivit?
- **Využití funkcí aplikace:** Snaží se žáci efektivně využívat dostupné funkce vybrané aplikace pro plánování běhu (např. výběr typu běhu, nastavení vzdálenosti/času, sledování cílů)?
- **Samostatnost a kritické myšlení:** Pracují žáci samostatně při výběru a plánování? Projevují se u nich známky kritického posouzení běžecké aplikace?

2. Kontrola vytvořeného plánu v aplikaci:

- **Realističnost a proveditelnost:** Je plán reálný pro žáka s ohledem na jeho aktuální běžeckou zdatnost a dostupné prostředí? (Např. začátečník by neměl plánovat 10 km denně).
- **Konzistence s cíli vytrvalosti:** Je plán zaměřen na rozvoj vytrvalosti (např. postupné zvyšování objemu, delší souvislé běhy, pomalé tempo)?
- **Rozmanitost tréninku (volitelné):** Zahrnuje plán různé typy běhu (pomalu, intervaly, fartlek), pokud to aplikace a úroveň žáka dovolí?
- **Dodržení zadání:** Splňuje plán všechny požadavky (např. minimální počet běžeckých dní)?

3. Hodnocení „Prezentace mého běžeckého kouče“ a reflexe:

- **Vysvětlení volby a cílů:** Dokáže žák vysvětlit, proč si vybral danou aplikaci a tento konkrétní plán pro rozvoj vytrvalosti?
- **Ukázka práce s aplikací:** Předvedou žáci, jak by aplikaci používali pro spuštění, sledování a vyhodnocování tréninku?
- **Reflexe a propojování:** Jsou žáci schopni reflektovat (ústně nebo písemně) svůj proces plánování, výhody a nevýhody aplikace pro běh a svůj postoj k běhu pro svou duševní pohodu a zlepšení kondice?

4. Kontrola plnění tréninkových plánů a další ukázkový trénink

- V následující vyučovací jednotce proběhne reflexe a navázání na tréninkový plán.
- **Absolvování dalšího tréninku:** Účastní se žáci dalšího tréninku?
- **Reflexe a plnění tréninkového plánu:** Pokračují žáci v tréninku i mimo hodiny tělesné výchovy?

Učitel by měl hodnotit nejen výsledný plán, ale především **proces myšlení, plánovací dovednosti, schopnost využití digitálních nástrojů a rozvoj zodpovědnosti** žáků za jejich vlastní běžecký trénink a zdraví. Neklasifikujeme negativně žáky za výkony ani za plnění domácích cvičení. **Oceňujeme** žáky, kteří dodržují cvičení dle plánu.