

Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**
Očekávaný výsledek učení: CZB-TEV-001-ZV9-002

Tvoří varianty pohybových dovedností podle zadání, své fantazie, hudebního a rytmického doprovodu, podle účelu pohybových činností, společně zvolené taktiky hry, soutěže. Popis úrovně (doplňte jaké).

Popis úrovně Splněno

- Vytváří vlastní varianty pohybových dovedností i s hudebním a rytmickým doprovodem a předvede je.
- Při týmových hrách a soutěžích využívá různé taktické varianty pohybových dovedností a spolupráce.

Parkour

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci dokážou tvořit a spontánně obměňovat varianty jednoduchých pohybových dovedností (např. přeskoky, balancování, podlézání, lezení) na základě zadání a své vlastní fantazie v prostředí simulujícím prvky parkouru. Budou schopni bezpečně experimentovat s pohybem a rozvíjet svou kreativitu v překonávání překážek.

Zadání pro žáky

Dnes se z nás stanou mistři v pohybu! Představte si, že naše tělocvična je **městský park** plný laviček, schodů, zídek a prolézaček. Vaším úkolem je **prozkoumat tento „park“ a vymyslet co nejvíce různých způsobů, jak se přes překážky dostat!** Nebudeme přes ně jen přeskakovat, ale budeme hledat nové, zajímavé, a hlavně bezpečné cesty!

Co musíte splnit:

1. **„Průzkumníci parkouru“ (úvod a rozdělení):**
 - Rozdělení do malých skupin (3–4 žáci).
 - Učitel vám ukáže **základní "parkourové" prvky** s ohledem na bezpečnost a správnou techniku (např. bezpečný přeskok lavičky, balancování na lavičce, bezpečné seskoky, podlézání).
 - Pak se volně pohybujte po připraveném "parku" a **hledejte překážky**, které byste chtěli překonávat.
2. **„Tvořím varianty“ (individuální a týmová fantazie):**
 - Každý tým si vybere **jedno "hlavní" překážkové místo** (např. dvě lavičky vedle sebe, švédská bedna, žebřiny).
 - Vaším úkolem je vymyslet a **vyzkoušet minimálně tři různé způsoby**, jak tuto překážku překonat. **Zapojte svou fantazii!**
 - **Příklady variant pro lavičku:**
 - *Přeskok oběma nohama.*

- Přeskok jednou nohou a otočka.
 - Podlezení z boku.
 - Přelézt lavičku jako kočka.
 - Balancování po lavičce.
- **Bezpečnost je vždy na prvním místě!** Pokud se vám něco zdá nebezpečné, zeptejte se učitele nebo zkuste jinou variantu.
 - **Vzájemně se podporujte** a dávejte si tipy.
3. „Sdílíme nápady“ (prezentace a inspirace):
- Po čase (např. 10–15 minut) každý tým **předvede ostatním své tři nejlepší varianty** překonání své překážky.
 - Ostatní týmy se mohou inspirovat a zkusit si nové varianty.
4. „Volný parkour“ (aplikace fantazie):
- Na závěr se žáci mohou volně pohybovat po celém „parku“ a **kombinovat různé varianty** do plynulých sekvencí.
 - Cílem je **užít si pohyb, experimentovat a objevovat** nové možnosti, jak překonávat překážky s lehkostí a kreativitou.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK komuni- kační Aktivní naslou- chání KKK-AKN-000- ZV9-001	<i>Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace.</i>	- vytvářím prostředí pro efektivní komunikaci v týmu při brainstormingu nápadů, vzájemné korekci a prezentaci vlastních variant
KK osobnostní a sociální Identita KOS-SEB-000- ZV9-001	<i>Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.</i>	- podporuji rozvoj kreativity, odvahy experimentovat s vlastním tělem a sebedůvěry v překonávání výzev - učím spolupráci, vzájemné podpoře a ohleduplnosti k ostatním při bezpečném pohybu
KK k podnika- vosti a pracovní Realizace akcí, aktivit, projektů KPP-REA-000- ZV9-001	<i>Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů.</i>	- nabízím žákům volnější úkoly, projekty, které jim umožňují aktivně se ptát, vybrat si témata, rozhodovat se, plánovat své akce, nést za ně odpovědnost a řešit je nezávisle, inovativními originálními přístupy - podporuji žáky a zaměřuji se na práci se zpětnou vazbou a reflexí – žáci oceňují, co se jim povedlo, pojmenovávají, co příště udělat jinak a jak, aby proces řízení a realizace z kvalitnili, pracují s chybou - přináším žákům příležitosti pro praktické trénování schopnosti rychle reagovat na změny, aplikovat kreativní myšlenky a inovace do praxe

Metodický komentář pro učitele

Příprava „parkourového“ prostředí:

- **Bezpečnost především!** Ujistěte se, že všechny použité pomůcky jsou stabilní, bez ostrých hran a dostatečně bezpečné pro žáky. Vytvořte spíše **nízké a snadno překonatelné překážky** (lavičky, švédské bedny na nízkou výšku, kužely, kruhy, žíněnky pro dopady).
- Rozmístěte pomůcky tak, aby tvořily **různorodé výzvy** (něco na přeskok, něco na balanc, něco na podlézání/přelézání).
- Zajistěte dostatečný **prostor kolem překážek** pro bezpečné pohyby.

Důkladné vysvětlení základních technik a bezpečnosti: Před jakoukoli volnou tvorbou žákům **názorně ukažte základní a bezpečné způsoby** překonávání překážek (např. bezpečný přeskok oběma nohama, došlap po seskoku, správné držení těla při balancování, jak se bezpečně opřít o ruce). Opakujte, že **bezpečnost je vždy nad fantazií**.

Role učitele:

- **„Bezpečnostní dohled“:** Neustále monitorujte prostor a korigujte nebezpečné pokusy nebo nestabilní konstrukce.
- **„Inspirátor a facilitátor“:** Nabízejte nápady na varianty, povzbuzujte kreativitu, ale zároveň udržujte hranice bezpečí. Ptejte se: „Jak by se to dalo udělat ještě jinak?“, „Co kdybychom zkusili to samé, ale pozpátku / s otočkou?“

Individuální možnosti: Důsledně připomínejte, že každý má jiné možnosti. Oceňte snahu a kreativitu, i když provedení není dokonalé. Povzbuzujte žáky, aby si úkoly přizpůsobili tak, aby byli v zóně **přiměřené výzvy**, ne v zóně strachu nebo frustrace.

Podpora fantazie: Vyzdvihněte, že fantazie není jen o pohybu, ale i o **vymyšlení si příběhu** nebo jmen pro jejich varianty.

Závěrečná reflexe:

- Co bylo nejtěžší na vymyšlení nových způsobů pohybu?
- Který způsob překonávání překážky vás nejvíce bavil a proč?
- Jak jste si navzájem pomáhali, aby to bylo bezpečné a zábavné?
- Cítili jste se při tomto pohybu více volní a kreativní?

Popis ověřování

Ověřování probíhá především **pozorováním učitele** během všech fází hodiny a **hodnocením kreativity, bezpečnosti a kvality provedení** variant.

1. Pozorování během „Tvořím varianty“:

- **Množství a originalita variant:** Kolik různých a kreativních způsobů překonání překážky tým vymyslí? Jsou varianty skutečně odlišné?
- **Kvalita provedení (technika a plynulost):** Snaží se žáci o správnou techniku a plynulé provedení jednotlivých variant?

- **Bezpečnost při tvorbě a provádění:** Dodržují žáci bezpečnostní zásady při vymýšlení i zkoušení variant?
- **Týmová spolupráce:** Podílejí se všichni členové týmu na brainstormingu a zkoušení variant? Dávají si konstruktivní zpětnou vazbu?

2. Hodnocení během „Sdílíme nápady“:

- **Jasnost prezentace:** Dokáže tým srozumitelně předvést své varianty?
- **Demonstrace dovedností:** Je z prezentace zřejmé, že žáci dané varianty zvládají v souladu se svými možnostmi?

3. Pozorování během „Volný parkour“:

- **Spontánní aplikace dovedností:** Kombinují žáci volně různé varianty a vytvářejí plynulé sekvence?
- **Kreativita v prostoru:** Využívají žáci celý „parkour“ prostor k tvorbě nových cest a pohybových kombinací?
- **Udržení bezpečnosti:** Dbají žáci na bezpečnost i při volném pohybu a kombinování dovedností?

4. Závěrečná reflexe (ústní diskuse):

- **Schopnost pojmenovat a popsat:** Dokážou žáci popsat, co bylo pro ně nové, co je bavilo a jak se cítili při tvorbě a provádění variant?
- **Vhled do procesu tvorby:** Chápou, že tvorba pohybu vyžaduje fantazii, experimentování a přizpůsobení?

Učitel by měl hodnotit nejen počet vymyšlených variant, ale především **kreativitu, bezpečné experimentování, schopnost adaptace a aktivní zapojení** žáků do procesu tvorby a **uplatňování** pohybových dovedností.