

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 Na cestě

- Vede si záznam o absolvovaných pohybových aktivitách a pohybovém režimu.

Domácí trenér v mobilu

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci dokážou samostatně vybrat a efektivně využít aplikaci pro domácí cvičení k plánování a realizaci svého pohybového režimu. Budou schopni identifikovat své cíle, zvolit vhodné typy cvičení pro domácí prostředí a reflektovat, jak jim aplikace pomáhá s motivací a udržením pravidelnosti, čímž se rozvíjí jejich odpovědnost za vlastní zdraví a pohodu.

Zadání pro žáky

Dnes se podíváme na super pomocníky – **aplikace pro domácí cvičení**, které z vašeho mobilu nebo tabletu udělají osobního trenéra! Ať už máte doma málo místa, nebo nechcete chodit do posilovny, najdeme cestu, jak se hýbat chytře a efektivně.

Vaším úkolem je vybrat si aplikaci pro domácí cvičení, navrhnout si v ní svůj týdenní tréninkový plán a připravit krátkou ukázkou, jak byste podle aplikace cvičili.

Co musíte splnit:

1. „Průzkum aplikací pro domácí cvičení“ (domácí úkol / začátek hodiny):
 - **Prozkoumejte dostupné fitness aplikace určené speciálně pro cvičení doma** (klíčová slova: domácí cvičení, home workout).
 - **Zamyslete se nad otázkami:**
 - Co aplikace nabízí? (např. videa s cvičením, přednastavené plány, sledování pokroku, výzvy, cvičení bez pomůcek, s vlastní vahou, jóga, HIIT atd.)
 - Je aplikace vhodná pro začátečníky? Jakou úroveň si můžu zvolit?
 - Jsou tam videa s instruktory? Rozumím jim?
 - Je zdarma, nebo placená (s možností zkušební verze)?
 - Jaké jsou její výhody a nevýhody pro domácí cvičení?
2. **Můj digitální domácí tréninkový plán (v hodině, na zařízeních):**
 - Na základě vašeho průzkumu si **vyberte jednu aplikaci**, která vás nejvíce zaujala a která je pro vás realistická pro domácí cvičení.

- **Vytvořte v ní svůj týdenní tréninkový plán na následujících 7 dní.** Naplánujte si minimálně **3 různé dny s pohybovou aktivitou**, kterou můžete provádět doma.
- **Bud'te co nejkonkrétnější:**
 - Zvolte **konkrétní tréninkový plán** nebo sestavu cviků, kterou aplikace nabízí (např. Celotělový trénink pro začátečníky, 20minutová jóga na protahování, HIIT trénink na hubnutí, Posilování břicha a zad).
 - Určete si **délku tréninku** a **čas**, kdy ho budete doma provádět.
 - Pokud aplikace umožňuje, zvolte si **úroveň obtížnosti** (např. začátečník, středně pokročilý).
 - **Zohledněte prostor a pomůcky**, které máte doma k dispozici (nebo se soustředte na cvičení bez pomůcek).
 - Nezapomeňte do plánu zařadit i **odpočinek a regeneraci**.

3. Ukázka mého digitálního tréninku:

- Krátce **představte svůj plán** a vybranou aplikaci ostatním.
- **Vysvětlete:** Proč jste si vybrali právě tuto aplikaci a tento plán? Jak vám pomáhá s motivací cvičit doma?
- **Předved'te úvodní trénink**, který byste podle aplikace cvičili doma. Použijte telefon/tablet s aplikací, abyste ukázali, jak aplikace vypadá a jak navádí (např. přehrajete krátký úsek videa s cvikem).

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 digitální Digitální vývoj a inovace KDI-VIN-000- ZV9-001	<i>Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní po- stupy a zkvalitnil výsledky práce.</i>	- vedu žáky k plánování, organizování a reflexi svého učení (tj. pohybový režim) s využitím moderních nástrojů - vytvářím situace, kdy musí žáci aktivně vyhledávat, zpracovávat a kriticky vyhodnocovat digitální zdroje (aplikace). - vytvářím, situace, kdy musí žáci řešit problém, jak si vybrat vhodnou aplikaci, jak přizpůsobit trénink domácím podmínkám a jak efektivně využít digitální nástroje k dosažení svých cílů
KK k učení Umění se učit KKU-USU-000- ZV9-001	<i>Řídí vlastní procesy učení.</i>	- pomáhám žákům rozvíjet samostatnost, zodpovědnost a sebekázeň při plánování a realizaci vlastního pohybového režimu - vedu žáky k tomu převzít kontrolu nad svým zdravím a duševní pohodou prostřednictvím strukturovaného a moderního přístupu

		- podporují jejich motivaci k pravidelnému pohybu a víru ve vlastní schopnosti
KK osobnostní a sociální Vlastní well-being KOS-WEL-000-ZV9-001	<i>Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).</i>	- vedu žáky k uvědomění si významu aktivního životního stylu a péče o vlastní zdraví v kontextu moderních technologií

Metodický komentář pro učitele

Technické zajištění: Ujistěte se, že máte k dispozici zařízení (tablety, školní telefony nebo umožněte využití vlastních mobilů pod přísným dohledem) s dostatečným přístupem k internetu pro stahování a používání aplikací. Předem si **ověřte funkčnost a dostupnost doporučených aplikací** a zvažte předinstalování některých z nich, abyste ušetřili čas.

Bezpečnost a hygiena: Zdůrazněte důležitost **bezpečného prostoru pro cvičení doma** (dostatek místa, stabilní podlaha, žádné překážky). Připomeňte význam **správné techniky cviků** pro prevenci zranění a nutnost **naslouchat vlastnímu tělu**.

Úvodní motivace a diskuse: Začněte s diskusí o výhodách domácího cvičení (časová flexibilita, soukromí, úspora peněz) a jak aplikace mohou pomoci překonat běžné překážky (nedostatek motivace, nevědomost, co cvičit).

Práce s aplikacemi:

- Projděte s žáky **základní rozhraní** a funkce vybrané ukázkové aplikace (např. jak vyhledat trénink, jak spustit video, jak nastavit úroveň).
- **Kladně oceňte realistické plány.** Pomozte žákům, kteří si stanovují příliš ambiciózní cíle.
- **Podporujte kritické myšlení:** Vyzvěte žáky, aby přemýšleli o tom, zda jsou instrukce v aplikaci jasné, zda je hudba motivující, zda jim cvičení vyhovuje.
- **Diskutujte o "pastích" aplikací:** Např. placené verze, příliš mnoho notifikací, závislost na aplikaci.

Příprava ukázek: Pomozte žákům vybrat 1–2 cviky, které jsou pro ukázkou vhodné a snadno proveditelné v daném prostoru. Dbejte na bezpečnost při předvádění.

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

Závěrečná reflexe: Po ukázkách se zaměřte na:

- **Využitelnost aplikací v praxi:** Kdo by si dokázal představit, že bude podle aplikace cvičit doma i mimo hodinu?
- **Motivace a pravidelnost:** Jak vám aplikace pomůže udržet si pravidelnost? Co vás na cvičení s aplikací baví/nebaví? Co vám pomohlo v překonávání obtíží? Jaké zkušenosti jste získali ze zvládání výzev?
- **Odpovědnost:** Jak se cítíte, když si sami plánujete svůj pohyb a držíte se ho?

Popis ověřování

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

1. Pozorování během „Digitálního plánovače“:

- **Aktivní zapojení:** Projevují žáci zájem o práci s aplikacemi a o plánování?
- **Pochopení úkolu:** Snaží se žáci vytvořit realistický a konkrétní plán pro domácí cvičení? Obsahuje minimální počet aktivit?
- **Využití funkcí aplikace:** Snaží se žáci efektivně využívat dostupné funkce vybrané aplikace pro plánování tréninků (např. výběr cviků, tvorba sestav, nastavení času/opakování)?
- **Samostatnost a kritické myšlení:** Pracují žáci samostatně při výběru a plánování? Projevují se u nich známky kritického posouzení aplikace?

2. Kontrola vytvořeného plánu v aplikaci:

- **Realističnost a proveditelnost:** Je plán reálný pro žáka s ohledem na domácí prostředí a dostupné pomůcky?
- **Konzistence s cíli:** Odpovídá plán cílům, které si žák stanovil (např. zlepšení vytrvalosti, síly, flexibility doma)?
- **Dodržení zadání:** Splňuje plán všechny požadavky (např. minimální počet dní/aktivit)?

3. Hodnocení „Ukázky mého digitálního tréninku“ a reflexe:

- **Vysvětlení volby:** Dokáže žák vysvětlit, proč si vybral danou aplikaci a aktivity, a jak mu aplikace pomáhá s motivací k domácímu cvičení?
- **Ukázka cviků:** Předvedou žáci 1–2 cviky s ohledem na techniku a bezpečí?
- **Reflexe a propojování:** Jsou žáci schopni reflektovat svůj proces plánování, výhody a nevýhody aplikace a svůj postoj k plánování domácího pohybu pro svou duševní pohodu? Projevují pochopení pro význam pravidelnosti?

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 pohybový režim v domácím prostředí. Neklasifikujeme negativně žáky za výkony ani za plnění domácích cvičení. **Oceňujeme** žáky, kteří dodržují cvičení dle plánu.