

Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**
Očekávaný výsledek učení: CZB-TEV-001-ZV5-004

Zapojuje se do organizace svého pohybového režimu, plánuje své pohybové činnosti a jejich konkrétní realizaci.

Popis úrovně Splněno

- Vyhodnotí, zda se mu podařilo splnit stanovený cíl svého pohybového režimu.
- Zaznamenanou pohybovou aktivitu zhodnotí z hlediska pravidelnosti, délky trvání a intenzity.

Můj pohybový plán

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci se **zapojují do organizace svého pohybového režimu, plánují konkrétní pohybové činnosti a navrhují jejich realizaci v jednotlivých krocích.** Uvědomují si **význam, důležitost a smysl svého učení** v oblasti pohybu pro aktivní životní styl. Na základě průběžné zpětné vazby učitele **navrhují, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost.**

Důležitá je dlouhodobá práce s takovýmto plánem, proto jsou nastíněny další fáze pro následující hodiny tělesné výchovy.

Zadání pro žáky

Dnes se staneme **plánovači našeho vlastního aktivního života!** Víme, že pohyb je super důležitý nejen pro naše tělo, ale i pro naši náladu a mysl. Ale jak na to, abychom se hýbali pravidelně a s radostí, i mimo hodiny tělocviku? Dnes si vytvoříme **naš vlastní, osobní pohybový plán**, krok za krokem, a rovnou si jeho část i vyzkoušíme! Uvidíte, že když si něco naplánujete, je mnohem snazší to splnit.

Fáze 1: Plánujeme a startujeme! (1. hodina TV)

1. „Proč se hýbeme?“ Úvodní diskuse – cca 5 minut):
 - Společně si popovídáme o tom, **proč je pro nás pohyb důležitý.** Co nám dává (dobrou náladu, sílu, soustředění, nové kamarády)?
 - Zamyslete se nad tím, **co pro nás znamená aktivní život.** Proč má smysl se do toho zapojit? **Uvědomte si smysl vašeho učení o pohybu.**
2. „Můj aktivní plán pro dnešek i týden!“ (Plánovací fáze – cca 15 minut):
 - Dostanete šablonu „**Můj aktivní plán**“ (jednoduchý rozvrh pro zbytek dne a pro příští týden).
 - Vaším úkolem je **naplánuvat si:**
 - **Jednu konkrétní pohybovou aktivitu, kterou byste stihli udělat dnes odpoledne / večer.**

- **Alespoň dvě různé pohybové aktivity na příští týden** (kromě hodin TV).
 - **Bud'te konkrétní a realističtí!** Myslete na to, co vás baví a co je pro vás možné (čas, místo, vybavení, kamarádi).
 - **Navrhněte realizaci v jednotlivých krocích:**
 - **Kdy?** (Např. úterý po škole, sobota dopoledne)
 - **Co?** (Např. 20 minut domácí posilování, 45 minut procházka se psem, 1 hodina florbal s kamarády)
 - **Jak to konkrétně udělám?** (Např.: „Dnes: najdu si video s cviky na břicho a pustím si ho v obýváku na televizi.“; „Středa: vezmu si batoh, připravím si svačinu a půjdu s rodiči na vycházku kolem rybníka.“)
 - Nezapomeňte do plánu zařadit i **odpočinek** – je stejně důležitý jako pohyb!
- 3. **„Můj první krok k aktivnímu životu!“ (Realizace části plánu – cca 15 minut):**
 - Teď si **ihned vyzkoušíme část vašeho dnešního odpoledního/večerního plánu!**
 - Provedete ji pod mým dohledem. Cílem je zažít, jaké to je **začít s realizací plánu hned teď**.
 - Já (učitel) vám dám **zpětnou vazbu** k vašemu dnešnímu "prvnímu kroku" a k celému plánu.
- 4. **„Prezentuji a hodnotím svůj plán“ (Sdílení a reflexe – cca 10 minut):**
 - Každý z vás **krátce představí svůj „Aktivní plán“** ostatním.
 - Vysvětlete: Proč jste si vybrali právě tyto aktivity? Jak je budete realizovat?
 - Řekněte, jak se vám dařil **dnešní „první krok“** a jaké z něj máte pocity.
 - Popovídáme si: Co se mi povedlo naplánovat? Co bylo nejtěžší na realizaci dnešního plánu? **Proč mělo smysl si to naplánovat?** Jak se cítíte, když si sami organizujete svůj pohyb?

Fáze 2: Kontrola, hodnocení a úprava plánu (Následující hodina TV)

1. **„Jak se dařilo mému plánu?“ (Sdílení zkušeností – cca 10 minut):**
 - Po týdnu si v TV připravte své „Aktivní plány“. Krátce si popovídáme ve dvojicích nebo malých skupinkách: „Co se mi povedlo splnit a proč?“, „Co mi bránilo ve splnění plánu?“, „Jaké pocity jsem měl, když jsem plán plnil?“
 - Společně zreflektujeme: **Nezáleží na tom, zda byl plán splněn na 100 %, ale na snaze a poučení z procesu. Uvědomte si význam vašeho učení.**
2. **„Vylepšujeme plán a jdeme dál!“ (Úprava a optimalizace – cca 20 minut):**
 - Na základě zkušeností z minulého týdne a **zpětné vazby od učitele** (kterou jsem vám průběžně dával a teď shrnu) si **upravíme a vylepšíme náš „Aktivní plán“** pro další období.
 - Zhodnoťte, co fungovalo, a co ne. **Navrhněte konkrétní úpravy** (např. změnit čas, změnit aktivitu, zkrátit/prodloužit).
 - **Zamyslete se, jak dále rozvíjet svou tělesnou zdatnost** na základě toho, co jste zažili a co jsem vám poradil. **Navrhněte si konkrétní krok pro zlepšení.**
 - Krátce si sdělte nově upravené plány.

Fáze 3: Dlouhodobé sledování a samostatnost (Průběžně v dalších hodinách TV)

1. „Můj aktivní život pokračuje!“ (Krátké check-iny):

- V následujících hodinách TV se budeme k vašim „Aktivním plánům“ průběžně vracet.
- Občas si na začátku hodiny uděláme krátký „check-in“ (cca 2–3 minuty): „Kdo z vás plnil plán?, Jak se cítíte?“
- Učitel si může vybrat několik žáků k individuální konzultaci o jejich plánu a pokroku, a poskytnout jim **další zpětnou vazbu k rozvoji zdatnosti**.
- **Cílem je, abyste si osvojili samostatnost a zodpovědnost za svůj pohybový režim po celý školní rok.**

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK k učení Smysl a cíl učení, celoživotní učení KKU-SMU-000- ZV5-001	<i>Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - propojují výuku se zkušeností žáků a zprostředkovávají jim smysl vyučovaného obsahu (proč se konkrétní obsah či kompetenci učí) - podporují žáky k dalšímu učení tím, že oceňují jejich silné stránky, jejich snahu, pokrok a úspěchy - zprostředkovávají žákům konkrétní příklady výstupů úspěšného učení ve vztahu ke škole i celkovému rozvoji osobnosti - podporují u žáků postoje (nastavení mysli), které jim pomáhají rozvinout a udržet motivaci - dlouhodobě pozorují snahu a vůli - poskytují zpětnou vazbu, která je konkrétní a umožňuje žákům cíleně zlepšovat jejich dovednosti
KK k podnikavosti a pracovní aktivitě Realizace akcí, aktivit, projektů KPP-REA-000- ZV5-001	<i>Navrhuje realizaci aktivit v jednotlivých krocích.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - motivují a vyzývají žáky k přebírání iniciativy v učení i praktickém životě - 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, novými originálními přístupy - začleňují do výuky bloky přiměřené věku žáků zabývající se základy projektového managementu (plánování, organizování, řízení a sledování projektů od počáteční fáze až po dokončení) - podporují žáky a zaměřují 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 zkvalitnili

Metodický komentář pro učitele

- **Komplexní projekt:** Tento příklad rozšiřuje aktivitu na delší časové období (několik týdnů/měsíců), což umožňuje hlubší rozvoj kompetencí.
- **Příprava šablon:** Připravte pro žáky šablony „Můj aktivní plán“ (tištěné nebo digitální – jednoduchá tabulka).
- **Motivační úvod:** Zdůrazněte **význam, důležitost a smysl** pohybu pro celoživotní aktivní život.
- **Vysvětlení „kroků realizace“:** Ujistěte se, že žáci chápou, že plánování zahrnuje konkrétní kroky k realizaci („Jak to udělám?“).
- **Fáze „Můj první krok k aktivnímu životu!“:**

- **Praktická realizace:** Připravte prostor a pomůcky. Buďte flexibilní pro individuální aktivity.
- **Okamžitá zpětná vazba (klíčová):** Během této fáze aktivně poskytněte **konstruktivní zpětnou vazbu** k jejich "prvnímu kroku" a celkovému plánu. Tato zpětná vazba je základem pro jejich budoucí návrhy na rozvoj zdatnosti.
- **Fáze „Kontrola, hodnocení a úprava plánu“:**
 - **Důraz na reflexi:** Podporujte žáky v upřímné reflexi (co se povedlo/nepovedlo a proč).
 - **Zpětná vazba učitele:** Před touto fází si shrňte své poznámky z pozorování žáků z minulé hodiny, abyste jim mohli dát **cílenou zpětnou vazbu k jejich zdatnosti**. Na jejím základě pak budou žáci **navrhovat** další kroky.
 - **Práce s návrhy:** Pomozte žákům formulovat **konkrétní a realistické návrhy** pro rozvoj zdatnosti.
- **Fáze „Dlouhodobé sledování a samostatnost“:**
 - **Pravidelné „check-iny“:** Udržujte téma aktuální krátkými diskusemi nebo kontrolami plánů.
 - **Podpora samostatnosti:** Cílem je, aby žáci převzali zodpovědnost za svůj pohybový režim. Oceňte každou iniciativu.

Popis ověřování

Ověřování probíhá průběžně **pozorováním učitele, hodnocením vyplněných plánů a kvality reflexe** v každé fázi.

1. **Pozorování během plánování a „prvního kroku“ (Fáze 1):**
 - **Aktivní zapojení:** Zájem o tvorbu plánu a provedení "prvního kroku".
 - **Pochopení zadání:** Realistický a konkrétní plán, návrhy realizace v krocích.
 - **Uvědomění si smyslu:** Dotazy a přístup, které ukazují zamyšlení nad významem pohybu.
 - **Samostatnost a nasazení:** Zahájení a provedení "prvního kroku" s nasazením.
2. **Hodnocení prezentací plánů a reflexe (Fáze 1 a 2):**
 - **Srozumitelnost a konkrétnost:** Prezentace plánu, vysvětlení volby aktivit a kroků.
 - **Reflexe „prvního kroku“ a zkušeností z týdne:** Popis pocitů, úspěchů a překážek.
 - **Pochopení významu plánování:** Vysvětlení, proč mělo smysl si plán udělat.
 - **Návrhy na zlepšení:** Navržení úprav plánu pro vyšší efektivitu.
 - **Návrhy na rozvoj zdatnosti (Fáze 2):** Žák dokáže **konkrétně navrhnout, jak dál rozvíjet svou zdatnost** na základě své zkušenosti a zpětné vazby.
3. **Dlouhodobé sledování (Fáze 3):**
 - **Aktivní zapojení do „check-inů“:** Žák se aktivně účastní diskusí o pokroku.
 - **Projevená samostatnost:** Žák se prokazatelně snaží plnit plán a převzít zodpovědnost za svůj pohybový režim (na základě jeho výpovědí a celkového přístupu).

Učitel by měl hodnotit především **proces tvorby plánu, konkrétnost návrhů realizace, schopnost okamžitého jednání a reflexe, míru uvědomění si významu plánování pohybu a schopnost aktivně navrhnout další kroky pro rozvoj tělesné zdatnosti**.