

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 Splněno

- Proveďte vybraný test tělesné zdatnosti na úrovni svých individuálních možností.
- Překonává námahu a obtíže spojené s tělesnou zátěží.
- Po určité tréninkové části provede sebereflexi – vyhodnotí aspekty své pohybové činnosti a upraví ji tak, aby si v následující části vedl lépe.
- Navrhne, jak dále rozvíjet tělesnou zdatnost.
- Uplatňuje osvojené postupy ke zlepšení či udržení své tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody.

Běžecký intervalový trénink

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci dokážou provádět a reflektovat pětítýdenní intervalový vytrvalostní trénink (běh) s cílem zlepšit svou vytrvalost. Budou sledovat a zaznamenávat své výkony a pocity, postupně zvyšovat náročnost tréninku a překonávat spojenou námahu a obtíže. Učí se uvědomovat si vliv pohybu na svůj celkový wellbeing.

Zadání pro žáky

Dnes se pustíme do velkého běžeckého projektu! Vaším cílem je připravit se na to, abyste **uběhli 1000 metrů** dle svých možností. Uděláme to pomocí **intervalového tréninku**, který budeme plánovat a sledovat po dobu **pěti týdnů**. Každý týden se posuneme o kousek dál, a vy sami uvidíte, jak se zlepšujete!

Vaším úkolem je zapisovat si svůj čtyřtýdenní běžecký program pro 1000 metrů, poctivě trénovat, zaznamenávat si své výkony a pocity do svého deníku (portfolia) a sledovat, jak se z vás stávají vytrvalejší běžci.

Co musíte splnit:

1. „Můj plán pro 1000 m“:

- Učitel vám vysvětlí **základy intervalového běhu** a vyznačí jednotlivé úseky (např. pomocí metru, hřiště nebo předem vyznačené trasy).

2. „Běžecké tréninky“:

Žák...

- **nacvičuje** 1000 m dlouhý vytrvalostní běh formou **intervalů** (interval se stupňuje vždy až v následující vyučovací jednotce následující týden):
 - 1. trénink: 5 × 200 m
 - 2. trénink: 4 × 250 m
 - 3. trénink: 3 × 330 m
 - 4. trénink: 2 × 500 m
 - 5. trénink: 1 × 1000 m

- rozvíjí tělesnou **zdatnost** podle pokynů učitele a svých individuálních možností (volí vlastní tempo běhu).
- po každém **intervalu** provede **sebereflexi** – vyhodnotí aspekty běhu a upraví tak, aby si v následujícím vedl lépe (tempo, dýchání, styl, ...) – po každém intervalu učitel poskytne rychlou zpětnou vazbu, pomáhá žákovi se sebereflexí vhodnými otázkami.
- uplatňuje **vůli** při překonávání námahy spojenou s tělesnou zátěží.
- pro některé žáky navíc dle možností – **sledování** tepové frekvence při běhu (pomocí vlastního zařízení) a vyvození vhodného tempa běhu.

3. „Můj pokrok a budoucí plány“ (závěrečná reflexe):

- Společně si projdeme vaše "Běžecské deníky" a porovnáme vaše pocity a výkony v průběhu celého programu.
- **Zhodnotíme:**
 - Jak se vaše vytrvalost zlepšila? (Porovnáme, jak jste se cítili na začátku a jak teď po 1000 m).
 - Jak se změnila vaše pocity z běhání?
 - Co vám pomohlo se zlepšit?
 - Jak vám pravidelné běhání pomáhá cítit se lépe psychicky?
 - Jaké máte další běžecské cíle?

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- ZV9-001	<i>Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.</i>	– propojuji výuku se zkušeností žáků a zprostředkovávám jim smysl vyučovaného obsahu (proč se konkrétní obsah či kompetenci učí) – podporuji žáky k dalšímu učení tím, že oceňuji jejich silné stránky, jejich snahu, pokrok a úspěchy – vytvářím dynamické a interaktivní učební aktivity, které stimulují zvědavost a aktivní účast žáků – dlouhodobě pozoruji snahu a vůli – poskytuji zpětnou vazbu, která je konkrétní a umožňuje žákům cíleně zlepšovat jejich dovednosti – poskytuji průběžnou zpětnou vazbu nejen k výsledkům, ale také k postupu a přístupu k učení – při nastavování kritérií zohledňuji nejen očekávané výstupy, ale i evidenci o dosavadním pokroku žáků – vedu žáky k sebehodnocení na základě kritérií, kterým rozumějí, a podporuji tím jejich odpovědnost za vlastní učení – preferuji pozitivní zpětnou vazbu – rozlišuji mezi popisným a hodnotícím jazykem, využívám popisný jazyk jako podstatnou součást zpětné vazby a vedu k tomu žáky – využívám různé způsoby poskytování zpětné vazby žákům a jejich práci (rychlejší zpětná vazba: ústní ocenění, palec nahoru, úsměv / časově náročnější zpětná vazba: písemná zpětná vazba, slovní hodnocení apod.)
KK osobnostní a sociální Resilience: odolávání obtížným situacím KOS-ODO-000- ZV9-001	<i>Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.</i>	– vytvářím takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity – začleňuji do výuky příklady ze života a osobnostního rozvoje, další scénáře nebo příběhy překonávání překážek a následného růstu – vytvářím prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli

		– sdílím myšlenku, že každý neúspěch, překážku i chybu, kterou žák udělá, je dobré brát jako příležitost něco se naučit, jako výzvu k překonání sama sebe, k nápravě, k učení
--	--	---

Metodický komentář pro učitele

- Žák absolvuje v rámci **více vyučovacích jednotek** TV (které jsou odděleny několika dny pro regeneraci) intervalové tréninky zaměřené na rozvoj vytrvalosti.
- **Bezpečnost a organizace:** V rámci vyučovací jednotky této aktivité předchází zahřátí svalů, rozcvičení, vysvětlení smyslu rozvoje vytrvalosti a pozitivní vliv na tělo a psychiku, vysvětlení smyslu nácviku pomocí intervalů, konečný požadavek (zvládnutí běhu na 1000 m) a kritéria hodnocení.
- V rámci vyučovací jednotky **po této aktivitě** je doporučena méně náročná aktivita dle volby žáků (např. jednodušší pohybové hry) a na konci vyučovací jednotky statický strečink a zhodnocení aktivit a sebehodnocení žáků.
- **Vymezení tratě:** Realizuje se na běžecké dráze nebo jiném vhodném okruhu (např. okolo venkovního hřiště). Na okruhu se vyznačí (např. pomocí kuželů) úsek běžecký a úsek odpočinkový (cca 80 m chůze).
- **Individuální adaptace:** Učitel dává žákům instrukce k provedení, poskytuje zpětnou vazbu individuálně po běžeckém úseku (díky tomu, že žáci dobíhají intervaly v různých časech). Současně žákům klade otázky podporující sebereflexi žáka (př. Jak se běželo? Jak se cítí? Jestli tempo zvýšit či snížit?) a povzbuzuje žáky. **Konzultace s učitelem je zde klíčová.**
- **Běžecký deník:** Zajistěte, aby žáci měli deník k dispozici a věděli, jak ho vyplňovat. Může být v tištěné (portfolio uložené u učitele na příště) nebo digitální formě. Kontrolujte jeho pravidelné a poctivé vyplňování.

Příklad:

	Běžecké úseky odběhnuty bez přerušení? (ano/téměř/ne)	Jak se mi bě- želo? (snadno / těžko / velmi těžko)	Čas na interval, který mi vyhovoval (v režimu „běží se mi dobře, ale neulí- vám se“):	Přepočítej čas na 100 m a po- rovnej:	Moje tepová frekvence při běhu:
1. trénink: 5 × 200 m					
2. trénink: 4 × 250 m					
3. trénink: 3 × 330 m					
4. trénink: 2 × 500 m					
5. trénink: 1 × 1000 m					

- **Práce s ukazateli:** Naučte žáky efektivně používat stopky a měření tepové frekvence (jsou-li k dispozici). Můžete nechat žáky používat vlastní mobilní telefony/hodinky.
- **Fyziologie a pocity:** Pravidelně diskutujte o tom, co se děje s tělem při intervalovém tréninku. Učte žáky **rozpoznávat různé pocity** (např. pohoda, potíže, limit). Vysvětlete, že pocity námahy jsou normální a vedou ke zlepšení.
- **Motivace a pozitivní naladění:** Neustále žáky povzbuzujte. Oceňujte snahu, vytrvalost a poctivost v tréninku. Zdůrazněte, že **každý pokrok se počítá**. Mluvte o „boji s hlavou“ a o tom, jak se mentální odolnost přenáší i do jiných oblastí života.

Popis ověřování

Cílem aktivity je, aby si žák uvědomil, že mírná fyzická nepohoda při cvičení je přirozená a její překonávání vede ke zvyšování kondice a zdatnosti, která podporuje zdraví. Hlavním cílem je, aby získal motivaci k pravidelné pohybové aktivitě, která podporuje optimální úroveň tělesné zdatnosti po celý život.

Ověřování probíhá průběžným **pozorováním učitele, pravidelnou kontrolou „Běžeckých deníků“ a hodnocením závěrečné reflexe a běhu na 1000 m.**

- **Pravidelnost a záznam (průběžně po každém tréninku):**
 - **Aktivní účast žáka:** Žák plní zadané úkoly v rámci svých možností alespoň ve třech vyučovacích jednotkách TV z pěti zaměřených na vytrvalostní běh – intervalový trénink.
 - **Využití Deníku:** Žáci efektivně a samostatně používají Deník k záznamu.
 - **Pravdivost a hloubka reflexe:** Jsou záznamy pocitů a poznámek smysluplné a reflektují skutečné prožívání?
- **Sledování aktivity během tréninků (pozorování učitele):**
 - **Dodržování plánu:** Snaží se žáci dodržovat předepsané intervaly (vzdálenost, tempo, odpočinek)?
 - **Reflexe po každém intervalu:** Po každém intervalu žák provede sebereflexi – vyhodnotí aspekty běhu a upraví tak, aby si v následujícím vedl lépe (tempo, dýchání, styl, ...).
 - **Překonávání námahy:** Projevují žáci snahu pokračovat i přes únavu? Jak reagují na fyzickou zátěž? Používají strategie pro překonávání (dech, myšlenky)?
 - **Bezpečnost:** Dodržují bezpečnostní zásady (rozcvička, protažení, poslech těla)?
 - **Spolupráce:** Případně navíc ocenění žáka za spolupráci se spolužáky (vzájemná podpora, společné udržování tempa běhu, rada, ...).
- **Zvládnutí běhu na 1000 m (na konci 5. týdne):**
 - **Úspěšné dokončení:** Dokončí žák celých 1000 metrů souvislého běhu? (Nejde o čas, ale o samotné zvládnutí vzdálenosti).
- **Závěrečná reflexe (ústní diskuse / písemná reflexe z Deníku):**
 - **Schopnost analyzovat pokrok:** Dokáže žák s pomocí svého Deníku identifikovat, kde se zlepšil ve vytrvalosti a proč?
 - **Vyjádření pocitů a vhledu:** Je schopen pojmenovat a sdílet své pocity spojené s dlouhodobým úsilím a zlepšením? Chápe propojení mezi pravidelným pohybem, výkonem a duševní pohodou?
 - **Plánování do budoucna:** Má žák realistické a smysluplné další běžecké cíle?

Učitel by neměl hodnotit samotný fyzický výkon, ale především **uplatnění vůle při překonávání námahy, rozvoj návyku pravidelného tréninku, kvalitu sebereflexe a proaktivní přístup k vlastnímu zdraví a well-beingu.**