

Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**

Očekávaný výsledek učení: CZB-TEV-002-ZV5-008

Měří pohybové výkony a na základě pokynů učitele či porovnání výkonů s předchozími na ně adekvátně reaguje.

Popis úrovně Na cestě

- Zkouší různé způsoby pro změření svého výkonu.
- Seznamuje se s vhodnými aplikacemi pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti.

Sportovní deník

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci dokážou s pomocí jednoduchých digitálních nástrojů (aplikací) pravidelně zaznamenávat své výkony a pocity z vybraných pohybových aktivit na konci vyučovacích jednotek. Budou schopni sledovat svůj pokrok, reflektovat své pocity spojené s výkony a rozvíjet zodpovědnost za svůj sportovní růst a celkovou pohodu.

Zařazení této aktivity je vhodné až ve vyšších ročnících 1. stupně základního vzdělávání.

Zadání pro žáky

Dnes si založíme náš vlastní „**Sportovní deník**“. Po hodině tělesné výchovy si do něj zapíšeme, jak se nám dařilo v nějakém cviku nebo hře a jak jsme se u toho cítili. Budeme to dělat **celé tři měsíce**, abychom viděli, jak moc se zlepšujeme!

1. **Vášim úkolem je vést si svůj „Sportovní deník“ a na konci každé hodiny tělesné výchovy si do něj zapsat svůj výkon a pocity z vybraného úkolu.**
2. **„Vytvořme si deník“:**
 - **Váš „Sportovní deník“ bude mít tyto části, které vyplníme na konci hodiny TV, kde budeme zkoušet nějaká měření:**
 - **Datum:** Den, kdy jsi cvičil (např. 5. září).
 - **Název úkolu/aktivity:** Co jsme dělali v TV (např. Skoky přes švihadlo, Hra na vlajky, Běh na 100 m, Tvorba choreografie).
 - **Můj výkon:** Zapiš číslo (např. 25 skoků, 20 sekund, 3 vlajky) nebo krátce popiš, co jsi dělal (např. Dobře jsem balancoval/a na lavičce).
 - **Mé pocity:** Vyber si smajlíka nebo slovo, jak ses cítil při a po cvičení. Můžeš i nakreslit!
 1. 😊 **Šťastný, nadšený** (Cítil jsem se skvěle, bavilo mě to!)
 2. 💪 **Silný, zdatný** (Cítil jsem se silný, zvládl jsem to!)
 3. 😓 **Trochu unavený** (Dalo mi to zabrat, ale zvládl jsem to!)

4. 😞 **Přemýšlivý, soustředěný** (Musel jsem hodně přemýšlet nebo se soustředit.)
 5. 😞 **Zklamáný** (Něco mi nešlo, jak jsem chtěl.)
 6. 😞 **Nervózní/bojácný** (Něčeho jsem se bál nebo mi to bylo nepříjemné.)
- **Co se mi povedlo/nelíbilo:** Krátce napiš, co ti šlo dobře, nebo co ti dělalo potíže.
 - **Co chci zlepšit příště:** Napiš si, na co se chceš zaměřit, až budeme příště cvičit!

Vysvětlivky pro vyplňování:

1. „Jsem aktivní a zapisuji si!“ (během následujících tří měsíců):
 - **Na konci každé hodiny tělesné výchovy (po přesunu do třídy)** dostanete čas (např. 5 minut) na to, abyste si do svého "Sportovního deníku" **zapsali svůj výkon** z vybraného úkolu, který určí učitel.
 - **Důkladně si запиšte, jak jste se u toho cítili a co se vám povedlo, nebo nepovedlo!** Je to důležité, abyste viděli, jak se vaše pocity mění s pokrokem.
2. „Můj pokrok za tři měsíce!“ (reflexe na konci období):
 - Po třech měsících si společně otevřeme vaše "Sportovní deníky".
 - Uvidíte, jak moc jste se zlepšili! Společně se podíváme na vaše záznamy a zjistíme:
 - **Kde jsem se nejvíce zlepšil?**
 - **Které cviky mi šly na začátku hůře a teď je zvládám lépe?**
 - **Jak se změnilo mé pocity z tělesné výchovy?** Cítím se teď více **sebevědomý**?
 - **Co mi pomohlo se zlepšit? Co mi pomohlo překonat obtíže?**

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK digitální Zapojení do společnosti prostřednictvím digitálních technologií KDI-ZAP-000-ZV5-001	<i>Informace a jiná digitální data podle potřeby sdílí se svými blízkými a učiteli.</i>	- vytvářím situace pro zpracování a interpretaci dat - vedu žáky k osvojení základní dovednosti v oblasti digitální gramotnosti, pravidelného zaznamenávání dat , sledování pokroku a sebereflexe, které jsou přenositelné do mnoha oblastí života
KK osobnostní a sociální Resilience: odolávání obtížným situacím KOS-ODO-000-ZV5-001	<i>Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.</i>	- zařazuji takové situace, které umožní žákům lépe porozumět emocím ve vztahu k různým tématům - vytvářím takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity
KK k učení Umění se učit KKU-USU-000-ZV9-001	<i>Řídí vlastní procesy učení.</i>	- vedu žáky k postupu pravidelně zaznamenávat a sledovat své výkony, což je základ pro vyhodnocování vlastního učení - vedu žáky k sebereflexi (propojení výkonu a pocitů) a hodnocení vlastního pokroku

KK osobnostní a sociální Vlastní well-being KOS-WEL-000-ZV9-001	Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	- vedu žáky k vyjádření své zkušenosti a pocitů (verbálně i neverbálně – přes smajlíky/kresby) a uvědomování si svého pokroku - vedu žáky k uvědomování si svých pocitů a propojuji je s fyzickou aktivitou, což přispívá k duševní pohodě a pozitivnímu naladění - posiluji jejich motivace k pravidelnému pohybu a vytrvalosti, protože vidí konkrétní výsledky své práce
Základní gramotnosti		
Logicko-matematická Použití matematiky ZGM-POM-000-ZV5-001	Kontroluje použité matematické modely.	- plánuji a integruji konkrétní projevy žáků pomocí učebních úloh, čímž aktivně podporuji rozvoj základních gramotností žáků

Metodický komentář pro učitele

Vytvoření deníku formou kartičky založené v portfoliu žáka, který může zůstat ve třídě u učitele. Deník je určen pro žáka a ostatní žáci do něj nemají přístup, aby nedocházelo ke zbytečnému nevyžádanému porovnávání a hodnocení. Smyslem deníku je vlastní sebereflexe žáka, nikoliv porovnávání s ostatními. Deník s měřitelnými výsledky také nemá upozaďovat radost z pohybu, která je primárním cílem.

Pravidelnost a struktura záznamu: Je zásadní, aby se záznamy prováděly **pravidelně na konci hodiny TV**. Vyberte **1–2 konkrétní měřitelné úkoly/cviky** pro danou hodinu, které budou žáci zaznamenávat (např. počet skoků přes švihadlo, čas běhu na krátkou vzdálenost, počet kliků, počet úderů v odbíjené, počet dosažených vlněk).

Vysvětlení významu měření pokroku: Začněte s žáky diskusí o tom, v čem je přínosné sledovat, jak se zlepšujeme (motivace, viditelné výsledky, radost z pokroku).

Zjednodušení pojmů a vizuální podpora: Používejte jednoduchý jazyk. Pro pocity použijte smajlíky (např. zelený šťastný, žlutý unavený, červený zklamaný) a žáky naučte je používat.

Role učitele během tří měsíců:

- **Průvodce:** Vede žáky v procesu záznamu na konci každé hodiny.
- **Pomocník:** Pomáhá s technickými problémy, s pochopením úkolu nebo s interpretací pocitů.
- **Motivátor:** Povzbuzuje žáky k pečlivému zaznamenávání a k reflexi. Oceňuje snahu o přesnost.
- **Správce dat:** Monitoruje, zda žáci pravidelně zapisují.

Reflexe (průběžná a závěrečná):

- **Krátké průběžné reflexe (např. jednou za měsíc):** Po 4–5 hodinách TV si udělejte krátkou reflexi, kde se žáci vrátí ke svým vlastním dosavadním záznamům.
- **Velká závěrečná reflexe (po třech měsících):** Věnujte jí dostatek času. Zaměřte se na individuální pokrok, na změny v pocitech a na to, co žáky motivovalo. Propojte zlepšení výkonu s pozitivními pocity a sebedůvěrou.

Popis ověřování

Ověřování probíhá průběžně **pozorováním učitele, pravidelnou kontrolou záznamů v aplikacích a vyhodnocením závěrečné reflexe.**

1. Pravidelnost a kvalita záznamů (průběžně po hodině TV po dobu tří měsíců):

- **Dodržení zadání:** Žáci si pravidelně na konci hodiny zapisují požadované informace (datum, název úkolu, výkon, pocity, krátká poznámka).
- **Přesnost záznamu výkonu:** Je zaznamenaný výkon reálný a správný?
- **Kvalita reflexe pocitů:** Jsou záznamy pocitů smysluplné a reflektují skutečné prožívání? (Hodnotí se snaha o reflexi, nikoli "správnost" pocitů).
- **Využití aplikace:** Žáci efektivně a samostatně používají aplikaci k záznamu.

2. Závěrečná reflexe a prezentace (na konci tří měsíců):

- **Schopnost analyzovat pokrok:** Dokáže žák s pomocí svého deníku identifikovat, kde se zlepšil?
- **Vyjádření pocitů a vhledu:** Je schopen pojmenovat a sdílet své pocity spojené s dlouhodobým zlepšením a úsilím? Chápe propojení mezi pravidelným pohybem, výkonem a duševní pohodou?
- **Prezentace:** Dokáže žák srozumitelně představit svůj „Sportovní deník“ a to, co se za tři měsíce naučil a v čem se zlepšil?

Učitel by měl hodnotit nejen zapisování, ale především **rozvoj návyku pravidelného záznamu, schopnost sledovat a reflektovat vlastní pokrok a zvýšení zodpovědnosti žáků za svůj pohybový rozvoj.**

Smyslem deníku je vlastní **sebereflexe** žáka, nikoliv porovnávání s ostatními. Deník s měřitelnými výsledky také nemá upozaďovat **radost z pohybu**, která je primárním cílem.