

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 Na cestě

- Vymýšlí vlastní varianty pohybových dovedností podle sebe nebo zadání.
- Nacvičuje vlastní varianty pohybových dovedností na hudební či rytmický doprovod.

Gymnastická sestava

Autor materiálu: Mgr. Lenka Vojtíková, Ph.D.

Anotace

Aktivita je zaměřena na sestavení a předvedení vlastní gymnastické sestavy z nabídky prvků rozdělených do kategorií podle obtížnosti. Žáci si volí prvky podle svých schopností a dovedností a vytvářejí z nich vlastní sestavu. Tím rozvíjejí svou fantazii a kreativitu a zároveň se učí realisticky odhadovat své možnosti a stanovovat si cíle. Učitel poskytuje strukturu a bezpečné prostředí, zatímco žáci mají možnost volby a určité míry autonomie. Aktivita je vhodná pro završení tematického celku Gymnastika. Předpokládá, že žáci již mají osvojené základní gymnastické dovednosti a byli seznámeni s bezpečnostními pravidly, základy vzájemné záchrany a dopomoci.

Zadání pro žáky

Žák...

- vybere si z každé kategorie z nabídky gymnastických prvků rozdělených do pěti kategorií (rovnovážné polohy, kotouly a převaly, skoky, zpevňovací cviky, přechodové prvky) alespoň jeden prvek podle svých schopností a dovedností;
- vytvoří z vybraných prvků vlastní gymnastickou sestavu (minimálně šest prvků);
- zaznamená svůj výběr do pracovního listu;
- nacvičí sestavu podle svých potřeb a možností;
- předvede sestavu před učitelem/spolužáky;
- ohodnotí své provedení a stanoví si další cíle pro zlepšení.

Instrukce pro žáka:

1. Z každé kategorie si vyber **alespoň jeden prvek**, který dobře zvládneš (může být i s dopomocí).
2. Zaškrtni vybrané prvky (✓) a vytvoř z nich svou gymnastickou sestavu (minimálně šest prvků).
3. Vytvoř plán sestavy (pořadí prvků) a naplánuj přechody mezi nimi.
4. Nacvič sestavu a předveď ji. Můžeš mít svůj hudební doprovod.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK k učení Umění se učit KKU-USU-000-ZV9-001	<i>Řídí vlastní procesy učení.</i>	- plánuji sekvence navazujících vyučovacích hodin směřujících k dlouhodobým cílům - plány učení či kritéria práce vytvářím společně se žáky - před započatím práce mapuji se žáky osvojení prozatímních postupů práce, učení - nastavuji přiměřené vzdělávací cíle pro každého ze žáků - navozuji takové situace, při nichž si žák zkouší odhadování vlastních sil a možností, definování překážek v učení apod. - dávám prostor žákům učit se mezi sebou navzájem - učím žáky pracovat s nástroji, které umožňují sledovat a zaznamenávat jejich pokrok (práce s portfoliem, mapa učebního pokroku, mapa rozvoje kompetencí, kompetenční karty) - průběžně se žáky reflektuji, co zvládli, co mají a nemají upevněno (podle toho měním dlouhodobý plán výuky a přizpůsobuji ho potřebám žáků) - dávám žákům prostor pro reflexi toho, co se naučili a jak k tomu došli (metakognitivní stránka učení) - zamýšlím se se žáky nad tím, co jim pomáhá k učení (prostor, čas, pomůcky, forma práce, styly učení) - jsem důsledný ve vyžadování domluvených pravidel - učím žáky využívat čas (využívám časomíru apod. i pro běžné úkoly) - vedu žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení
KK k podnikavosti 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 zkvalitnili, pracují s chybou

Metodický komentář pro učitele

Aktivita je vhodná pro završení tematického celku Gymnastika. Předpokládá, že žáci již mají osvojené základní gymnastické dovednosti a byli seznámeni s bezpečnostními pravidly.

Příprava:

- pracovní list s nabídkou prvků rozdělených do kategorií podle obtížnosti;
 - např.:
 - rovnovážné polohy – obtížnost 1 – stoj na jedné noze; obtížnost 2 – stoj na lopatkách (svíčka); obtížnost 3 – váha předklonmo; obtížnost 4 – libovolné (např. váha stranou,

stoj na rukou s výdrží;

- skoky a poskoky – obtížnost 1 – „čertík“, obtížnost 2 – „nůžky“, obtížnost 3 – skok s dvojným obratem (360°); obtížnost 4 – libovolné náročnější např. kadet, dálkový skok, „štika“ aj.
- hodnoticí kritéria pro posouzení sestav (sebehodnocení a hodnocení učitele);
- prostor pro nácvik a předvedení sestav (koberce, žíněnky).

Učitel dává žákům instrukce k provedení, dohlíží na bezpečnost, poskytuje pomoc a záchranu, resp. dohlíží na správné poskytnutí pomoci a záchrany mezi žáky. Konzultuje výběr prvků, poskytuje individuální zpětnou vazbu, napomáhá s tvorbou sestav, povzbuzuje žáky.

V rámci vyučovací jednotky této aktivitě předchází zahřátí svalů, rozcvičení odpovídající následnému zatížení.

Popis ověřování

Kritéria

- Vhodnost výběru prvků vzhledem k vlastním schopnostem (realistický odhad);
- Kvalita plánování sestavy (návaznost prvků, využití prostoru);
- Provedení jednotlivých prvků a plynulost sestavy;
- Schopnost sebehodnocení a stanovení dalších cílů;
- Dodržování bezpečnostních pravidel.

Hodnocení je formativní i sumativní. Formativní hodnocení probíhá během nácviku sestavy, kdy učitel i ostatní žáci poskytují zpětnou vazbu k provedení jednotlivých prvků. Sumativní hodnocení se týká celkového provedení sestavy podle předem stanovených kritérií.

Cílem je naučit žáky vytvářet varianty pohybových dovedností přizpůsobené konkrétním záměrům a odpovídající vlastním možnostem. Snaha je také poskytnout prostor pro kreativitu a sebevyjádření.