

Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**
Očekávaný výsledek učení: CZB-TEV-001-ZV9-001

Zvládá v souladu s individuálními možnostmi širší spektrum osvojovaných pohybových dovedností a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.

Popis úrovně Splněno

- Předvede pohybové dovednosti.
- Využívá tyto dovednosti při individuální či týmové činnosti.
- Reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka.

Nácvik hodu kriketovým míčkem / raketkou

Autor materiálu: Mgr. Kateřina Hálová

Anotace

Aktivita je zaměřena na nácvik a upevňování techniky hodu kriketovým míčkem / raketkou s důrazem na správné pohybové provedení a vzájemné hodnocení.

Zadání pro žáky

Žák...

- na základě instrukcí učitele provádí průpravná cvičení, která vedou k osvojení optimální techniky hodu;
- pomocí průpravných cvičení s různými pomůckami si fixuje základy techniky hodu;
- cvičení jsou prováděna individuálně i ve skupinkách, aby mohl reflektovat vlastní techniku se spolužáky;
- vzájemně srovnává techniku, ale i dílčí výkony v rámci testování zvládnutí techniky: odhody míčem obouruč přes hlavu, odhody z místa, hody na cíl atd.;
- chápe, že pro samotné výsledné hodnocení je důležitější zvládnutí techniky než výkon samotný, který je ovlivněn úrovní pohybových schopností i stavbou těla.

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>	– podporují žáky k dalšímu učení tím, že oceňují jejich silné stránky, jejich snahu, pokrok a úspěchy – dlouhodobě pozorují snahu a vůli – poskytují zpětnou vazbu, která je konkrétní a umožňuje

		Žákům cíleně zlepšovat jejich dovednosti – poskytují průběžnou zpětnou vazbu nejen k výsledkům, ale také k postupu a přístupu k učení – při nastavování kritérií zohledňují nejen očekávané výstupy, ale i evidenci o dosavadním pokroku žáků – vedu žáky k sebehodnocení na základě kritérií, kterým rozumějí, a podporují tím jejich odpovědnost za vlastní učení – preferují pozitivní zpětnou vazbu
--	--	---

Metodický komentář pro učitele

Jednou ze základních podmínek realizace nácviku hodů je dostatek prostoru k nácviku i ověřování, ale také dostatek prostoru pro dodržení zásad bezpečnosti.

Kromě venkovního hřiště, je možné nacvičovat techniku hodů i v tělocvičně s menší skupinou žáků a při použití vyhovujících pomůcek.

Před samotným nácvikem je důležité zjistit, kolik leváků máme ve skupině a těm je nutné vysvětlit techniku v opačném postavení.

Samotnému nácviku by měla předcházet rozcvička se zaměřením na rozcvičení specifických svalových skupin.

Součástí dynamického rozcvičení by měly být krokové prvky v bočním postávaní, v pozici levé rameno vpředu, pravé vzadu – skipink stranou, cval stranou, křížný běh „pletýnka“ a podobně, může být přidána varianta provádění v rozpažení s pravou dlaní nahoru.

Při nácviku hodů je optimální ukázka samotným učitelem, nebo žákem, který má techniku zažitou.

Při ukázce je důležité dodržování obecných zásad: postavení, aby „všichni viděli“, modelované cvičení provádět v reálném postavení žáků, ne zrcadlově, kladení důrazu na uzlové body techniky atd.

Při nácviku uzlových bodů techniky dochází k neustálé korekci a zpětné vazbě ze strany učitele.

Při následném procvičování je možnost korekce i ze strany žáků samotných – cvičení ve dvojicích nebo i větších skupinách, kdy více žáků provádí cvičení a jeden opravuje, pak dojde k výměně pozic.

Procvičování může probíhat nejen formou hodů na co nejlepší dosažený výkon, ale i formou soutěží v hodů na cíl, kde dochází k variabilitě velikosti cíle, ale i jeho vzdálenosti od házejících žáků, může se střídát i použité náčiní – kriketový nebo tenisový míček, raketky různých velikostí, malé míče a podobně.

Nácvik techniky hodů je statický a pro žáky náročný na koncentraci, proto je vhodné v závěru hodiny zařadit hry nebo soutěže ve větším tempu a fyzickém zatížení.

Nácvik techniky hodů by měl být součástí několika následných hodin, ne naplní celé vyučovací hodiny, raději méně a častěji.

Popis ověřování

- aktivní účast a snaha v hodinách;
- zvládnutí základní techniky hodů v uzlových bodech, vzájemné postavení horních a dolních končetin při odhodu, postavení lokte odhodové paže vůči náčiní;

- sebehodnocení techniky i hodnocení techniky spolužáků – nachází chyby, dokáže je pojmenovat, včetně korekce;
- individuální progres ve výkonnosti.

Cílem aktivity je zvládnutí hodů jako základní lokomoční dovednosti, jejíž používání se v současné době vytrácí z běžných dětských aktivit a často chybí v rejstříku základních a přirozených pohybových dovedností dnešní generace.