

Vzdělávací obor:

Tělesná výchova

Očekávaný výsledek učení:

CZB-TEV-002-ZV/5-008

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

Popis úrovně Splněno

- Změří svůj výkon.
- Vybere a použije vhodnou aplikaci pro změření (zaznamenání) pohybové činnosti.
- Změřený výkon zaznamená a porovná se svým předchozím výkonem.
- Uvede, co je možnou příčinou zlepšení či zhoršení výkonu.
- Rozhodne o zařazení pohybových činností do denního režimu, které povedou ke zlepšení (udržení) daného výkonu při dalším měření.

Minimální doporučená úroveň: **Měří dle pokynů pohybové výkony a porovnává je s výkony předchozími.**

Obsah šablony	Obecný popis
1. Popis ilustrace pro běžné žáky	Popisuje ilustraci pro běžné žáky se zapojením žáků s LMP.
Krátký textový popis / anotace ilustrace k OVU	Poskytuje anotaci ilustrace k OVU.
Zapojení žáků s LMP do realizace ilustrace	Popisuje způsoby zapojení žáka s LMP do výuky a úpravy práce s ilustrací s ohledem na jeho vzdělávací potřeby.
2. Zadání pro žáky	Obsahuje obecný přehled aktivit, které žáci v průběhu hodiny plní, včetně práce s obrázky, textem, pracovním listem, diskusí a reflexí.
Zadání pro žáky I – žák s LMP pracující ve skupině žáků bez LMP	Vymezuje organizaci práce žáka s LMP ve skupině žáků bez LMP a popisuje přizpůsobení úkolů jeho možnostem.
Zadání pro žáky II – žák s LMP pracující individuálně ve skupině žáků bez LMP	Popisuje variantu individuální práce žáka s LMP v rámci běžné třídy žáků bez LMP se zjednodušenými materiály a podporou.
Zadání pro žáky III – žák pracující ve skupině žáků s LMP	Představuje variantu výuky ve skupině žáků s LMP s důrazem na názornost, jednoduchou strukturu a základní porozumění.
3. Vazba na klíčové kompetence	Ukazuje propojení výuky s rozvojem klíčových kompetencí žáků.
4. Popis ověřování	Shrnuje způsoby, kterými učitel ověřuje naplnění stanovených cílů výuky.
5. Metodický komentář	Shrnuje hlavní didaktické a metodické principy, z nichž šablona vychází, a upozorňuje na klíčové aspekty práce učitele s žákem s LMP.
6. Zdroje	Uvádí seznam použitých podkladů a zdrojů využitých při přípravě a realizaci výuky.

Kruhový trénink

Navazuje na původní ilustraci autorky doc. PhDr. Marcely Janíkové, Ph.D.
(<https://prohlednout.npi.cz/metodika/czb-tev-002-zv5-008>)

Autor ilustrace k MDÚ: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

1. Popis ilustrace pro běžné žáky

Krátký textový popis / anotace ilustrace k OVU

Tato aktivita je dobrá pro sledování rozvoje síly, vytrvalosti, rychlosti i koordinace. Jelikož je úroveň označena jako „Splněno“, znamená to, že žáci s kruhovým tréninkem i s jednotlivými cviky pracují dlouhodobě. Rozumí tomu, co je kruhový trénink, umí technicky přiměřeně jednotlivé cviky provést, dodržují bezpečnost při cvičení i přesunech z jednotlivých stanovišť. Aktivitu proto doporučujeme ve vyšších ročnících 1. stupně základní školy. Ideální je co nejmenší počet žáků na jednom stanovišti. Zejména pokud bude hodně stanovišť, doporučujeme provádět měření jen na některých z nich. Na ostatních stanovištích se mohou žáci např. zaměřovat na zlepšení techniky, aby s ohledem na věk měli přiměřenou zátěž a neublížili si tím, že se budou snažit podat maximální výkon jen kvůli snaze být co nejlepší. Aktivitu lze provádět v tělocvičně i na hřišti, podle toho pak učitel volí cviky. Podle cviku a počtu žáků také může na jednom stanovišti vykonávat cvik zároveň více žáků.

Zapojení žáků s LMP do realizace ilustrace

Běžní žáci v rámci výuky¹ se účastní kruhového tréninku dle ilustrace doc. PhDr. Marcely Janíkové, Ph.D., při němž systematicky sledují a vyhodnocují svůj pohybový výkon. Pomocí vhodně zvolené aplikace nebo jiného měřicího nástroje zaznamenávají naměřené hodnoty a porovnávají je se svými předchozími výsledky. Na základě těchto údajů analyzují možné příčiny zlepšení či zhoršení výkonu a plánují, které pohybové činnosti zařadí do svého denního režimu, aby si výkon udrželi nebo dále zlepšovali. Aktivita podporuje rozvoj tělesné zdatnosti v oblastech síly, vytrvalosti, rychlosti a koordinace a učí žáky dodržovat zásady bezpečnosti a správné techniky cvičení. Kromě fyzických dovedností žáci rozvíjejí také schopnost reflektovat vlastní výkon a přebírat odpovědnost za své zdraví a osobní rozvoj.

Tato aktivita je upravena pro **žáky s lehkým mentálním postižením (LMP)**, kteří pracují v běžné třídě. Žáci s LMP se účastní kruhového tréninku, přičemž zaměřují pozornost na vlastní pohyb a jednoduché činnosti, které zvládnou podle svých schopností. Pomocí zjednodušených měřicích nástrojů, aplikací nebo vizuálních pomůcek sledují svůj výkon a mohou si zaznamenat jednoduché údaje, například počet opakování, délku času nebo počet správně provedených cviků.

Ilustrace k MDÚ je zpracována pro využití ve výuce žáků s LMP v těchto organizačních formách:

- Žák s LMP pracující skupinově s žáky bez LMP / zadání pro žáky I
- Žák s LMP pracující individuálně ve skupině žáků bez LMP / zadání pro žáky II
- Žák pracující ve skupině žáků s LMP / zadání pro žáky III

¹ Pojmem běžný žák je rozuměno žák bez LMP.

2. Zadání pro žáky

Zadání pro žáky I

žák s LMP pracující ve skupině žáků bez mentálního znevýhodnění

Žák s LMP vzdělávaný v běžné třídě utvoří dvojici nebo menší skupinu se spolužáky bez LMP a aktivně se zapojuje do společných činností. Do aktivit přináší své názory a zkušenosti, přičemž učitel může upravit nároky na jednotlivé úkoly podle schopností žáka s LMP, aby byla práce pro něj zvládnutelná. Podle pokynů učitele žák s LMP provádí cvičení na jednotlivých stanovištích; pro lepší zapamatování je na každém stanovišti zařazen pouze jeden pohybový prvek (cvik). Učitel stanoví dobu provádění cviku, případně počet opakování či způsob kontroly techniky. Žák s LMP spolupracuje při provádění cviků, vzájemně se povzbuzuje a v případě potřeby cvičí pod vedením učitele s dopomocí. Při výkonu cviků si žák s LMP sám počítá opakování nebo měří čas či vzdálenost (například u skoku či hodu) sobě nebo spolužákovi. S pomocí učitele zaznamenává výsledky do své „mapy učebních pokroků“, přičemž učitel si výsledky eviduje ve svých poznámkách. Na závěr aktivity žáci sdílejí své výsledky, žák s LMP se rozhoduje, jak je při dalším měření zlepšit, a případně hovoří s učitelem o možnosti zlepšení. Pokud je žák s LMP spokojen s úrovní svého výkonu, sdílí své hodnocení se spolužáky a společně s učitelem hodnotí dosažené výsledky.

1. Úvod do tématu

Cílem aktivity je, aby žák samostatně změřil úroveň svých pohybových schopností a dovedností, porovnal je s vlastními předchozími výkony a posoudil případné zlepšení nebo zhoršení.

- Žák s LMP utvoří dvojici nebo menší skupinu se spolužáky.
- Podle pokynů učitele žák s LMP provádí cvičení na jednotlivých stanovištích; pro lepší zapamatování je na každém stanovišti zařazen pouze jeden pohybový prvek (cvik).
- Učitel určí dobu, po kterou bude cvik prováděn, případně počet opakování nebo způsob kontroly techniky.
- Žák s LMP při provádění cviků spolupracuje se spolužáky, vzájemně se povzbuzují, a v případě potřeby cvičí pod vedením učitele nebo asistenta pedagoga s dopomocí.
- Žák s LMP vykonává jednotlivé cviky, sám si počítá počet opakování nebo měří čas či vzdálenost (například u skoku či hodu) sobě nebo spolužákovi.
- S pomocí učitele zaznamenává výsledky do své „mapy učebních pokroků“, přičemž učitel si výsledky eviduje ve svých poznámkách.
- Na závěr aktivity žáci s LMP sdílejí své výsledky, rozhodují se, jak je při dalším měření zlepšit, a případně diskutují s učitelem možnosti zlepšení.
- Pokud je žák s LMP spokojen s úrovní svého výkonu, sdílí své hodnocení se spolužáky a společně s učitelem hodnotí dosažené výsledky.

Zadání pro žáky II

žák s LMP pracující individuálně ve skupině žáků bez mentálního znevýhodnění

Žák pracuje stejně jako ve **Variantě 1**.

Zadání pro žáky III

žáci pracující ve skupině žáků s lehkým mentálním postižením

V této variantě pracujeme s žáky s LMP, jejichž vzdělávání vyžaduje **výrazně snížené výstupy, vysokou míru názornosti a jasné strukturování učiva**. Úkoly jsou jednodušší, silně vizualizované a důraz je kladen na pochopení základních souvislostí. Stejně jako v předchozích variantách by měl učitel využívat **digitální technologie**, krátké dokumenty z **ČT edu**, obrázky a jednoduché komentáře, které podpoří porozumění.

1. Úvod do tématu

Cílem aktivity je, aby žák s podporou učitele změřil úroveň svých pohybových schopností a dovedností, porovnal je s vlastními předchozími výkony a posoudil případné zlepšení nebo zhoršení.

- Žáci s LMP se zařadí do jedné ze dvou skupin vytvořených učitelem.
- Podle pokynů učitele žák s LMP cvičí na jednotlivých stanovištích, pro zapamatování bude na každém stanovišti jen jeden pohybový prvek (cvik).
- Učitel uvede i dobu, po kterou cvik bude žák s LMP provádět (v případě neměřeného cviku bude uveden počet opakování, příp. kontrola techniky atd.).
- Žák s LMP spolupracuje na provedení cviků; vzájemně se žáci s LMP povzbuzují, případně provedou pod vedením učitele pomoc.
- Žák s LMP provádí jednotlivé cviky, počítá si jejich počet nebo počítá počet spolužákovi nebo spolužákovi měří čas nebo vzdálenost (skoku, hodu...).
- Žák s LMP si s pomocí učitele výsledky zapisuje do své mapy učebních pokroků (učitel si poznačí výsledky do svých poznámek).
- Na konci aktivity si žáci s LMP sdělují své výsledky a rozhodují se, jak je do příštího měření zlepšit, příp. diskutují s učitelem co udělat pro to, aby ke zlepšení došlo.
- Pokud je žák s LMP s úrovní svého výkonu spokojen, diskutuje toto se svými spolužáky s LMP ve skupině i s učitelem.

3. Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU KK / MDÚ	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Vlastní wellbeing KOS-WEL-000-ZV5-001	OVU: Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing). MDÚ: Poznává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody.	- Vytvářím situace, při nichž se žáci mohou aktivně podílet na svém vlastním učení a rozhodování. - V návaznosti na modelové situace upozorňuji žáky na otázky o významu péče o duševní zdraví (výživa, spánek, fyzická aktivita) a dalších faktorech ovlivňujících pohodu.
KK osobnostní a sociální Resilience: odolávání obtížným situacím KOS-ODO-000-ZV5-001	OVU: Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává. MDÚ: Požádá o pomoc v obtížných situacích ve škole.	- Vytvářím návodné situace nebo projekty, které žákům umožní prakticky prožívat proces překonávání obtíží. - Vytvářím prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli.
KK osobnostní a sociální Identita KOS-SEB-000-ZV5-001	OVU: Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. MDÚ: Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	- Začleňuji pravidelné aktivity na sebereflexi, kde si žáci mohou uvědomovat své úspěchy, výzvy a osobní růst (umožním žákům psát deníky, reflektovat své zkušenosti a sdílet své myšlenky v diskusích ve třídě, zaznamenávat seberozvoj do kompetenčních kruhů, map pokroku). - Poskytuji žákům prostor pro poznávání sebe sama (kam se mohou posunout, kým by být nechtěli). - Poskytuji uznání a pozitivní zpětnou vazbu, aby žáci pocítili svou hodnotu a úspěchy.
KK k podnikavosti a pracovní Spolupráce a týmová práce KPP-TYM-000-ZV5-001	OVU: Podílí se na spolupráci ve skupině. MDÚ: Podílí se na spolupráci ve skupině.	- Zadávám pravidelně náměty a úkoly, kde budou žáci pracovat v párech, skupinově, v týmu. - Posiluji pocit individuální a kolektivní zodpovědnosti tím, že zadávám skupině dílčí úkoly (podporuji rozdělování úkolů a dbám na to, aby každý ze členů skupiny splnil své povinnosti a zapojil se do společné práce). - Diskutuji se žáky, co bylo přínosné pro splnění úkolu a co bude nutné ještě zlepšit. - Jsem připravený pomoci, poradit, poskytnout zdroje, pokud je budou žáci potřebovat v průběhu činnosti.

4. Popis ověřování

Dosažení stanovených cílů lekce ověřujeme třemi způsoby:

- podle aktivity žáka s LMP a jeho zapojení do skupinové i individuální práce,
- podle vypracovaného pracovního listu,
- podle znalostí, které žák s LMP během hodiny získal a dokáže je vyjádřit.

Ověřování probíhá prostřednictvím pedagogického pozorování. Učitel v kooperaci s asistentem pedagoga si mohou připravit strukturu pozorování a zaznamenat si počet samostatných výstupů žáka s LMP, počet verbálních interakcí mezi vrstevníky, včetně kooperace s peer tutorem aj.

Varianta 1 + Varianta 2 + Varianta 3 – Na závěr aktivity žáci včetně žáka s LMP sdílejí své výsledky a rozhodují se, jak je při dalším měření zlepšit, případně diskutují s učitelem o možnostech, které ke zlepšení vedou. Pokud je žák s LMP spokojen s úrovní svého výkonu, sdílí své hodnocení se spolužáky ve skupině a společně s učitelem zhodnotí dosažené výsledky. Učitel pozoruje a hodnotí u žáka s LMP dovednosti spojené s měřením vlastního výkonu, posuzováním zlepšení či zhoršení a prostřednictvím motivačního rozhovoru jej vede k pochopení prospěšnosti vlastního zlepšování se.

5. Metodický komentář pro učitele

Žák s LMP pracující ve skupině žáků bez mentálního znevýhodnění – učitel určuje podobu motorického úkolu a přizpůsobuje jej s ohledem na motorickou úroveň žáka LMP. Zároveň zajišťuje maximální možnou interakci mezi spolužáky.

Žák s LMP pracující samostatně v běžné třídě – učitel určuje podobu motorického úkolu a přizpůsobuje jej podle motorické úrovně žáka. Přitom podporuje maximální samostatnost žáka a jeho pochopení způsobů měření motorického výkonu. Když je to vhodné, umožňuje dyadickou formu spolupráce, tedy práci ve dvojici s vybraným spolužákem.

Skupina žáků vzdělávaná v rámci MDÚ – učitel určuje podobu motorického úkolu a přizpůsobuje jej s ohledem na motorickou úroveň žáků s LMP. Zajišťuje maximální interakci mezi spolužáky s LMP a zadává motorické úkoly se stejným zaměřením a obdobným způsobem měření v rámci jedné vyučovací jednotky, aby byla dovednost konkrétního měření upevněna.