

Vzdělávací obor:

Tělesná výchova

Očekávaný výsledek učení:

CZB-TEV-002-ZV9-008

Zaznamená a zhodnotí s pomocí dostupných technologií pohybový výkon, na základě zjištěných výsledků a dalších podnětů usiluje o jeho zlepšení.

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.
- Usiluje o zlepšení pohybového výkonu.

Videoanalýza sprintu

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci s pomocí videozáznamu zaznamenají a zhodnotí svou techniku rychlého běhu. Na základě zjištěných chyb a s využitím zpětné vazby (od učitele i spolužáků) budou usilovat o zlepšení své techniky a následně svůj výkon v rychlém běhu. Aktivita posílí jejich sebereflexi, analytické myšlení a schopnost efektivní spolupráce v týmu.

Zadání pro žáky

Dnes se podíváme na to, jak běháte vy – a to s pomocí **kamery!** To nám pomůže odhalit, co už děláte skvěle a co bychom mohli vylepšit, abyste byli ještě rychlejší. Bude to jako mít vlastního trenéra, který všechno vidí!

Vaším úkolem je ve trojici zaznamenat svůj běh, zhodnotit ho podle videa a poradit si navzájem, jak se zlepšit. Pak to zkusíte znovu, lépe!

Co musíte splnit:

1. Rozcvička a pravidla pro sprint:

- Důkladně se rozcvičíme, abychom připravili tělo na rychlý běh.
- Zopakujeme si **základní pravidla pro sprint**: správný start, rovný trup, práce paží, došlap na špičky.
- Učitel vám ukáže „**kontrolní body**“ **techniky**, na které se budeme zaměřovat při sledování

videa (např. ruce ve správném úhlu, vysoká kolena, hlava v prodloužení trupu).

2. Filmaři v akci (v trojicích):

- Rozdělíme se do trojic. Každá trojice bude mít **jeden tablet nebo mobilní telefon** (s povolením učitele).
- Najděte si svůj „**běžecský koridor**“ (např. 15–20 metrů dlouhý úsek dráhy, hřiště).
- **Role v trojici:**
 - **Běžec:** Ten, kdo právě běží.
 - **Kameraman:** Natáčí běžce z boku. Držte kameru stabilně a natočte celý běh.
 - **Trenér:** Pozorně sleduje běžce během běhu a pak i na videu.
- **První kolo nahrávání a analýzy:**
 - Každý z trojice si jednou zaběhne a bude natočen.
 - Po každém běhu si všichni tři **společně prohlédněte video**.
 - **Kameraman a Trenér dávají Běžci zpětnou vazbu:** „Vidím, že máš dobrý start!“, „Ruce ti jdou moc do stran, zkus je držet blíž u těla.“, „Kolena by mohla jít výš.“
 - **Běžec přemýšlí:** Co jsem na videu viděl? Co chci zlepšit?

3. „Zlepšuji svou techniku“ (druhé, třetí, čtvrté ... kolo s pokusem o zlepšení):

- Každý z trojice si teď zaběhne **podruhé, potřetí, počtvrté ...**. Snažte se **zlepšit to, co jste si řekli z videa!**
- Zase se natočíme.
- **Společně porovnejte následující videa.** Vidíte zlepšení? Daří se vám opravit chyby?
- **Zhodnoťte svůj pokrok:** Co vám video ukázalo? Jak vám pomohlo se zlepšit? Co je teď lepší?

4. „Sdílím a učím se“ (závěrečná reflexe):

- Všichni se sejdeme a popovídáme si o tom, co jsme se naučili.
- Co bylo nejtěžší na tom, vidět se na videu?
- Co vám video ukázalo, co byste jinak neviděli?
- Jak vám pomohla zpětná vazba od kamarádů? Dělal vám problém (negativní) zpětnou vazbu přijímat? Proč (ne)?
- Vidíte teď rozdíl v tom, jak běháte? (Porovnání prvního a posledního běhu.)

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-ZV9-001	<i>Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech.</i>	- ukazují žákům, jak mohou využívat digitální technologie při svém pohybovém rozvoji

KK osobnostní a sociální Resilience: odolávání obtížným situacím KOS-ODO-000-ZV9-001	<i>Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.</i>	- učím žáky na příkladech, skrze zážitky či dramatizaci, jak si vytvářet a udržovat pozitivní mentální modely i při konfrontaci s výzvami - zařazuji takové situace, které v rámci mezilidských vztahů podporují KK komunikační a empatii - vytvářím takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity - vytvářím návodné situace nebo projekty, které žákům umožní prakticky prožívat proces překonávání obtíží - vytvářím prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli
KK k učení Umění se učit KKU-USU-000-ZV9-001	<i>Řídí vlastní procesy učení.</i>	- vytvářím situace pro experimentování s pohybem, analýzu možnosti překážek a vytváření nových řešení - podporuji rozvoj dovedností plánování a realizace kreativních úkolů v praxi - vytvářím prostředí pro rozvoj sebereflexe, schopnost identifikovat chyby a hledat cesty ke zlepšení
KK komunikační Aktivní naslouchání KKK-AKN-000-ZV9-001	<i>Během mluvené interakce v každodenních situacích uspořádá vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace.</i>	- vytvářím příležitosti pro vzájemné poskytování a přijímání konstruktivní zpětné vazby

Metodický komentář pro učitele

- **Technické zajištění:** Klíčové je mít k dispozici **dostatečný počet tabletů / mobilních telefonů** pro každou trojici. **Nastavte jasná pravidla pro používání zařízení** (pouze k nahrávání a sledování, žádné odesílání, hry/internet). Ujistěte se, že žáci vědí, jak spustit kameru a přehrát video.
- **Předchozí příprava:** Důkladně proberte **základní techniku rychlého běhu**. Ukažte na sobě (nebo na videu profesionála) ideální provedení a zdůrazněte klíčové body (práce paží, náklon těla, došlap, práce nohou). Můžete mít připravený **jednoduchý checklist** pro hodnocení techniky.
- **Vymezení prostoru:** Jasně vymeďte „běžecké koridory“, aby nedocházelo ke kolizím a aby kamera-mani měli dostatek místa. Dbejte na to, aby povrch byl bezpečný.
- **Role učitele:**
 - **Technický facilitátor:** Pomáhá s ovládáním zařízení, řeší technické potíže.
 - **Expert na techniku:** Nabízí dodatečnou, přesnou zpětnou vazbu k technice po zhlédnutí videí s žáky. Dohlíží, aby žáci dávali smysluplnou a konstruktivní zpětnou vazbu.
 - **Bezpečnostní dohled:** Neustále monitoruje prostor, aby předešel srážkám a zraněním.
 - **Motivátor:** Oceňuje snahu o zlepšení, bez ohledu na počáteční úroveň. Zdůrazňuje odvahu vidět se na videu a učit se z toho.
- **Zpětná vazba:**
 - Dohlížejte na konkrétnost, konstruktivitu a jasnost zpětné vazby, která je podávána s **respektem** k osobě, již je předávána.

Naučte žáky dávat **konstruktivní zpětnou vazbu**: začněte tím, co se povedlo, a pak navrhněte jednu konkrétní věc ke zlepšení (např. „Dobře jsi rozběhl ruce, zkus příště zvednout kolena výš.“).

- Důrazně upozorněte na **zákaz posmívání se** nebo negativních komentářů. Video je nástroj k učení, ne k zesměšňování.
- **Reflexe:** Závěrečná diskuse je klíčová pro uvědomění si přínosů videoanalýzy.
 - „Co vám video ukázalo, co byste si o sobě jinak nevšimli?“
 - „Proč je důležité vidět se na videu, abychom se zlepšili?“
 - „Jak se cítíte, když vidíte svůj pokrok na videu?“
 - Propojte to s dalšími oblastmi života, kde je videoanalýza užitečná (tanec, gymnastika, ale i prezentace, komunikace).

Popis ověřování

Ověřování probíhá především **pozorováním učitele** během aktivity a **hodnocením kvality analýzy a snahy o zlepšení** u žáků.

1. Pozorování během nahrávání a analýzy (první až poslední kolo):

- **Zapojení do role:** Jak se žáci ujmají rolí běžce, kameramana a trenéra? Jsou v roli aktivní a zodpovědní?
- **Kvalita videozáznamu:** Jsou videa použitelná pro analýzu? (Stabilita, viditelnost běžce.)
- **Kvalita analýzy:** Identifikují žáci konkrétní technické prvky (podle checklistu/ukázky)? Pojmenují alespoň jednu oblast ke zlepšení?
- **Konstruktivita zpětné vazby:** Je zpětná vazba od spolužáků konstruktivní a konkrétní? Přijme běžec zpětnou vazbu?
- **Snaha o zlepšení:** Je ve druhém běhu patrná snaha o aplikaci zpětné vazby a zlepšení techniky? Vidí žák sám na videu svůj pokrok?
- **Snaha o vystoupení z komfortní zóny:** Překonává žák počáteční obtíže (ostych, reakce na negativní zpětnou vazbu)?

2. Hodnocení během závěrečné reflexe:

- **Schopnost sebereflexe:** Dokážou žáci popsat, co se naučili o své technice a jak jim video pomohlo?
- **Vyjádření vhladu:** Vysvětlí žáci, proč je důležité zaznamenávat a hodnotit výkon pro jeho zlepšení?
- **Propojování:** Dokážou propojit technologii s vlastním učením a zlepšováním v TV?
- **Postoje:** Vyjadřují pozitivní postoj k využití technologií pro osobní rozvoj?

Učitel by měl hodnotit nejen výslednou „lepší“ techniku (která se za jednu hodinu výrazně nezmění), ale především **proces analýzy, snahu o zlepšení, schopnost efektivní práce s technologií a kvalitu vzájemné zpětné vazby**.