

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 Splněno

- Změří svůj výkon.
- 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.

## Kruhový trénink

Autor materiálu: doc. PhDr. Marcela Janíková, Ph.D.

### Anotace

Počet stanovišť i jednotlivé cviky kruhového tréninku přizpůsobíme tomu, co potřebujeme u žáků změřit, a také samotnému věku žáků. 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.

### Zadání pro žáky

Žák...

- utvoří dvojice, nebo skupiny;
- podle pokynů učitele cvičí na jednotlivých stanovištích, pro zapamatování bude na každém stanovišti uvedený cvik, který bude provádět, a v případě, že se bude jednat o cvik, který má být měřený, tak bude uvedena i doba, po kterou cvik bude žák provádět (v případě neměřeného cviku bude uveden počet opakování, příp. kontrola techniky atd.);
- spolupracuje na provedení cviků; vzájemně si žáci předávají zpětnou vazbu o provedení cviků, povzbuzují se, případně provedou dopomoc;
- provádí jednotlivé cviky, počítá si jejich počet nebo počítá počet spolužákovi nebo spolužákovi měří pomocí stopky v mobilním telefonu čas nebo měří pomocí pásma vzdálenost (skoku, hodu...);
- si výsledky zapisuje do své mapy učebních pokroků (učitel si poznačí výsledky do svých poznámek);

- na konci aktivity komentuje své výsledky a rozhoduje se, zda je chce do příštího měření zlepšit, příp. si navrhuje strategii, která ke zlepšení povede, diskutuje ji s učitelem.

## Vazba na klíčové kompetence

| <b>Název KK</b><br><b>Složka KK</b><br><b>Kód OVU</b>                                                    | <b>Znění OVU</b>                                                                    | <b>Vzdělávací strategie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>KK osobnostní a sociální</b><br>Vlastní wellbeing<br><b>KOS-WEL-000-ZV5-001</b>                       | <b><i>Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).</i></b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- vytvářím situace, při nichž se žáci mohou aktivně podílet na svém vlastním učení a rozhodování</li> <li>- v návaznosti na modelové situace upozorňuji žáky na otázky o významu péče o duševní zdraví (výživa, spánek, fyzická aktivita) a dalších faktorech ovlivňujících pohodu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>KK osobnostní a sociální</b><br>Resilience: odolávání obtížným situacím<br><b>KOS-ODO-000-ZV5-001</b> | <b><i>Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.</i></b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- vytvářím návodné situace nebo projekty, které žákům umožní prakticky prožívat proces překonávání obtíží</li> <li>- vytvářím prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>KK osobnostní a sociální</b><br>Identita<br><b>KOS-SEB-000-ZV5-001</b>                                | <b><i>Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.</i></b>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> <li>- poskytuji žákům prostor pro poznávání sebe sama (kým jsou, kým by chtěli být, kam se mohou posunout, kým by být nechtěli, kam patří, jak působí na ostatní lidi a prostředí)</li> <li>- poskytuji uznání a pozitivní zpětnou vazbu, aby žáci pocítili svou hodnotu a úspěchy</li> </ul> |
| <b>KK k podnikavosti a pracovní</b><br>Spolupráce a týmová práce<br><b>KPP-TYM-000-ZV5-001</b>           | <b><i>Podílí se na spolupráci ve skupině.</i></b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zadávám pravidelně náměty projektové výuky nebo jiný úkol, kde budou žáci pracovat v párech, skupinově, v týmu</li> <li>- posiluji pocit individuální a kolektivní zodpovědnosti tím, že zadávám skupině dílčí úkoly (podporuji rozdělování úkolů a dbám na to, aby každý ze členů skupiny plnil své povinnosti a zapojil se do společné práce)</li> <li>- diskutuji se žáky, co bylo přínosné pro splnění úkolu a co bude nutné ještě zlepšit</li> <li>- jsem připravený pomoci, poradit, poskytnout zdroje, pokud je budou žáci potřebovat v průběhu činnosti</li> </ul>     |

## Metodický komentář pro učitele

Učitel připraví daný počet stanovišť pro kruhový trénink a daný počet cviků, a to s ohledem na výkon, který chce měřit, s ohledem na věk, počet žáků aj. Na stanovištích mohou být cviky, jako např. skákání přes švihadlo, dřep s výskokem, běh kolem kuželů v délce 50 s, výdrž v podřepu, skok do dálky bez rozběhu. Na každém stanovišti bude ještě vytisknuté přesné zadání, s nímž se žáci seznámí. Zadání bude obsahovat i jasné instrukce, zda se jedná o měřený cvik, co, kdo a jakým způsobem měří a další praktické informace. Zajistí případnou bezpečnost.

Předpokládá se, že žáci mají založenou mapu učebních pokroků (k využití nejen v TV, ale i v ostatních předmětech). V mapě mohou být jednotlivé cviky (žáci od začátku školního roku vědí, které cviky se jim budou pravidelně v TV objevovat a k čemu tyto cviky slouží) spolu s kolonkami pro záznam vlastního výkonu v průběhu celého školního roku. Místo mapy učebních pokroků lze zvolit cokoli jiného (může být např. i list v portfolio).

Při přípravě učitel vymezí čas na zhodnocení a komentáře k vlastním výkonům žáků (zlepšení/stagnace/zhoršení a možné důvody), k prvku fair play při zapisování vlastních výkonů atd. Nabídne žákům individuální pomoc/radu/doporučení cvičení, kdyby se chtěl někdo ve svém výkonu zlepšovat.

## Popis ověřování

### Kritéria

- porovnání vlastních výkonů v průběhu školního roku;
- aktivita a snaha při provádění jednotlivých cviků;
- poctivost při zapisování výkonů do mapy učebních pokroků;
- způsob komunikace vlastních výkonů a projevení respektu při sdělování výkonů ostatních žáků;
- pojmenování, co žákovi pomáhá překonávat obtížné situace (překonání námahy);
- spolupráce v rámci skupiny – povzbuzování, vzájemné měření, dopomoc.

Zpětná vazba učitele na celkovou práci žáků, vyzdvižení toho, co se podařilo, co bylo v souladu. Učitel zdůrazní zdravotní benefity jednotlivých cviků, poukáže a dá doporučení pro odstranění chyb, které se často objevovaly. Upozorní i na bezpečnost, prevenci zranění. Ocenění respektující komunikace při sdělování výsledků. Cílem je, aby se žáci naučili nastavovat si vlastní cíle při plnění pohybových aktivit, dokázali kriticky posoudit vlastní aktuální fyzickou kondici, pochopili, že pravidelná pohybová aktivita nepřináší „jen“ zlepšení výkonů, ale že zlepšení výkonů ukazuje na dobrou fyzickou kondici, která má vliv na zdraví (fyzické i psychické). Dále je cílem, aby žáci pochopili, že to, že zaznamenají svůj výkon, je kritérium zejména pro ně samotné, nikoli prostředek pro udělení známky, a že známka není ukazatelem hodnoty člověka.