

Vzdělávací obor:

Tělesná výchova

Očekávaný výsledek učení:

CZB-TEV-002-ZV9-006

Používá osvojované tělocvičné názvosloví, správně reaguje na pokyny, povel, smluvená gesta a signály, samostatně řídí skupinu při pohybové činnosti.

Popis úrovně Splněno

- Sestaví a vede krátké rozcvičení s ohledem na následující pohybovou činnost.
- Používá správné tělocvičné názvosloví.
- Organizuje skupinu, dává instrukce, kontroluje a opravuje provedení cvičení spolužáků.

Skupinová rozcvička

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci **sestaví a povedou krátké rozcvičení** s ohledem na následující pohybovou činnost. Budou **používat správné názvosloví, organizovat skupinu, dávat jasné instrukce, kontrolovat a korigovat provedení cviků** u sebe i u spolužáků. Zároveň budou **rozumět smyslu a efektu** jednotlivých cviků a prokážou **iniciativu v komunikaci a vedení**.

Smyslem této aktivity je u žáků podpořit **zodpovědnost** za vlastní přípravu před jakoukoli pohybovou činností nejen v tělesné výchově.

Zadání pro žáky

Dnes se z vás stanou **trenéři rozcvičky**! Vaším úkolem bude nejen správně se rozcvičit, ale také **připravit a vést rozcvičku pro celou skupinu**. Musíte myslet na to, co budeme dělat potom (např. hrát florbal, běhat, skákat), a vybrat ty správné cviky. Používejte správné názvy, ukazujte jasně a pomáhejte si navzájem, abychom se všichni dobře rozcvičili!

Co musíte splnit:

1. „**Příprava trenérů**“ (teoretická a plánovací část):
 - Třidu rozdělíme na 3–4 **trenérské týmy**.
 - Společně si zopakujeme **základní rozcvičovací cviky a jejich názvosloví** (např. kroužení pažemi vpřed, úklony trupu vpravo, dřepy s rukama vpřed, výpady střídavě).
 - Diskutujeme o **smyslu rozcvičky**: Proč se rozcvičujeme? Jaké cviky jsou dobré před během? Jaké před hrou s míčem?
 - Každý trenérský tým dostane za úkol **sestavit krátké rozcvičení (cca 5–7 cviků)** s ohledem

na následující hlavní aktivitu (učitel určí, např. florbal, běžecká štafeta, skoky přes švihadlo).

○ **Při plánování rozcvičky myslíte na:**

- **Cviky:** Aby procvičily ty správné svaly a klouby pro následující aktivitu.
- **Názvosloví:** Použijte správné názvy cviků.
- **Organizaci:** Jak uspořádáte skupinu?
- **Instrukce:** Jak jasně dáte pokyny?
- **Korekce:** Na co se zaměříte při opravování spolužáků?

2. „Trenérská štafeta“ (praktické vedení rozcviček):

- Každý trenérský tým se ujme vedení rozcvičky.
- **Trenérský tým (společně nebo po jednom):**
 - **Organizujte skupinu:** Postavte se tak, aby na vás všichni viděli.
 - **Říkejte názvy cviků a ukazujte je jasně.**
 - **Dávejte instrukce:** „Začínáme kroužením pažemi vpřed, pozor na záda!“
 - **Kontrolujte:** Pozorujte, jak cvičí ostatní.
 - **Opravujte (korigujte):** Pokud vidíte chybu, řekněte spolužákovi, jak cvik zlepšit (např. „Petře, zkus si víc pokrčit kolena u dřepu.“). Dělejte to s respektem a pozitivně.
 - **Bud'te iniciativní:** Když je potřeba, mluve, ukazujte, pomáhejte.
 - **Spolupracujte:** Střídejte se v předcvičování nebo předcvičujte společně. Rozdělte si úkoly v trenérském týmu (někdo předcvičuje, někdo opravuje provedení cviků spolužáků).
- **Ostatní žáci:** Pozorně sledujte a cvičte podle pokynů.

3. „Trenérská porada a hodnocení“ (závěrečná reflexe):

- Po všech rozcvičkách si promluvíme:
 - Co bylo nejtěžší na vedení rozcvičky?
 - Jak se vám dařilo používat správné názvosloví a dávat jasné instrukce?
 - Jak jste spolupracovali, kontrolovali a opravovali spolužáky? Bylo to těžké?
 - Jak se cítíte, když rozumíte smyslu cviku a víte, co procvičuje?
 - Proč je důležité, aby rozcvička „pasovala“ k tomu, co budeme dělat dál?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK komunikační Vyjadřování KKK-VYJ-000- ZV9-001	<i>Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.</i>	- vytvářím podmínky pro osvojení vhodných pojmů (= výrazových prostředků) - učím žáky pojmosloví transformovat do srozumitelných instrukcí (= komunikační záměr) přizpůsobených věku žáků (= komunikační partner) a situaci (= počet žáků; komplikovanost úkonu; prostředí,

		ve kterém jsou instrukce zadávány atd.)
KK k podnikavosti a pracovní Spolupráce a týmová práce KPP-TYM-000- ZV9-001	<i>Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.</i>	- vytvářím podmínky pro efektivní spolupráci - užívám různé komunikační strategie, tážu se, kladu doplňující otázky, shrnuji názor - diskutuji se žáky, co bylo přínosné pro splnění úkolu a co bude nutné ještě zlepšit - nastavuji se žáky pravidla komunikace při spolupráci - 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) - podporuji sdílené znalosti a vzájemné učení se jeden od druhého – vrstevnické učení

Metodický komentář pro učitele

- **Předchozí znalosti:** Žáci by měli znát základní rozcvičovací cviky a mít povědomí o jejich názvosloví a účelu.
- **Příprava a materiály:**
 - Připravte si **seznam základních rozcvičovacích cviků s názvoslovím**.
 - **Určete předem následující hlavní aktivitu** (např. „Dnes budeme hrát florbal, takže vaše rozcvička by měla připravit ...“).
 - Můžete mít jednoduchou šablonu pro plánování rozcvičky pro každý tým.
- **Vysvětlení smyslu cviků:** Před plánováním rozcviček s žáky důkladně proberte **efekt jednotlivých cviků** na tělo (např. kroužení pažemi – ramena; dřepy – nohy a hýždě; úklony – břicho a záda). Proč se daný cvik dělá a jak pomáhá?
- **„Školení trenérů“:** V úvodní fázi věnujte čas **nácviku vedení rozcvičky**.
 - **Jasnost instruování:** Jak dát pokyn, aby mu všichni rozuměli (hlas, tempo, gesto).
 - **Správné názvosloví:** Trvejte na používání správných názvů cviků.
 - **Korekce spolužáků:** Ukažte, jak korigovat cviky s respektem („Zkus si víc pokrčit kolena,“ „Pamatuj na rovná záda“).
 - **Organizace:** Jak se postavit, aby na vás všichni viděli.
- **Role učitele:**
 - **Pozorovatel a supervizor:** Sledujte, jak žáci vedou rozcvičku a jak reagují ostatní. Zasahujte jen v případě bezpečnostního rizika nebo pokud trenérský tým potřebuje pomoc.
 - **Mentor:** Po každé rozcvičce trenérskému týmu poskytněte konstruktivní zpětnou vazbu k jejich vedení, názvosloví a korekcím. Co se jim povedlo a co mohou zlepšit?
 - **Vzor:** Sami používejte správné názvosloví a dávejte jasné instrukce.
- **Důraz na iniciativu a spolupráci:** Oceňujte žáky, kteří se chopí vedení, aktivně komunikují, spolupracují a snaží se pomáhat ostatním.

- **Reflexe:** Závěrečná diskuse je klíčová pro upevnění dovedností. Propojte vedení rozcvičky s obecnou schopností dávat instrukce a organizovat.

Popis ověřování

Ověřování probíhá především **pozorováním učitele** během „Trenérské štafety“ a **hodnocením závěrečné reflexe**.

1. Pozorování během „Trenérské štafety“ (žáci v roli předcvičujících):

- **Sestavení rozcvičky:** Je rozcvička adekvátní k následující aktivitě? Jsou cviky vybrány smysluplně?
- **Použití názvosloví:** Používá žák správné názvosloví cviků? Říká názvy hlasitě a jasně?
- **Jasnost instrukcí:** Jsou pokyny žáka jasné, stručné a srozumitelné?
- **Organizace skupiny:** Dokáže žák zorganizovat skupinu tak, aby na něj všichni viděli a měli prostor?
- **Korekce chyb:** Dokáže žák identifikovat a s respektem korigovat chyby spolužáků?
- **Iniciativa a sebevědomí:** Projevuje žák iniciativu ve vedení a jistotu při komunikaci?
- **Soulad předváděného pohybu a popisu:** Odpovídá to, co žák říká, tomu, co předvádí?

2. Pozorování ostatních žáků (v roli cvičících):

- **Porozumění a reakce:** Reagují žáci na pokyny spolužáků správně a plynule?

3. Hodnocení během „Trenérské porady a hodnocení“ (reflexe):

- **Identifikace efektu cviků:** Dokážou žáci pojmenovat, které části těla jednotlivé cviky procvičují a k čemu slouží rozcvička?
- **Sebehodnocení a korekce:** Dokážou žáci identifikovat vlastní chyby při vedení/cvičení a navrhnout korekce?
- **Vyjádření vhledu:** Chápou důležitost správného vedení, spolupráce, názvosloví a korekce pro efektivitu rozcvičky a bezpečnost?

Učitel by měl hodnotit nejen **kvalitu předvedení rozcvičky**, ale také **schopnost žáků plánovat, vést, dávat instrukce, korigovat, používat názvosloví a projevovat iniciativu a zodpovědnost** v rámci skupinové činnosti.