

Vzdělávací obor:

Tělesná výchova

Očekávaný výsledek učení:

CZB-TEV-002-ZV5-006

Reaguje správně na základní pokyny, povely, signály a vykonává podle nich individuální i týmovou pohybovou činnost

Popis úrovně Splněno

- Podle pokynů, povelů a signálů vykonává různé pohybové činnosti.
- Se spolužáky společně posoudí soulad cvičení a slovních instrukcí.

Žonglování se šátky

Autor materiálu: Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

Anotace

Využití šátků je v TV vysoce bezpečné a kreativní. Je vhodné kombinovat jak individuální aktivity ve dvojicích, tak skupinové aktivity. Podobně je možné kombinovat motoricky méně dynamické aktivity s motoricky aktivnějšími. S ohledem na psychomotorický charakter je nutné předpokládat potenciální kompenzaci únavy psychické, jako je koncentrace, ale i motorické, která může mít vliv na úspěšné či neúspěšné zvládnutí jednotlivých zadaných úkolů.

Zařazení této aktivity je možné již od prvních ročníků, avšak je vhodné snížit počet úkolů a některé zjednodušit. Je vhodné tyto aktivity realizovat i v jiném vnitřním prostředí než v prostředí tělocvičny a je vhodné je zařazovat v režimu školy např. v družině nebo i v jiných vyučovaných předmětech.

Zadání pro žáky

Kdo z vás nechtěl být alespoň na chvíli cirkusovým umělcem. Tedy nemusíte zrovna metat kozelce nebo cestovat z místa na místo. Ale je možné se dnes naučit něco, co můžete vidět často jenom v cirkuse. Dnes se naučíme žonglovat. Některým z vás se to bude dařit lépe, některým o něco hůře, určitě se vám ale podaří úspěšně zvládnout hned celou řadu úkolů a zadání, které k žonglování vedou. K tomu dnes budeme používat různě barevné šátky.

A proč žonglování? Protože žonglování je vlastně dovednost ovládat nějaký předmět, mít jej pod kontrolou, snažit se o to, aby nespadl na zem, a to přece využíváte každý den u desítek a desítek různých činností, která vám život přináší. A proč šátky? Na to už můžete přijít sami ...

1. Vaším úkolem je vybrat si z hromady šátků (šátky více barev, doporučujeme min. tři různé barvy, stačí na internetu zadat „šátky vhodné pro žonglování“) jeden šátek a seznámit se s ním, zkuste jej vnímat všemi smysly. Odpovězte mi na otázky:

- Co je na těchto šátkách zajímavého?
- K čemu všemu by se daly použít?
- Jaké jsou vlastnosti tohoto šátku?

2. Individuální úkoly v úvodní části:

- Vyhodte šátek co nejvýše.
- Vyhodte šátek tak, aby byl co nejdéle ve vzduchu, než spadne na zem.
- Vyhodte šátek pravou rukou do vzduchu a chyťte jej opět pravou. Vyhodte šátek pravou rukou do vzduchu a chyťte jej levou rukou. Vyhodte šátek levou rukou a chyťte jej opět levou. Vyhodte šátek levou rukou do vzduchu a chyťte jej pravou rukou. Vyhodte šátek do vzduchu a snažte se jej chytit za zády.
- Vyhodte šátek do vzduchu a snažte se jej chytit až těsně nad zemí. Opakujte s chycením druhou rukou.
- Vyhodte šátek do vzduchu a snažte se jej chytit jinou částí těla než rukou.
- Vyhodte šátek do vzduchu a před chycením se otočte o 360°.
- Vyhodte šátek do vzduchu a před chycením 3× tleskněte.
- Vyhodte šátek do vzduchu a před chycením 10× tleskněte. ...určete si svůj vlastní úkol, tedy určete si vlastní počet tlesknutí, který si myslíte, že zvládnete a zrealizujete.
- Vyhodte šátek do vzduchu a proveďte dřep. ... určete si svůj vlastní úkol, tedy určete si vlastní pohybový úkol a zrealizujte. (možností je spousta, např. pumpička, holubička, poskoky, skiping atd...)
- Vezměte si dva různě barevné šátky. Zavřete oči. Vaším úkolem je se zavřenýma očima vyhodit oba šátky před sebe do vzduchu, vyřkněte barvu jednoho z nich, otevřete oči a snažte se chytit šátek té samé barvy. Toto zopakujete. Popřípadě zvolte obě barvy a pokuste se je chytit ve stejném pořadí, v jakém jste je zvolali.
- Na závěr si představte, že jste sami tímto šátkem a ztvárněte jej svým pohybem.

3. Rozcvička se šátkem:

Rozdělte se do menších skupin (počet libovolný dle podmínek skupiny). Podobně jako před chvílí si představte, že jste sami tímto šátkem. Jeden žák ze skupiny je kouzelníkem a položí šátek na zem. Začaruje ostatní ve skupině a ti mají za úkol být tímto šátkem. Kouzelník ohne jeden roh šátku a ostatní musí provést prvek, který kopíruje tvar šátku. Kouzelník dle své kreativity různým způsobem tvaruje šátek, mění jeho polohy, vrací jej do původní pozice apod. Ostatní cvičí dle kouzelníkova šátku.

4. Soutěže ve skupinách:

- Žáci vytvoří dvojice. Jeden z dvojice zavře oči. Druhý z dvojice vyhodí do vzduchu dva různě barevné šátky a zavolá jednu z barev. V tu chvíli první z dvojice otevře oči a snaží se šátek této barvy chytit ve vzduchu. Když se jim podaří šátky opakovaně min. 3× chytit dříve, než dopadnou na zem, může být přidán i třetí šátek, případně ještě více.
- Žáci vytvoří trojice. Jeden je rozhodčí. Dva jsou soupeři v boji o šátek. Opět zavrou oči. Soupeři stojí proti sobě. Rozhodčí vhodí tři (případně více) šátky různých barev mezi soupeře, zvolá jednu z barev, soupeři otevrou oči a snaží se šátek chytit dříve než soupeř. Souboj opakují např. na pět vítězných soubojů.

5. Skupinové žonglování:

Žáci vytvoří skupiny cca po 10. Vytvoří kruh. Každý si vezme dva různobarevné šátky. Budou jednat dle pokynů:

- Vezměte si jen jeden šátek. Ten společně na povel vyhodte tak, aby jej zachytil váš spolužák po vaší pravé ruce. Jeden ze skupiny udává ve stejném rytmu povel, na který vždy všichni provedou vyhození šátku. Každý chytá šátek vyhozený spolužákem po levé ruce. Až se k žákům dostane jejich šátek, kterým začali, změní směr a vyhazují po levé ruce.
- Stejná aktivita jako v předchozím bodě, jen žák udávající rytmus jej může libovolně měnit (zrychluje nebo zpomaluje).
- Stejně jako v předchozích bodech postupujete i dále, kombinujete však chytání a házení oběma rukama. Např. vyhazujete pravou rukou, chytáte pravou, vyhazujete pravou rukou, chytáte levou a obráceně. Vyhazujete pravou rukou doleva či obráceně.

6. Žonglování se šátky:

Každý žák si vezme tři různě barevné šátky a dle instrukcí učitele s nimi žongluje.

7. Závěrečná relaxace se šátky:

Žáci vytvoří skupiny po pěti. Jeden ze skupiny si lehne na břicho a zavře oči. Ostatní se jej dotýkají pouze šátky a postupně je na něj pokládají. Ležící má za úkol popsat, kde šátky na jeho těle leží a postupně je z něho ostatní odjímají.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK k podnikavosti a pracovní Spolupráce a týmová práce KPP-TYM-000- ZV5-001	<i>Podílí se na spolupráci ve skupině.</i>	- zadávám pravidelně náměty projektové výuky nebo jiný úkol, kde budou žáci pracovat v párech, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity - zadávám pravidelně náměty projektové výuky nebo jiný úkol, kde budou žáci pracovat v párech, skupinově, v týmu - vytvářím různorodé pracovní skupiny, aby se žáci učili spolupracovat s jinými lidmi, pomáhám žákům nastavit role, nabízím možnost výběru rolí - 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 – vrstevnické učení - jsem připravený pomoci, poradit, poskytnout zdroje, pokud je budou žáci potřebovat v průběhu činnosti - vedu žáky k vyjádření své zkušenosti a pocitů (verbálně i neverbálně – přes smajlíky/kresby) a uvědomování si svého pokroku - vedu žáky k uvědomování si svých pocitů a propojuji je s fyzickou aktivitou, což přispívá k duševní pohodě a pozitivnímu naladění - posiluji jejich motivace k pravidelnému pohybu a vytrvalosti, protože vidí konkrétní výsledky své práce - v případě potřeby zastavím skupinovou práci a žákům pojmenuji to, čeho jsem si všiml – zařazuji také průběžný prostor pro reflexi žáků - poskytuji žákům různé úkoly a aktivity k rozvoji jejich individuálních dovedností a schopností, které mohou přinášet do skupiny - zařazuji do výuky centra aktivit a aktivity k rozvoji kooperativního učení - vedu žáky k reflexi a sebehodnocení zkušeností ve skupině a pomáhám jim pojmenovat, které role jim vyhovují nejvíce a proč
KK k učení Umění se učit KKU-USU-000- ZV5-001	<i>Monitoruje své procesy učení.</i>	- plánuji sekvence navazujících vyučovacích hodin směřujících k dlouhodobým cílům - plány učení či kritéria práce vytvářím společně se žáky - nastavuji přiměřené vzdělávací cíle pro každého ze žáků - provázím žáky diskusí o tom, které postupy mohou využít v následující práci - navozuji takové situace, při nichž si žák zkusí odhadování vlastních sil a možností, definování překážek v učení - zamýšlím se se žáky nad tím, co jim pomáhá k rozvoji (prostor, čas, pomůcky, forma práce, styly) - jsem důsledný ve vyžadování domluvených pravidel - vedu žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení (s prvky konkurence a soutěživosti při výuce nakládám tak,

		aby nebyla narušena spolupráce a vzájemná podpora ve třídě)
--	--	---

Metodický komentář pro učitele

Učitel udržuje dobrou náladu a povzbuzuje žáky, i když se jim nedaří některé úkoly realizovat správně. Vyžaduje však po nich, aby jednotlivá zadání plnili dle jeho instrukcí.

V průběhu všech činností neustále učitel podporuje žáky k činnosti. Při zvládání jednotlivých úkolů průběžně komunikuje s žáky a podporuje je ve vyjádření zpětné vazby a k nalezení řešení pro zvládnutí jednotlivých zadání. Podporuje je ve vzájemné komunikaci a vrstevnické podpoře v případě, že někteří úkoly zvládají lépe a jiní hůře. V případě zvládnutí úkolů žáci popisují svoje postupy, a co dělají pro zvládnutí jednotlivých zadání, která se rychle střídají.

Popis ověřování

Zvládnutí či nezvládnutí zadávaných úkolů je dostatečnou zpětnou vazbou.