

Vzdělávací obor:

Tělesná výchova

Očekávaný výsledek učení:

CZB-TEV-001-ZV9-001

Zvládá v souladu s individuálními možnostmi širší spektrum osvojovaných pohybových dovedností a uplatňuje je v individuálních a týmových pohybových činnostech.

Popis úrovně Na cestě

- Nacvičuje pohybové dovednosti.
- Reaguje na zpětnou vazbu učitele nebo spolužáka.

YouTube trenér

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci dokážou pozorně sledovat a analyzovat techniku pohybových dovedností z videozáznamu (YouTube). Budou schopni posoudit, napodobit a v souladu se svými individuálními možnostmi osvojit dané cviky a následně je uplatnit v individuálních i týmových pohybových činnostech, čímž se rozvíjí jejich motorické učení, kritické myšlení (posouzení vhodnosti zdroje) a schopnost sebereflexe.

Zadání pro žáky

Dnes si vyzkoušíme, jak se učit nové cviky a zlepšovat techniku přímo od instruktorů z **YouTube!** Je to skvělý způsob, jak se zlepšovat a objevovat nové pohyby, a to vše podle vašeho tempa.

Vaším úkolem je vybrat si krátké video s cvikem (nebo sestavou), naučit se ho podle videa a pak ho předvést a aplikovat v naší pohybové výzvě.

Co musíte splnit:

1. „YouTube průzkumník“ (úvod a příprava na tabletech/počítačích):
 - Rozdělíme se do malých skupin (3–4 žáci).
 - Učitel vám předem připraví **seznam odkazů na krátká youtubová videa** (např. s jednoduchými posilovacími cviky, základními jógovými pozicemi, koordinačními cviky, prvky tance nebo gymnastiky). Vyberte si jedno video, které vás zaujme a které si myslíte, že byste mohli zvládnout.
 - **Pozorně sledujte video:**
 - Všímejte si **správné techniky** – držení těla, kam směřují ruce, nohy, hlava.
 - Kolik opakování / jak dlouho se cvik provádí.
 - Jaké jsou **časté chyby** a jak se jim vyhnout.
2. „Napodobování a osvojování“ (praktická část v tělocvičně):
 - Ve své skupině se pokuste **napodobit cvik/sestavu z videa**.
 - **Pozastavujte si video, vracejte je, zpomalujte**, aby jste pochopili každý detail.

- **Dávejte si navzájem zpětnou vazbu:** „zkus narovnat záda“, „dej ruku víc dozadu“, „drž rovnováhu“.
- **Přizpůsobte cvik svým možnostem:** Pokud je něco příliš těžké, zkuste lehčí variantu nebo si cvik zjednodušte tak, aby odpovídal vašim individuálním schopnostem. Nejde o perfektní výkon hned, ale o **správnou techniku a bezpečné provedení**.
- **Důraz na kvalitu provedení před kvantitou!**

3. „Pohybová výzva: Aplikace do hry“ (týmová činnost):

- Poté, co si cvik osvojíte, zařaďte ho do krátké pohybové výzvy nebo hry (např. pohybová sestava, část rozcvičky pro ostatní).
- **Váš tým předvede svůj naučený cvik** a ostatní týmy ho zkusí zařadit do své činnosti. Např. pokud jste se naučili „sumo dřep“, při průchodu překážkovou dráhou ho na daném místě musí provést každý z týmu.
- Cílem je **ukázat, že zvládáte cvik a umíte ho aplikovat**.

4. „YouTube trenér radí“ (reflexe):

- Společně si popovídáme o tom, co jste se dnes naučili.
- Co bylo nejtěžší na napodobování z videa?
- Co vám pomohlo cvik zvládnout?
- Jak jste si navzájem pomáhali v týmu?
- Vidíte se, že byste se podle youtubových videí učili nové cviky i doma?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK k učení Smysl a cíl učení, celoživotní učení KKU-SMU-000- ZV9-001	<i>Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.</i>	- vytvářím dynamické a interaktivní učební aktivity, které stimulují zvědavost a aktivní účast žáků - při projektové výuce umožním žákům výběr témat, která jsou pro ně zajímavá, a přizvu je k plánování - poskytuji zpětnou vazbu, která je konkrétní a umožňuje žákům cíleně zlepšovat jejich dovednosti - poskytuji průběžnou zpětnou vazbu nejen k výsledkům, ale také k postupu a přístupu k učení
KK digitální Digitální vývoj a inovace KDI-VIN-000- ZV9-001	<i>Využívá digitální technologie, aby sobě či ostatním usnadnil či zjednodušil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky práce.</i>	- vytvářím situace, kdy musí žáci aktivně vyhledávat, zpracovávat a kriticky vyhodnocovat digitální zdroje (aplikace)

Metodický komentář pro učitele

Výběr videí: Klíčové je předem pečlivě vybrat vhodná youtubová videa. Musí být:

- **Krátká a zaměřená na jeden/dva cviky** nebo jednoduchou sestavu.
- **Srozumitelná a názorná demonstrace techniky** (ideálně s popisem klíčových bodů).
- **Bezpečná a odpovídající věku a možnostem žáků.** Vyhněte se příliš složitým nebo rizikovým cvikům.
- **Bez nevhodného obsahu** (reklamy, vulgarismy, nevhodné oblečení).
- Zvažte **nastavení YouTube „Restricted Mode“** na zařízeních, nebo použití edukačních platforem pro bezpečnější prostředí.

Technické zajištění: Zajistěte dostatečný počet **tabletů nebo notebooků** s přístupem k internetu pro každou skupinu. Zkontrolujte kvalitu zvuku a obrazu. Žáci mohou případně využít vlastní mobilní telefony (záleží na pravidlech dané školy).

Úvodní diskuse: Vysvětlíte žákům, jak se efektivně učit z videí (pozastavování, zpomalování, opakování). Zdůrazněte **důležitost správné techniky před rychlostí/počtem opakování.**

Fáze napodobování:

- Aktivně obcházejte skupiny, **pozorujte provedení cviků a poskytujte individuální zpětnou vazbu.**
- Zaměřte se na **korekturu techniky**, nikoli na to, zda žák dělá cvik přesně jako "profík" z videa. Důležitá je **adaptace na individuální možnosti.**
- Povzbuzujte žáky k **sebehodnocení a vzájemné korekci** v rámci skupiny.

Integrace do týmové činnosti: Jednoduchá překážková dráha nebo krátká hra, kde žáci musí na určitém místě provést svůj naučený cvik, je skvělý způsob, jak ověřit aplikaci dovednosti v dynamickém prostředí.

Závěrečná reflexe:

- Zaměřte se na proces učení a překonávání.
- Co bylo nejtěžší na tom, naučit se cvik jen z videa?
- Jak jste si uvědomovali správnou techniku?
- V čem je výhoda učení se z videa a v čem nevýhoda?
- Jak vám aplikace této dovednosti pomůže v budoucnu s vaším pohybovým rozvojem?

Popis ověřování

Ověřování probíhá především **pozorováním učitele** během všech fází hodiny a **hodnocením kvality provedení cviků a reflexe žáků.**

1. Pozorování během „YouTube průzkumníka“ a „Napodobování a osvojování“:

- **Aktivní sledování a analýza:** Projevují žáci snahu o podrobné sledování techniky na videu? Zastavují si video, zpomalují?
- **Snaha o napodobení:** Snaží se žáci o správné napodobení cviku?
- **Kvalita provedení (technika):** Jak se blíží jejich provedení správné technice s ohledem na jejich individuální možnosti? (Hodnotí se především kvalita provedení, nikoli rychlost nebo počet opakování).

- **Adaptace:** Dokážou si žáci cvik přizpůsobit svým možnostem, pokud je příliš obtížný?
- **Vzájemná zpětná vazba:** Dávají si žáci v týmu konstruktivní zpětnou vazbu k technice?

2. Hodnocení během „Pohybové výzvy: Aplikace do hry“:

- **Uplatnění dovednosti:** Dokážou žáci provést naučený cvik v dynamickém nebo týmovém kontextu (např. při průchodu dráhou)?
- **Konzistence techniky:** Dodrží základní principy správné techniky i v proměnlivém prostředí?
- **Týmová spolupráce:** Předvede tým cvik synchronizovaně (pokud je to požadováno) a pomáhá si navzájem?

3. Závěrečná reflexe (ústní diskuse):

- **Pochopení procesu učení:** Jsou žáci schopni popsat, jak se učili z videa? Co bylo efektivní a co náročné?
- **Sebehodnocení techniky:** Dokážou kriticky zhodnotit svou vlastní techniku a pojmenovat, co se jim dařilo a co by chtěli zlepšit?
- **Využitelnost:** Vidí žáci přínos v učení se pohybu z videí pro svůj budoucí rozvoj?

Učitel by měl hodnotit nejen výslednou úroveň zvládnutí dovednosti, ale především **proces motorického učení, schopnost analýzy, adaptace, spolupráce, komunikace a aktivního zapojení** žáků do vlastní pohybové výchovy s využitím digitálních zdrojů.