



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Název projektu:

**Internacionalizace, spolupráce, inovace, reflexe a evaluace
v přípravě budoucích učitelů**

Registrační číslo:

CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_068/0015764

Toto dílo podléhá licenci Creative Commons 4.0 ve variantě BY-SA



Příprava na vyučovací jednotku TV

Datum: 18.11.2021

Škola: Mikulášské gymnázium

Třída: 1B

Jméno učitele: [REDACTED]

Tem. celek: Sportovní hry

Učivo: Fotbal – HČJ

Cíl: žák správně zpracuje přihrávku, přihraje a střílí na bránu

Počet celkem 18

cvičících 14

necvičících 1

osvobozených

chybí 4

Cvičební prostor:

tělocvična velká

Pomůcky: 14 fotbalových míčů, mety, branky 2x, rozlišovák

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
Úvodní část	organizace, nástup, sdělení cíle VJ	2min	hromadná	docházka, žáci jsou v nástupu před učitelem a nahlásí, kdo chybí
Rušná část	Hra: vyčisti svůj kruh	2min	skupinová – dva týmy	učitel vyznačí kruh mety
Bety	- 4 žáci (jeden tým) se pohybují ve středovém kruhu tělocvičny a mají mezi sebou 12 míčů, které se snaží vykopnout ven ze středového kruhu - zbylých 12 žáků (druhý tým) se snaží míč naopak umístit do středového kruhu - hra trvá vždy 1 min, poté se zastaví hra, spočte se, kolik míčů je ve středovém kruhu a vymění se 4 žáci uprostřed kruhu s jinými - hru vyhrává ten tým, který má ve svém poli (uvnitř nebo vně kruhu) nejméně míčů žáci provádí fotbalovou abecedu: • přeskakování míče snožmo	aktivita trvala 4 min		sleduje hru

Fotbalová průprava Bety	– žáci přeskakují míč na místě; nejprve ze strany na stranu, poté dopředu a dozadu • přeskakování míče na jedné noze – žáci přeskakují míč na jedné noze na místě; nejprve ze strany na stranu, poté dopředu a dozadu; nohy střídáme • vyhazování míče do vzduchu a následné chytání – než však žáci míč chytí, plní nejrůznější úkoly (např. tleskání, půlobraty, obraty, výskoky, dřepy, sedy, lehy atd.) • válení míče chodidlem – chodidlo válí míč shora, vpřed a vzad; nohy střídáme • naskakování na míč špičkou nohy na místě – žáci naskakují na míč špičkou nohy; váha těla je na stojné noze; nohy střídáme • otáčení s míčem na místě – žáci se otáčí nejprve za levou rukou, míč táhnou za sebou placírkou pravé nohy; následně se otáčí za pravou rukou, míč táhnou za sebou placírkou levé nohy; následně se žáci otáčí na levou i pravou stranu a míč táhnou podrážkou • zkusit nožičky (dívky si toto cvičení nezkusily)	8 min aktivita trvala 4 min.	hromadná	učitel předcvičuje a kontroluje správné provedení
---	--	--	-----------------	--

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
Hlavní část. Terka	Nácvik přihrávky a zpracování - žáci se rozdělí do dvojic a do každé si vezmou jeden míč, rozprostřou se naproti sobě po délce celé tělocvičny, viz nákres - učitel předvede správnou přihrávku, a to placírkou, a zároveň předvede zpracování míče - žáci se mezi sebou přihrávají	5min aktivita trvala 3 min.	hromadná – ve dvojicích	učitel názorně ukáže a kontroluje správné provedení Nejčastější chyby u přihrávky: - nesprávný postoj - předklon hlavy (žák sleduje pouze míč) - stojná noha je daleko od míče - nedostatečný náprah - nedostatečné vytáčení chodidla - zastavení kopu ihned po úderu - nedostatečná razance přihrávky
	průpravné cvičení přihráj vlevo a běž vpravo žáci se rozdělí na dvě skupiny a každá se rozdělí do 4 dvojic (A, B, C, D), a postaví se do čtyř zástupů ke čtyřem kuželům, viz nákres. - ze zástupu A přihraje první hráč do zástupu D po levé straně a vybíhá vpravo do zástupu B, kam se zařadí. - hráč v zástupu D míč zpracuje a přihraje do zástupu C a běží do zástupu A - cvičení probíhá nejprve s jedním míčem a postupně se přidávají míče až na celkem 4 míče, dle schopností hráčů	5min aktivita trvala 3 min.	hromadná – ve 4 týmech	učitel sleduje hru a dle plynulosti přidá nebo odebere míč

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
Hlavní část pokrač.	průpravné cvičení Vyběhni a střel! - Žáci vytvoří dvě družstva a každé družstvo si stoupne do jednoho rohu tělocvičny. Na povel vyběhne jeden žák z každého družstva, vede míč kolem kuželů a zakončí střelou z předepsané vzdálenosti do brány. Viz nákres. - Cestou k bráně vede míč slalomem, zakončuje střelbou. - Zpátky se vrací přes doplňkové cvičení - 1 kondiční žebřík + 2.obruče (ručkování bokem ve vzporu ležmo) - Poté se žák zařadí do druhého zástupu	6 min	hromadná – dvě skupiny	učitel sleduje hru a kontroluje správné provedení
	Průpravná hra na přihrávky - Žáci se rozdělí na 4 družstva po 3 a 4 - Můžeme použít rozlišovák - Hraje se na dvě malé hřiště a jednu branku - Žáci si mezi sebou v týmu přihrávají, alespoň 4 přihrávky, poté mohou střílet na bránu. Ten tým, který dal více branek vyhrává - Malé hřiště, jedna branka, alespoň 5 přihrávek, před střelbou	10 min	4 týmy	Nejčastější chyby jsou shodné jako přihrávky 2 branky, rozlišovák 4+3

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
Závěrečná část	žáci sklídí hřiště,	5 min	hromadná	učitel předvídá a kontroluje správné provedení
Bety (Terka kontroluje)	provedou závěrečné protažení převážně svalstvo dolních končetin, zádové svalstvo a paží - turecký sed - o nádech, s výdechem hluboký ohnutý předklon - o úklony na P a L - modifikovaný překážkový sed, předklon k jedné noze, uchopit za kotník (koleno) a přitáhnout trup k noze - leh na zádech – zanožit pokrčmo L nohou, přitáhnout L rukou L nohu za kotník k hýždím, kolena jsou u sebe - klek na L, P před, protlačení pánve vpřed – protažení flexorů kyčle - leh na břicho – kobra – protažení břišního svalstva - leh skrčmo, nohy přitáhnout za kolena k hrudi – protažení zádových svalů - o možnost dát i nohy za hlavu (ale pozor na „zlomení“ páteře v oblasti krční páteře, je potřeba kulaté ohnutí v bederní páteři) - všechna cvičení se provádí 2x na každou stranu - nestihlo se závěrečné zhodnocení, rozchod do šaten			

Hospitační záznam hodiny tělesné výchovy

Škola:

Třída:

Počet žáků celkem: 12 cvičících: 12 necvičících: X

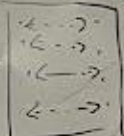
Datum a čas: 18.3. 10:30

Vyučuji:

Hospitující:

Tematický celek:

1. Struktura vyučovací hodiny:

Část VJ, průběžný čas	Popis činností, jednoduchý náčrtek činnosti či organizace výuky, zvýraznění problematických míst ve VJ, jejich analýza
10:33	Úvod do hodiny - seznámení s cíli hodiny
10:34	Vyhodnocení míče a kruhu uprostřed - jeden tým brání ~~drůbek~~ - druhý se je snaží dostat do kruhu
10:38	přechod přes míč
10:40	Vyhodit míč s hláskováním a chytit
10:41	hození s míčem na místě - nácvik driblingu
10:44	nácvik přehrávek ve dvojici na místě 
10:49	cvičení ve čtverci s 2 míči - nejdrůbek s jedním - nahrazení - běh vpravo ! Tímto chce správně najdrůbek s jedním, Během neustále dávám druhý míč do hry!
10:53	Pauza na pití
10:55	cvičení na nácvik driblingu se střílenou - stálem + střílenou - po zahraní - přechod mezi střílenou - přechod ve vzpurn přes kruh 
11:01	modifikovaný fotbal na 1 branku - 5 hráčů než může být nahrazení 3-3 stání  - lepší když si vzali míč do rukou než ho nahrazení na hruce
11:04	Klasický fotbal na 1 branku

Část VI, průběžný čas	Popis činností, jednoduchý náčrt činnosti či organizace výuky, zvýraznění problematických míst ve VI, jejich analýza
11:09	Hra na jedné straně bránu provádějí smysl, stáčí stát se brány, včetně na stělu a stát pokřikem protahování v kroužkové sešce - protahování pletky kroužkování - protahování přední strong stěhou

Cíl VI:

Didakticko-organizační formy práce: nácvik přehrávek ve fotbale

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: fotbalový míč, malutky, branky, rozlišovacíky

2. Reflexe hodiny:

A) Obsahová a metodická úroveň hodiny:

Student - učitel:	zcela	dostatečně	nedostatečně	zdůvodnění:
Probíranou látku podává terminologicky správně.	✗			vše bylo vysvětlitelné a odborně přesné
Probíranou látku podává přiměřeně (ke stupni vzdělávání, vstupním znalostem žáků).	✗			řadily se ho branku a úroveň byla přiměřená
Dodržuje metodiku nácviku dané pohybové činnosti.	✗			nácvik přehrávek probíhal tak, jak měl.
Probíranou látku podává v případě potřeby individualizovaně.	✗			každý ho měl takový nácvik, vše bylo objasněno a vysvětleno
Respektuje obsah jednotlivých částí VJ s ohledem na fyziologické zatížení.	✗			substitní bylo jako první byl sekce jako málo bylo
Volí vhodné didakticko - organizační formy práce (ve vztahu k cílům, metodám a učivu)	✗			formy byly zvoleny správně a dle cílů
Dodržuje bezpečnostní pravidla a vyžaduje jejich dodržování žáky.	✗			základní bylo počítat dobu v bezpečí bez rizik
Vhodně využívá cvičební prostor při organizaci výuky.	✗			celý prostor byl počítán hodinu využitím
Adekvátně využívá cvičební pomůcky (náčiní/nářadí).	✗			pomůcky byly použity tak, jak měly být
Poskytuje žákům zpětnovazební informace.	✗			během tréninku byly dány, pokud bylo třeba
Vede žáky k sebereflektovanému učení.	✗			žáci měli k sebereflektování na tréninku

B) Profesně a osobnostně kompetenční hledisko:

Verbální komunikace učitele (tempo, hlasitost, srozumitelnost, spisovný jazyk, parazitní slova, terminologie)	Terminologie byla po celou hodinu profesionální
Neverbální komunikace učitele (gesta, posturologie, správná a názorná praktická ukázka)	Neverbální komunikace byla v pořádku a obou stranách šel respekt a ukázka byla správná
Interakce učitel - žák, motivační přístup	Teréni Alžběta se díky kladráckému vzhledu ke sportu podarilo motivovat a věst hodinu v přirozeném duchu
Celkové zhodnocení studenta - učitele, jeho silné a slabé stránky a doporučení pro další rozvoj.	Teréni Bratřová učila bez jakýchkoli problémů, bylo vidět, že v tom má jistotu. Byla schopná přiměřeně v průběhu hodiny a díky tomu vše modifikovat dle potřeb. Alžběta Zvoníčková měla díky s velkým přehledem, díky dalším zkušenostem bude jistě lepší v myšlení při hodině a modifikaci. Vše proběhlo hodinu v nábojné formě a bylo se mi ho

CHRONOMETRÁŽ

Třída: 1.B
 Počet žáků: 14 cvičících (1 necvičící)
 Vyučovací prostor: Velká tělocvična
 Cíl: Zdokonalování přihrávek ve fotbale

Jméno posuzovatele: XXXXXXXXXX
 Jméno vyučujícího: XXXXXXXXXX
 Datum: 18. 3. 2022

Průběžný čas	Sledovaná část vyučovací jednotky a činnost	C	P	Z
10:33	ÚČ – Seznámení s náplní hodiny + každý si dojde pro fotbalový míč ze skladu		1:15	
10:34	HČ – Vyčisti si svůj kruh – vysvětlení hry	0:20		
10:35	Výměna hráčů	0:45	0:27	
10:36	Výměna hráčů	0:51	0:27	
10:37	Změna aktivity, někdo si šel pro míč		0:20	0:10
10:38	Cvičení na cit pro míč + prostorová orientace, rozcvičení kotníků	2:17	1:00	0:03
10:44	Míč do dvojice – přihrávky placírkou	2:40		
10:47	Žáci si utvoří čtveřice + 1 míč		2:08	1:10
10:49	Vysvětlení aktivity – nahraj vlevo a běž vpravo	1:13		2:00
10:53	Pití		0:30	
10:54	Každý si vezme míč a utvoří 2 zástupy		2:30	
10:55	Vysvětlování aktivity – nácvik HČJ			
10:56	Zahájení aktivity	2:52		
10:59	Úklid stanoviště		2:28	0:20
11:00	Vysvětlování hry			
11:02	Modifikovaná hra na jednu bránu (6 přihrávek a pak teprve gól)	2:42	0:04	
11:04	Změna hry (fotbal na jednu bránu s klasickými pravidly)	2:00		
11:06	Pití		0:28	
11:07	Pokračování ve hře na jednu bránu	1:39	1:11	

11:09	Závěrečné protažení (předklony, úklony)	2:49		
11:12	Konec aktivity		0:15	
11:13	Odchod			
Součet		21m8s	13m3s	3m43s
%		55,8 %	34,4 %	9,8 %

Závěry: Ztrátový čas ve vyučovací jednotce tvořil 9,8 % celkového času, sledovanou vyučovací jednotku tedy považuji za efektivní.

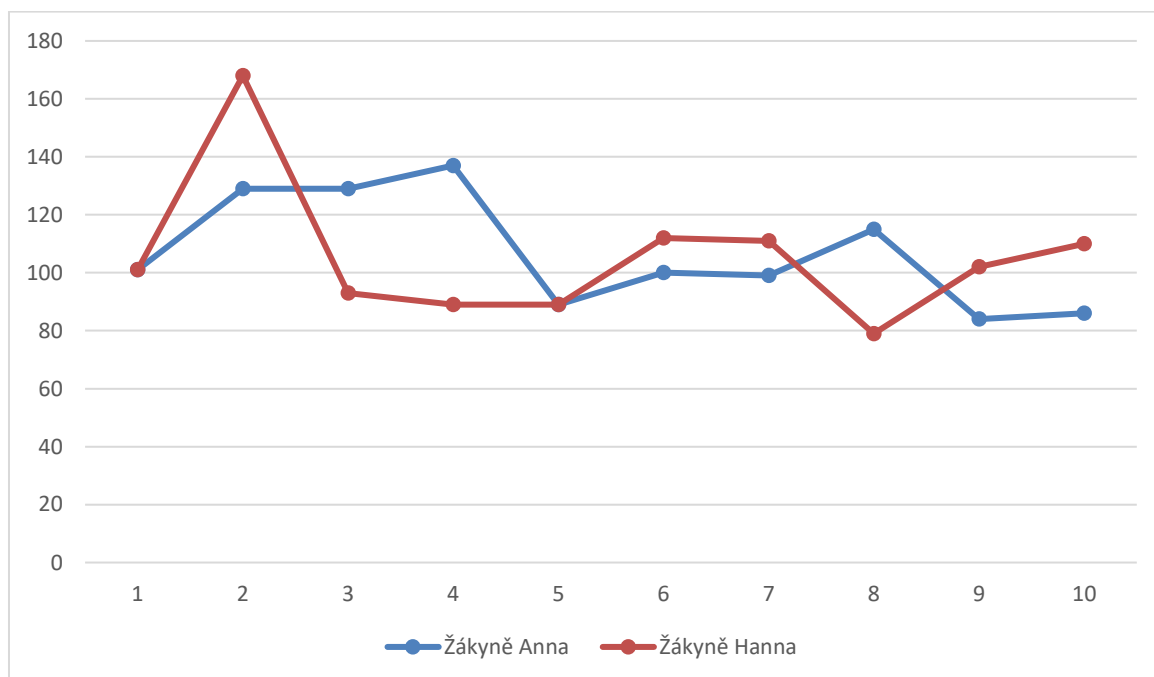
Tepová frekvence

Jméno vyučujícího: [REDACTED]

Datum: 18.3.2022

Hodnotící: [REDACTED]

Obsah hodiny: Fotbal – HČJ



1. Začátek hodiny
2. Hra míč ven z kruhu
3. Přeskoky přes míč
4. Házení s míčem
5. Válení míče
6. Přihrávky ve dvojicích
7. Hra ve čtveřicích
8. V zástupech (koordinační žebřík, bossu, slalom)
9. Modifikovaná hra
10. Protahování