



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: 4. 3. 2022

Škola: Gymnázium, Mikulášské náměstí, Plzeň

Třída: 1.B

Jméno učitele: [REDACTED]

Tem. celek: Gymnastika

Učivo: Zdokonalování kotoulů, stojková průprava

Cíl: Žák si osvojí základy stoje na rukou **Cvičební prostor:** Malá tělocvična

Pomůcky: kužele, žíněnky (6 x), overbally, švihadla

Část	O b s a h	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
Úvodní	Organizační část – nástup, ~~doeházka~~ , sdělení náplně VJ, motivace žáků	9:55	provede nástup a sdělí informace k průběhu vyučovací jednotky	Je proveden ~~zápis-doházky~~ , učitel připraví před hodinou ~~koberec~~ kužele do prostoru tělocvičny.
Rušná	Zahřátí – modifikovaný pohyb ve vymezeném prostoru	9:57	Žáci se rozmístí po prostoru tak, aby měly dostatek prostoru kolem sebe. Učitel dává slovní pokyn žákům k provedení prvků.	Prvky: chůze, po špičkách, po patách, klus s tlesknutím, pejsek, rak
Průpravná	Obecná část: Dynamické rozcvičení s míčkem	10:00	Učitel (1) demonstruje ukázkou každého prvku a dává při tom slovní instrukce. Žáci následně pohyb napodobují. Učitel (2) kontroluje a opravuje techniku provedení žáků.	Cviky: rotace trupu, úklon trupu, kroužení ramen a zápěstím, kroužení hlavy, předklon trupu, sed roznožný s předklony, rolování páteře do stoje, podávání si míčku pod nohou
	Specifická část: Zpevňovací cvičení 1. Prvek: žáci leží a na tlesknutí se zpevní do korbetového postavení. 2. Prvek: Prkno ve dvojici s pouštěním nohou	10:04	Žáci sedí na ~~gymnastickém koberec~~ žíněnkách čelem k učiteli. Učitel se nachází ~~před uprostřed koberecem~~ žíněnek , kde předvádí a popisuje jednotlivé polohy.	Učitel upozorňuje na správné provedení.
	Hlavní Zdokonalování kotoulů – žáci jsou rozděleni do dvou skupin. Provádějí paralelně na dvou kobercích kotoul vpřed, kotoul letmo a kotoul vzad. Zpět na výchozí pozici mají na výběr dvě doplňková cvičení: 1. Varianta: proběhnou slalomem s modifikacemi (cval stranou, klus vzad, ~~žába~~ , rak), 2. Varianta: přendávat míček z obruče do obruče	10:06	Učitel má výhled na celou třídu a poskytuje slovní zpětnou vazbu žákovi.	Učitel upozorňuje na správné provedení.
	Průpravná metodická řada – stoj na rukou 1. Prvek: vytahování se z ramen s pomocí spolužáka 2. Prvek: Žák (1) vzpor ležmo – žák (2) a (3) zkouší stabilitu žáka (1)	10:14	Učitel dá pokyn k tomu, aby si žáci utvořili trojice podobné tělesné konstitute. Dle pokynů učitele žáci provádějí průpravnou metodickou řadu.	Učitel kontroluje správnost provedení prvků.

3. **Prvek:** Žák (1) výchozí dělá vzpor ležmo – žák (2) mu zvedá nohy od podlahy a dostává ho do kolmé pozice – žák (3) fixuje žákovi (1) ramena a žáda, aby nepřepadl. Žák (1) střídavě zvedá nohu do kolmice.

Nácvik stoje na rukou s doplňkovým cvičením

Žáci se rozdělí do šesti skupin a každá skupina připraví určené stanoviště ~~pomocí úkolových karet~~.

1. **Stanoviště:** stoj na rukou s dopomocí
2. **Stanoviště:** modifikace kotoulů, přemet stranou
3. **Stanoviště:** skoky/proběhnutí přes obruče
4. **Stanoviště:** nácvik stojky v leže s odtlačování paží o zed'
5. **Stanoviště:** stoj na rukou o zed'
6. **Stanoviště:** přendávání míčku pomocí nohou přes hlavu a zpět do výchozí pozice
7. **Stanoviště:** nácvik stojky s pomocí bedny

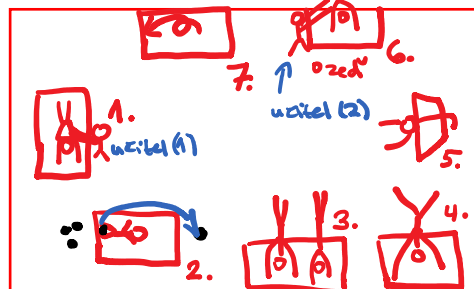
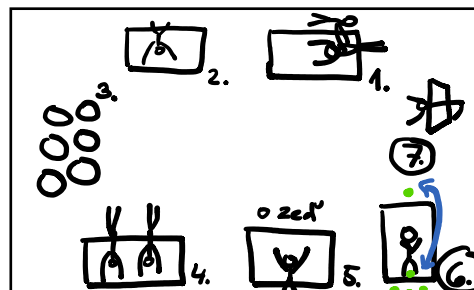
1. **Stanoviště:** stoj na rukou s dopomocí
2. **Stanoviště:** přendávání míčku pomocí nohou přes hlavu a zpět do výchozí pozice
3. **Stanoviště:** nácvik stojky v leže s odtlačování paží o zed'
4. **Stanoviště:** přemet stranou
5. **Stanoviště:** nácvik stojky s pomocí bedny
6. **Stanoviště:** stoj na rukou o zed'
7. **Stanoviště:** modifikace kotoulů

Úklid stanovišť

10:22

10:24

Učitel dává dopomoc na stanovišti s novou dovedností.



10:39

10:26

Každá skupina žáků uklidí své stanoviště, u kterého družstvo začínalo

Hospitační záznam hodiny tělesné výchovy

Škola: Mikulašské gymnázium

Třída:

Počet žáků celkem: 17..... cvičících: 15.....necvičících:.....2.....

Datum a čas: 4.3.2022, 9: 55

Vyučující: [REDACTED]

Hospitující: [REDACTED]

Tematický celek: Gymnastika, opakování kotouly, průprava stojky

1. Struktura vyučovací hodiny:

Část VJ, průběžný čas	Popis činností, jednoduchý náskres činnosti či organizace výuky, zvýraznění problematických míst ve VJ, jejich analýza
9:56	Začátek seznámení s cílem hodiny
Rušná část 9: 59	Pohyb v prostoru mezi metami. Střídání různých stylů pohybů, špičky paty, rak, klus
Průpravná část Obecná 10: 02	Rozcvičení proběhlo na zemi s míčem, vše probíhalo dynamicky. (Pokyn hodte míče (ukliděte))
10:05 Průpravná část Speciální	 Na povel zabalení do klubíčka (chybí chůze mezi dětmi kontrola
10: 06	po stranách kotouly mezi slalom (když byla zácpa na slalomu, reakce)
10: 14	Ve trojicích, korbetové postavení (jeden provádí, druhý tlačí do rukou, třetí kontroluje (kontrola super, zapamatování si chyb)
10: 16	Ve trojic, ve vzporu snaha o vyosení
10: 18	Ve trojici, nácvik pocitu do stojky
10:20	Opičí dráha – sedm stanovišť (stojka s dopomocí, předávání míčů, odtlačování od zdi, přemet stranou, nácvik pocitu stojky, stojka o zeď, kotouly, (fronta stojka s dopomocí)
10:26	Úklid

Cíl VJ: Zdokonalení kotoulů, průprava stojky

Didakticko-organizační formy práce: hromadná, skupinová

Cvičební prostor: malá tělocvična

Pomůcky: míče, žíněny, švihadla

2. Reflexe hodiny:

A) Obsahová a metodická úroveň hodiny:

Student - učitel:	zcela	dostatečně	nedostatečně	zdůvodnění:
Probíranou látku podává terminologicky správně.	X			
Probíranou látku podává přiměřeně (ke stupni vzdělávání, vstupním znalostem žáků).		X		
Dodržuje metodiku nácviku dané pohybové činnosti.	X			
Probíranou látku podává v případě potřeby individualizovaně.	X			
Respektuje obsah jednotlivých částí VJ s ohledem na fyziologické zatížení.	X			
Volí vhodné didakticko - organizační formy práce (ve vztahu k cílům, metodám a učivu)	X			
Dodržuje bezpečnostní pravidla a vyžaduje jejich dodržování žáky.	X			
Vhodně využívá cvičební prostor při organizaci výuky.	X			
Adekvátně využívá cvičební pomůcky (náčiní/nářadí).	X			
Poskytuje žákům zpětnovazební informace.		X		
Vede žáky k sebereflektovanému učení.	X			

B) Profesně a osobnostně kompetenční hledisko:

Verbální komunikace učitele (<i>tempo, hlasitost, srozumitelnost, spisovný jazyk, parazitní slova, termonologie</i>)	Hlasitost odpovídala prostoru tělocvičny, Parazitní slovo prosím, změna slovníku k určité věkové kategorii, Vše bylo jinak srozumitelné,
Neverbální komunikace učitele (<i>gesta, posturologie, správná a názorná praktická ukázka</i>)	Praktická ukázka výborná, komentáře ke cviků podtrhují konání (pocit stoje na rukách, dynamické rozcvičení)
Interakce učitel – žák, motivační přístup	Učitelky se snažily dívkám dát pocit jistoty ve stoji na rukách
Celkové zhodnocení studenta – učitele , jeho silné a slabé stránky a doporučení pro další rozvoj.	Vztahy byly pozitivní a všechny děvčata krom jedné s nakonec odvážily stojku udělat s dopomocí to hodnotí jako kladný výsledek. Jak Nicol, tak Markét se zhostily úkolu velmi dobře, jedním z doporučení by byla malá změna slovníků a zlepšení povelů. Jako velký klad bych viděla ukázky

CHRONOMETRÁŽ

Třída: 1B

Počet žáků: 15

Vyučovací prostor: Mlk. gymnázium - malá tělocvična

Jméno posuzovatele: Zvonarova Alžběta

Jméno vyučujícího: Pavličková, Štancová

Datum: 4. 3. 2022

Cíl: Zdokonalení lokálních svalů na rukou

Průběžný čas	Sledovaná část vyučovací jednotky a činnost	C	P	Z
9:57	nastup, organizace		1 min	
9:58	Ruční část - chůze mezi mechy (klas.) - uklid pomůcek + příprava prap.	1:40	44s	
10:01	Příp. část - všeobecná uklid speciální - ~~uklid~~	3:10 2:40	10s 1:10	
10:07	HC - příprava pom. + instrukce - cvičení - příprava procvičení ve sk. - instrukce - stoj na rukou vleže - kobek	4:16 1:09	2:48 45s 1:10	35s
10:17	HC - cvičení ve trojčl. uložení - vzpor ležmo - ulehčení - vysočení páne	1:24 1:31	31s 22s	
10:19	HC - opičí dráha - příprava - cvičení - uklid	4:50	1:53 1:20	2 min
Součet		20:36	11:53	2:35
%		59%	34%	7%

Závěry: Ztrátový čas ve vyučovací jednotce tvořil 7% celkového času, sledovanou vyučovací jednotku tedy považuji za úspěšnou

CHRONOMETRÁŽ

Třída: 1.B

Počet žáků: 15

Vyučovací prostor: Mě gymnázium - velká tělocvična

Jméno posuzovatele: Zvonářová

Jméno vyučujícího: B. Ludičský, Zápotočka

Datum: 4.3.2022

Cíl: Volejbal - zdokonalení příhradky oboustranně v utkání

Průběžný čas	Sledovaná část vyučovací jednotky a činnost	C	P	Z
10:31	nášlap + organizace		1:27	
10:32	přihrazení	9:17		
10:42	HČ - příprava - síť - příhradky oboustranně v utkání	5min	1:27 40s	
10:48	příprava - rozdělení do týmu po 2 příp. hra m 3 příhradky pauza - napít	5:32	1:40	35s
10:56	modifikovaný volejbal - příprava hra	10min	2:30 1:15	20s
11:09	2Č - organizace + úklid - hra + prolázení - střídání - hra + prolázení	4:10 4:46	1min 40s	2min - přehřez 1:30 přehřez
11:20	= rozchod + zhodnocení		33s	
Součet		38:45	11:12	4:25
%		71%	21%	8%

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

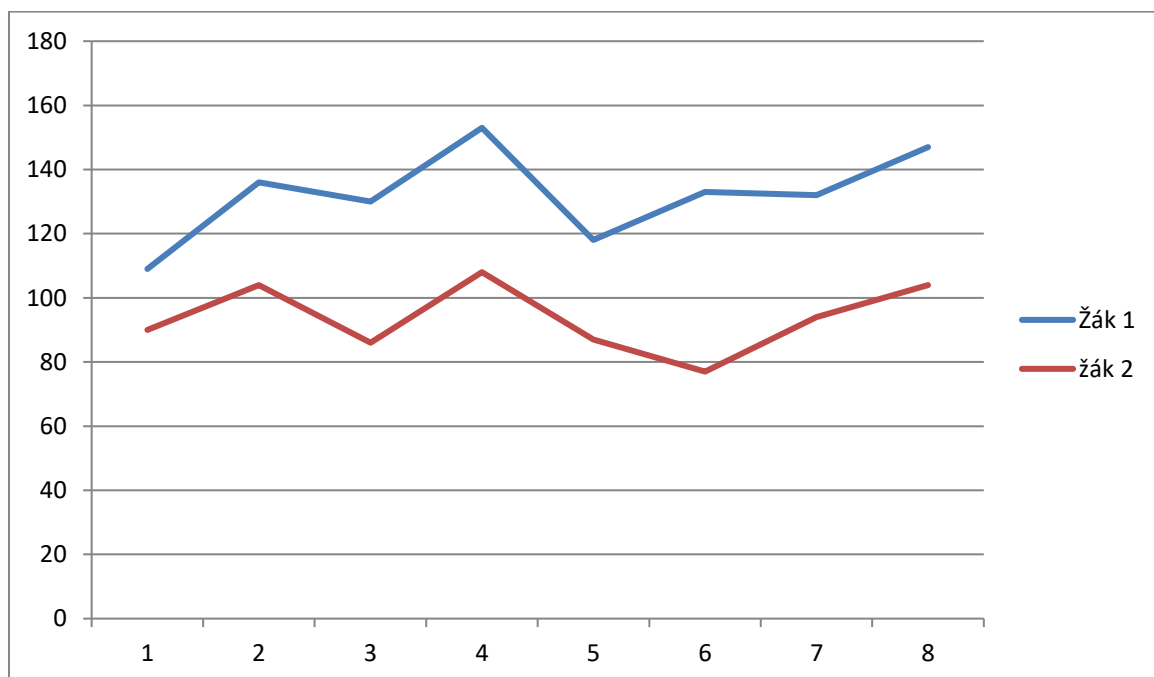
Tepová frekvence

Jméno vyučujícího: [REDACTED]

Datum: 4. 3. 2022

Hodnotící: [REDACTED]

Obsah hodiny: Zdokonalování kotoulu a stojkova pruprava



1. Začátek hodiny – po nástupu
2. Konec rušné části
3. Konec speciální části
4. Hlavní část
5. Zpevňování ve 3
6. Plank ve 3
7. Uprostřed variabilního provozu
8. Na konci variabilního provozu

	Žák 1	žák 2
1.	109	90
2.	136	104
3.	130	86
4.	153	108
5.	118	87
6.	133	77
7.	132	94
8.	147	104