



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: Mikulášské gymnázium

Třída:

Jméno učitele:

Tem. celek: Volejbal

Učivo: HČJ – odbití obouruč vrchem

Cíl: zdokonalení HČJ

Počet celkem

15

cvičících

14

necvičících

3

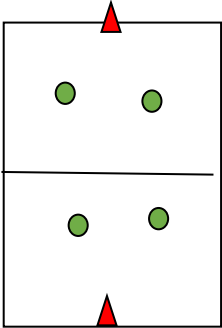
osvobozených

chybí

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: míče, metičky

Část	O b s a h	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
ÚČ	Seznámení se s žáky a náplní hodiny, cíle hodiny		Žáci, uspořádání do půl kruhu	
RČ	Kooperační aktivity - zástupy podávání si míče více způsoby, přesun z bodu A do bodu B (nad hlavou, kolem pasu, pod nohama) - dva z oddílu si přihrávají pod nohama třetího, po přihrávce prostřední (stojící) přebíhá dozadu a systém se opakuje		Ukázat kde, bude stát první v zástupu, prvním v zástupu dát míč (nebo říct, vždy první v zástupu bude mít míč) Vysvětlení = dvojice naproti sobě, jeden z nich má míč a ten si přihrávají mezi třetí osobou, která ve stoji rozkročném	
PČ	Každý má svůj míč a cvičí dle ukázky učitelů. Nejdříve se bude cvičit ve dvojicích následně každý zvlášť. Viz. Příloha č. 1		Žáci kolem sebe dostatečný prostor.	Používat správně názvosloví, ukázku vyzkoušet předem

Část	O b s a h	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
HČ	Odbití obouruč vrchem:		Vždy jeden z dvojice dojde pro 1 metičku	Pozvolný přechod do hlavní části, která je zaměřená na HČJ
	- rozházení se jednoruč P,L, obouruč - přímo do ruky, velká rána - s nadhozem od spolužáka odbití vrchem, spodem - příhrávky obouruč vrchem se zpomalením míče nad sebou a odbitím - Příhrávka obouruč vrchem (během dvou minut nejvíc nahrávek a co nejméně chybami)	2 min. 2 min. 2 min. 1,45 min.	Změna činnosti – písknutí	Vždy ukázka zadaného cviku
	Přes síť:	2 min.	Alternace oběhu, dřep, leh na břiše zádech	Dle aktivity žák, můžeme zvyšovat intenzitu cvičení (např. oběhnutí jednoho kuželu u druhého dřep)
	Odbití obouruč vrchem, chycení (s dopadem) Ve vyznačeném prostoru, naproti sobě dvojice. Každý ve svém poli má matičku, kterou musí po odbití oběhnout.	6 min		
	Změna spojení dvojic, hra v poli (nahrávka, příjem, nahrávka/přes síť) v oběhnutí metiček se dvojice střídá	6 min		
ZČ	Hra 4:4, 3:3 Přes síť dvojice může odehrát po příhrávce	11 min	Jedna skupina se skládá z žáku, kteří byli na jedné straně hřiště Cvičení probíhá v kruhu, aby na sebe všichni viděli	 Po skončení hry a kompenzačních cvičení do jedné skupiny a zhodnocení
	Třída rozdělená na dvě skupiny jedna část kompenzační cvičení dle přílohy č. 2. Druhá skupina hraje hru na oční kontakt (kdo vypadl ze hry dřepy)	7 minut		

Hospitační záznam hodiny tělesné výchovy

Škola: Gymnázium, Mikulášské náměstí, Plzeň

Třída: 1.B

Počet žáků celkem: 17 cvičících: 15 necvičících: 2

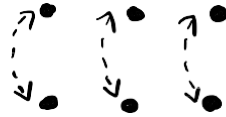
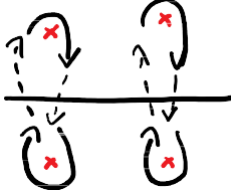
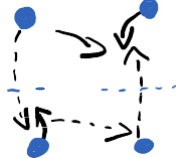
Datum a čas: 4. 3. 2022, 10:30 – 11:20

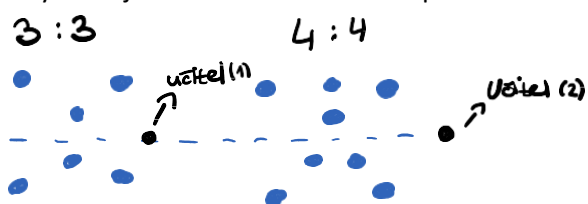
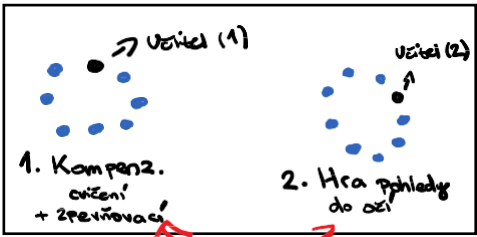
Vyučující:

Hospitující:

Tematický celek: Volejbal

1. Struktura vyučovací hodiny:

Část VJ, průběžný čas	Popis činností, jednoduchý náskres činnosti či organizace výuky, zvýraznění problematických míst ve VJ, jejich analýza
Úvodní č. 10: 31	Nástup , představení se a sdělení náplně VJ Učitel dal povel, aby si žáci došli do skladu pro volejbalový míč 
Hlavní č. 10: 32	Rozházení se s míčem ve dvojici (cit pro míč) Žáci si stoupnou naproti sobě ve dvojici. Učitel sděluje žákům instrukce k činnosti. Žáci si házejí o zem ve dvojici, jednoruč L i P, obouruč. 
10:33	Povel učitele -> míče jsou na pravé straně, žák se snaží co největší silou hodit míč o zem svému spolužákovi.
10:34	Povel učitele -> míče jsou na pravé straně, žák (1) odbíjí obouruč vrchem/spodem a žák (2) nahazuje míč.
10:35	Ukázka učitele při postavení obouruč vrchem -> vysvětluje, že se žák musí dostat pod míč.
10:37	Odbití obouruč vrchem -> obě strany ve dvojici
10:38	Hra s co nejvíce nahrávek ve dvojici za 2 minuty -> učitel vysvětlil žákům pravidla Žáci mají za úkol odbít míč pomocí techniky obouruč vrchem. Mají si počítat počet přihrávek bez spadnutí na zem.
10:41	Vyhodnocení soutěže -> učitel se ptá žáků na jejich finální skóre
10:42	Každý žák si vezme od učitele metu. Ztrátový čas -> při čekání na natažení sítě cca 30 sec. Učitel vysvětluje, jak se dostat pod míč při odbití míče technikou obouruč vrchem.
10:45	Odbití obouruč vrchem s oběhnutím mety - učitel vysvětluje činnost 
10:46	Oběhnutí + dřep a odbití obouruč vrchem 
10:48	Modifikovaná hra 2:2 Učitel dává pokyn k tomu, aby si žáci utvořili dvojice. Vysvětlování pravidel učitelem -> musí být tři odbití a přes síť 
10:55	Přestávka na pití

Část VJ, průběžný čas	Popis činností, jednoduchý náčrt činnosti či organizace výuky, zvýraznění problematických míst ve VJ, jejich analýza
10:56	Volejbalová hra (1. skupina 3:3 s 2. skupina 4:4) - učitel vysvětluje hru -> musí si nahrát a po 0074derčbě přes síť 
11:03	Modifikace hry -> běh na místě při hře
Závěrečná č. 11:08	Neparalelní provoz (žáci jsou postaveni v obou skupinách do kruhu) - Učitel rozdělil žáky na dvě skupiny
	1. skupina kompenzační + zpevňovací cvičení (uč. Kateřina Zápotocká) 2. skupina hra pohledy do očí s vyřazováním (uč. Martin Bludovský)
11:13	Výměna skupin v obsahu 2. skupina kompenzační + zpevňovací cvičení (uč. Kateřina Zápotocká) 1. skupina hra pohledy do očí s vyřazováním + posilování – dřepy (uč. Martin Bludovský)
	*Poznámka: nadbytečně dlouhá závěrečná část.
	
11:19	Konec činnosti - učitel dá pokyn, aby šli všichni k sobě - učitel dává zpětnou vazbu k průběhu hodiny
11:20	Zakončení -> úklid míčů a met

Cíl VJ: Zdokonalování HČ jednotlivce – obouruč vrchem

Didakticko-organizační formy práce: Skupinová – paralelní i neparalelní provoz, Hromadná

Cvičební prostor: Velká tělocvična

Pomůcky: Volejbalový míč, modifikovaná síť na volejbal, mety (kužele)

2. Reflexe hodiny:

A) Obsahová a metodická úroveň hodiny:

Student - učitel:	zcela	dostatečně	nedostatečně	zdůvodnění:
Probíranou látku podává terminologicky správně.	X			Využívání názvosloví pro TV.
Probíranou látku podává přiměřeně (ke stupni vzdělávání, vstupním znalostem žáků).	X			Pohybové aktivity byly vhodně zvolené vzhledem k věku a úrovni pohyb. dovednostem žáků.
Dodržuje metodiku nácviku dané pohybové činnosti.	X			Metodická řada byla poskládaná od nejjednodušších prvků ke složitějším.
Probíranou látku podává v případě potřeby individualizovaně.	X			Učitel individuálně vysvětloval problematické prvky.
Respektuje obsah jednotlivých částí VJ s ohledem na fyziologické zatížení.	X			Hodina byla členěna do logických celků. Jednotlivé aktivity na sebe dobře navazovaly. Postupné zvyšování intenzity a na konci zklidnění organismu.
Volí vhodné didakticko - organizační formy práce (ve vztahu k cílům, metodám a učivu)	X			Vzhledem k výuce volejbalu byly vhodně zvolené didakticko - organizační formy. (skupinová – paralelní i neparalelní provoz)
Dodržuje bezpečnostní pravidla a vyžaduje jejich dodržování žáky.				Látka nebyla náročná na bezpečnost žáků. Žáci měli dostatečné rozestupy při přihrávkách.
Vhodně využívá cvičební prostor při organizaci výuky.	X			Dle mého názoru byl prostor velice dobře využíván.
Adekvátně využívá cvičební pomůcky (náčiní/nářadí).	X			Využití met a míčů bylo adekvátní.
Poskytuje žákům zpětnovazební informace.	X			Učitel využíval zpětné vazby při přihrávkách ve dvojicích, při hře a u kompenzačních cviků.
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>)	Kateřina Zápotocká – Projev učitele byl srozumitelný, hlasitý a spisovný. Martin Bludňovský – Projev byl méně hlasitý. Během hlavní části byl Martin nejistý a moc se nevyjadřoval. Ke konci hodiny se více zapojoval a komunikoval se žáky při závěrečné části.
Neverbální komunikace učitele (<i>gesta, posturologie, správná a názorná praktická ukázka</i>)	Kateřina Zápotocká – Neverbální projev byl vhodně využíván v celé VJ. Učitel ukazoval pomocí paže stranu, kde má být míč. Využívala názorné ukázky během metodické řady.

Interakce učitel – žák, motivační přístup	Interakce mezi učitelem a žáky probíhala bez zjevných problémů. Motivace pomocí názorné ukázky učitele.
Celkové zhodnocení studenta – učitele, jeho silné a slabé stránky a doporučení pro další rozvoj.	Kateřina Zápotocká - silné stránky: komunikace (hlasitost, srozumitelnost), energický projev, zaujetí žáků svým přístupem, správná názornost prvků a plynulost výuky. Martin Bludňovský – doporučení pro další rozvoj: zapracovat na komunikaci s žáky (hlasitost, neverbální projev a míra zapojení – zpětná vazba) a postavení při výuce, aby viděl dobře na všechny žáky.

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	nášlap, organizace		1 min	
9:58	Ruční část - chůze mezi mechy (klas.) - uklid pomůcek + příprava prap.	1:40	44s	
10:01	Přip. 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, Zápetková

Datum: 4.3.2022

Cíl: Volejbal - zdokonalení příhradky oboustranně v utkání

Průběžný čas	Sledovaná část vyučovací jednotky a činnost	C	P	Z
10:31	náskup + 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 ŽÁPOTOCKÁ, BLUDOVSKÝ

Datum 4.3.2022

Škola, třída Mikulášské gymnázium, 1.B

Jméno hodnotícího PAVLÍČKOVÁ Nicole

Obsah VJ TV Volejbal → HČ

Čas VJ	Činnost	TF
10:32	Začátek Volejbalu [PŘED]	119 / 104
10:38	Seznámení s míčem, přihrávky [PO]	152 / 109
10:41	hra, co nejvícekrát si přihrát [PO]	176 / 92
10:45	Přihrávky přes síť [PŘED]	146 / 89
10:50	Modifikovaná hra 2:2 [PŘED]	147 / 97
10:56	————— 11 ————— [PO]	165 / 112
11:01	Modifikovaná hra 4:4 / 3:3 [PŘED]	138 / 77
11:09	————— 11 ————— [PO]	141 / 110
11:20	1. skupina → kompenzace 2. skupina → hra očí kontakt [PO]	102 / 147
		1. 2.

↑ myšlenková hra

Tepová frekvence

