

Pohybový režim – zadání a realizace

Cílem navrženého tématu je samostatné **sledování** vlastních pohybových aktivit v režimu dne (týdne) a **intervence** do pohybového režimu na základě vyhodnocení vlastních záznamů.

Téma je vhodné realizovat částečně v učebně, nejlépe ve vyučovacím předmětu výchova ke zdraví a částečně v tělesné výchově. Samotné hodnotící aktivitě by mělo předcházet **poučení žáků o pohybovém režimu** (viz text metodického podkladu).

Téma je zpracováno do tří společných částí a dvou samostatně řešených částí:

Společná část 1 – Úvodní doba **20 minut** je věnována **vysvětlení práce s pracovním listem 1** – s tabulkou pro záznam pohybových aktivit v průběhu jednoho dne. Jde především o pochopení způsobu záznamu, o co největší přesnost zaznamenané doby a její přiřazení k jedné ze čtyř druhů aktivit podle její intenzity. Žáci by měli náročnost jednotlivých pohybových aktivit v zásadě znát již z 1. stupně a posílení této znalosti by se mělo odehrávat v hodinách tělesné výchovy, kde lze průběžně poukazovat na pohybové aktivity různé intenzity.

Je vhodné, aby při zadání sledování pohybových aktivit byl proveden samostatně či ve skupinách **modelový záznam několika pohybových aktivit podle příkladu na tabuli**, interaktivní tabuli, na kartičkách atd. V příkladu by si žáci měli ujasnit, jak a kam zapíše konkrétní pohybovou aktivitu určité intenzity a délky v konkrétní denní době. Učitel by měl odpovědět na případné **dotazy** a nejasnosti ze strany žáků.

Učitel zdůrazní i **vyplnění souvisejících údajů** – jméno, den vyplnění, období.

Samostatná část 1 – Samostatný záznam pohybových aktivit do tabulky v průběhu **jednoho dne**. Na závěr žáci **sečtou časové údaje** v aktivitách různé úrovně a **připraví si případné dotazy** týkající se nejasností a problémů, které se vyskytly během záznamu.

Společná část 2 – Diskuse k cvičnému záznamu a zadání záznamu pohybových aktivit v průběhu celého týdne **20 minut**.¹ Učitel nejprve odpoví na dotazy žáků týkající se cvičného záznamu. Následně **vysvětlí záznam, který bude realizován po dobu celého týdne – pracovní list 2** s tabulkou pro záznam v průběhu týdne. Je třeba vysvětlit rozdíl v záznamu do tabulky pro jeden den a pro celý týden a odpovědět na případné **dotazy** žáků.

Je vhodné požádat žáky, **aby během týdne**, kdy budou zaznamenávat pohybové aktivity – **neměnili své pohybové zvyklosti**; aby měli pohyb pokud možno stejně jako v jiných týdnech, a využili tak možnost získat objektivní náhled na vlastní každodenní pohybovou aktivitu.

Doporučujeme **dohodnout se se žáky**, že si **každý vyplní svůj deník** o pohybu **bez nutnosti sdělovat výsledky ostatním**.

Samostatná část 2 – Samostatný záznam pohybových aktivit do tabulky v průběhu **týdne**. Na závěr záznamu žáci **sečtou časové údaje** v aktivitách různé úrovně za celý týden a **záznam přinesou** ve stanovený den **do školy**. Údaje ze záznamu využijí při řešení úloh v pracovním listu 3.

¹ Je třeba počítat s tím, že se může instrukce k týdennímu záznamu protáhnout na 30 minut.

Společná část 3 – Řešení navazujících úloh s využitím výsledků týdenního záznamu pohybových aktivit, **45 minut – pracovní list 3.**

Žáci řeší dané úlohy. Je vhodné na začátek připomenout, která aktivita je důležitá pro rozvoj tělesné zdatnosti (kardiovaskulární zdatnosti).

Po ukončení řešení je vhodné **uspořádat diskusi se žáky** na téma pohybový režim, jeho sledování, změny v pohybovém režimu, problémy v uplatnění odpovídajícího pohybového režimu atd. Na závěr po **vyhodnocení** záznamů (v pracovním listu 2) a řešení úloh (v pracovním listu 3) by měli žáci obdržet **celkové hodnocení** týkající se zvládnutí dílčích aspektů klíčové kompetence k učení a kompetence občanské. Podklady pro **hodnocení** jsou v materiálech učitelský list 2 a učitelský list 3. Je třeba zohlednit zdravotní problémy (prodělaná nemoc, úraz) i případné jiné aktuální problémy.

Sledování pohybového režimu má smysl, pokud si žáci navyknou sledování **opakovat a porovnávat**, zda se pohybový režim změnil k lepšímu. Proto je vhodné záznam pohybového režimu **opakovat** minimálně 1x ročně, lépe 1x za půl roku. Z tohoto důvodu je potřebné, aby si žáci uložili své výsledky a hodnocení do svých **portfolií**, nebo je uložil ve svém archivu učitel.

Možné je také převést záznamy do elektronické podoby a uchovávat je v nějaké školní databázi.

Osvědčuje se **informovat** i o celkové situaci týkající se pohybového režimu žáků ve třídě **na setkání s rodiči žáků** a případně apelovat na jejich pomoc žákům při uplatňování vyššího podílu pohybových aktivit v pohybovém režimu.

Možné varianty hodnotící aktivity:

1. Je možné porovnávat pohybový režim ve **všedních dnech** a o **víkendu**, tj. do jaké míry se liší pohybové aktivity ve dnech, kdy žáci nechodí do školy a mají více času a ve dnech výuky. Co případně rozdíly ovlivňuje.
2. Je zajímavé porovnávat pohybové aktivity **na podzim** (na jaře) a **v zimě**, kdy mohou být pohybové aktivity venku omezeny atd.
3. Danou hodnotící aktivitu je možné realizovat i **na 1. stupni ZŠ** (4.–5. ročník). Zde je vhodné instruovat i rodiče a požádat je o pomoc při vyplňování záznamu. Následné úlohy, které žáci řeší, musí být úměrně zjednodušeny. Na případné sledování pohybového režimu mohou být žáci postupně připravováni i v nižších ročnících, kdy své pohybové aktivity mohou znázorňovat kresbou (výběrem ze souboru obrázků), vymalováváním kostek v pyramidě pohybu atd. Smyslem je, aby od nejnižšího věku žáci vnímali pohyb jako nutný a zdravý a postupně rozlišovali i význam pohybových aktivit různé délky a intenzity.

