

## Hodnoticí aktivita

### Pohybový režim

#### Anotace

*Žáci řeší úlohu z reálného života s využitím údajů, které získali sledováním svého pohybového režimu v průběhu jednoho dne (týdne). Cílem úlohy je zhodnotit vlastní pohybový režim a na základě získaných dat a jejich vyhodnocení rozhodnout, jak případně pohybový režim upravit, aby odpovídal základním požadavkům na rozvoj tělesné zdatnosti. Daná úloha má význam nejen pro zhodnocení aktuálního pohybového režimu, ale při opakovaném sledování (cca 1x za půl roku) může mít velký zdravotněpreventivní význam jako dovednost vhodná pro celý další život žáků.*



## Věk – cílová skupina

8.–9. ročník

## Vzdělávací obor

Tělesná výchova s případným přesahem do Výchovy ke zdraví

## Hodnocená klíčová kompetence

Kompetence k učení

- samostatně pozoruje a experimentuje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti.

Kompetence občanské

- (...) rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví.

## Časová dotace (rozsah výuky)

85 minut

- 20 minut – zadání sledování pohybových aktivit během jednoho dne (na zkoušku); vysvětlení způsobu zápisu konkrétních časových údajů o prováděných pohybových aktivitách do připravené tabulky; dotazy žáků a odpovědi na ně;
- následuje samostatný záznam pohybových aktivit v průběhu jednoho dne do tabulky, součet zaznamenaných údajů;
- 20 minut vzájemná informace o záznamu pohybových aktivit realizovaných na zkoušku v průběhu jednoho dne; stručná diskuse o tom, co je v zápisech problematické (obtížné); zadání průběžného sledování pohybových aktivit v průběhu celého týdne; vysvětlení odlišností týdenního záznamu; dotazy žáků a odpovědi na ně;
- následuje samostatný záznam pohybových aktivit v průběhu jednoho týdne do tabulky a sečtení časových údajů v tabulce za jednotlivé dny a pohybové aktivity;
- 45 minut – zhodnocení zjištěných údajů; návrh na úpravu vlastního pohybového režimu; vyřešení navazujících úkolů; diskuse k danému tématu.

## Znalostní a kompetenční předpoklady žáků

Co musí žáci vědět, umět pro úspěšné vyřešení:

- rozlišovat intenzitu pohybu – nízkou, střední, vysokou a maximální;
- rozumět způsobu záznamu pohybových aktivit v průběhu dne (týdne) a jeho vyhodnocení;
- sečíst délku pohybových aktivit stejné intenzity v minutách za jednotlivé dny (za týden);
- porovnat zjištěné údaje s modelem pohybových aktivit a navrhnout případné změny ke zlepšení rozvoje tělesné zdatnosti.

Co musí učitel zajistit, aby hodnoticí aktivita proběhla bez problémů.

Pro zvládnutí problematiky pohybového režimu:

- vysvětlit problematiku délky a intenzity pohybových aktivit v denním režimu;
- zajistit běžné podmínky pro TV, aby mohli žáci prakticky provádět pohybové aktivity různé intenzity a získat jasnou představu o tom, co je nízká, střední, vysoká a maximální intenzita pohybu.

Pro řešení samotné hodnoticí aktivity:

- připravit v potřebném počtu pracovní list 1 (PL1) pro cvičný zápis pohybových aktivit v průběhu dne, včetně pokynů pro zápis; vysvětlit způsob zápisu a vyhodnocení dat;
- připravit v potřebném počtu pracovní list 2 (PL2) pro zápis pohybových aktivit v průběhu týdne, včetně pokynů pro zápis; vysvětlit žákům způsob a vyhodnocení dat;
- počítat s tím, že data zaznamenaná žáky nemusí být přesná a že jde o určitý orientační pohled na pohybový režim, který se může opakováním zpřesňovat;
- počítat s tím, že by si mohli někteří žáci údaje upravovat (vylepšovat); vysvětlit, že nejde o soutěž či vzájemné porovnávání, ale o zjištění skutečného osobního stavu a jeho zhodnocení ve vazbě na rozvoj tělesné zdatnosti; vést žáky k tomu, aby neměnili v době sledování své obvyklé pohybové návyky;
- připravit v potřebném počtu pracovní list 3 (PL3) pro řešení návazných úloh.

## Očekávané výstupy

- TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí;
- TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program;
- VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.

## Prostorové a materiální požadavky na realizaci

- učebna (jiný prostor), kde je možné promítnout vzor záznamových tabulek a způsob jejího vyplnění;
- PL1 – záznamová tabulka pro zkušební záznam pohybových aktivit v průběhu dne, jeden list pro každého žáka + náhradní listy PL1;
- PL2 – záznamová tabulka pro finální záznam pohybových aktivit v průběhu týdne; jeden list pro každého žáka + náhradní listy PL2;
- PL3 – následné úlohy řešené v návaznosti na vyhodnocený týdenní záznam (PL2); jeden list pro každého žáka.

## Podrobnější informace k hodnoceným schopnostem a dovednostem klíčové kompetence

Při řešení hodnoticích aktivity budou žáci uplatňovat následující schopnosti a dovednosti:

- rozumějí vztahu mezi doporučenou délkou a intenzitou pohybových aktivit a jejich sledováním;
- zvládají způsob záznamu časových údajů potřebných pro vyřešení úkolu;
- použijí vhodné matematické postupy pro vyřešení úkolu;
- analyzují zjištěné údaje;
- formulují závěry;
- rozhodují se (při řešení úloh) na základě zjištění a závěrů pro případnou úpravu PR ve prospěch zdraví.

## Součástí hodnoticích aktivity

### Pracovní listy pro každého žáka:

Pohybový režim\_pracovní list pro žáka PL1 – zadání úlohy a tabulka pro záznam pohybových aktivit v průběhu jednoho dne (cvičný záznam);

Pohybový režim\_pracovní list pro žáka PL2 – zadání úlohy a tabulka pro záznam pohybových aktivit v průběhu týdne;

Pohybový režim\_pracovní list pro žáka PL3 – úlohy, které žáci řeší na základě svých zjištění a v nich se rozhodují o případných úpravách pohybového režimu.

### Podklady pro učitele:

Pohybový režim\_zadání UL1 – informace o zadání a realizaci projektu;

Pohybový režim\_řešení UL2 – informace se správným řešením úloh a počty bodů za řešení;

Pohybový režim\_hodnocení UL3 – přehled celkového hodnocení žáků v daném projektu;

Pohybový režim\_metodický podklad MP – text pro výuku dané problematiky a pro případné poučení rodičů.

## Struktura organizace a realizace hodnoticích aktivity

### 1. Plán postupu při výuce dané problematiky:

- seznámit žáky s problematikou intenzity a množství pohybových aktivit během dne (týdne), které vedou k rozvoji (udržení) jejich tělesné zdatnosti. Použít pohybovou pyramidu a výukové materiály v metodickém podkladu;
- při TV cíleně zařazovat pohybové aktivity různé intenzity, aby žáci bezpečně spojovali konkrétní intenzitu pohybu s konkrétními pohybovými aktivitami.

### 2. Plán postupu při realizaci hodnoticích aktivity:

- připravit pro každého žáka pracovní listy PL1, PL2, PL3 – jednotlivé PL žákům zůstávají po celou dobu realizace úkolu a jsou odevzdány na konci aktivity. PL2, PL3 a hodnocení žáka je vhodné uschovat pro případné porovnání při opakovaném sledování pohybového režimu;



- vysvětlit zadání společně všem žákům;
- rozdat postupně v určeném čase PL1, PL2 a PL3. Každý pracovní list obsahuje informace pro zpracování. Žáci s nimi pracují samostatně. Umožnit žákům ptát se na nejasnosti při vyplňování záznamu (PL1 a PL2);
- provést společnou reflexi záznamu a rozhodování o úpravě pohybového režimu;
- umožnit žákům, aby své výsledky nemuseli zveřejňovat před ostatními žáky, pokud nechtějí.

## Hodnocení

Učitel posuzuje a boduje záznam pohybových aktivit (PL2).

Učitel hodnotí a boduje správnost řešení úloh v PL3 a rozhodování žáků o úpravě pohybového režimu. Správná řešení úloh jsou uvedena v UL2.

Celkově lze hodnotit dílčí kompetenci k učení i dílčí kompetenci občanskou. Aspekty hodnocení jsou popsány v UL3.

## Výsledná informace pro učitele

Učitel získá informace o dosažené úrovni dílčích aspektů kompetence k učení a kompetence občanské, případně podrobnější informace vztahované k úrovni aspektu.

Zároveň získá informace o jednotlivých žácích, jejich pohybovém režimu, o jejich vztahu k pohybovým aktivitám i snaze je v pohybovém režimu lépe uplatňovat. Obdrží celkový pohled na pohybové aktivity žáků ve třídě jako celku, což může být podkladem pro změny ve výuce TV i při informování rodičů o celkovém stavu pohybových aktivit žáků mimo výuku (mimo školu), o vlivu daných pohybových aktivit na zdraví (jejich dostatečném či nedostatečném začlenění do pohybového režimu žáků).

## Výsledná informace pro žáka

Žáci získají od učitele informace o dosažené úrovni dílčí kompetence k učení a dílčí kompetence občanské – v rovině *samostatně sleduje a zaznamenává údaje a porovnává získané výsledky*. Dále informaci o úrovni dílčí kompetence občanské – v rovině *vyvozuje závěry a rozhoduje se ve prospěch zdraví*.

Vzhledem k tomu, že jde o informace, které mohou být pro žáky citlivé, je vhodné podávat informace žákům jednotlivě.