

# Hodnocení techniky běhu v atletice

Metodika pro učitele – DVZTV03-v02

## Autor:

PaedDr. Ladislav Valter

Mgr. Martin Nosek, Ph.D.

## Anotace:

Digitální vzdělávací zdroj je zaměřen na rozvoj techniky běhu v atletice prostřednictvím záznamového zařízení a na následné využití analytických metod a nástrojů pro jeho hodnocení. Konkrétně žáci natočí videozáznam pohybu a následně rozeberou techniku běhu v k tomu dostupné mobilní aplikaci. Po analýze provedení techniky běhu u jednotlivých žáků dojde k sebehodnocení a snaze nalezení vhodných cvičení k nápravě podstatných chyb se snahou eliminovat zranění žáků a ochránit jejich zdraví. Veškeré materiály DVZ jsou online dostupné na základě webové platformy, která slouží také jako opora pro samostatnou práci žáků.

Podpora rozvoje digitální gramotnosti

Registrační číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/16\_036/0005366

Termín realizace: 1.1.2018 – 31.12.2020



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Podpora  
rozvoje  
digitální  
gramotnosti

ZÁKLADNÍ ÚDAJE	
název	Hodnocení techniky běhu v atletice
autoři	Martin Nosek, Ladislav Valter
kontakt	<a href="mailto:Martin.nosek@ujep.cz">Martin.nosek@ujep.cz</a>
typ DVZ	Ucelený soubor DVZ
formát DVZ	Web: <a href="https://heidler.github.io/dvz/atletika">https://heidler.github.io/dvz/atletika</a>
ANOTACE	
Digitální vzdělávací zdroj je zaměřen na rozvoj techniky běhu v atletice prostřednictvím záznamového zařízení a na následné využití analytických metod a nástrojů pro jeho hodnocení. Konkrétně žáci natočí videozáznam pohybu a následně rozeberou techniku běhu v k tomu dostupné mobilní aplikaci. Po analýze provedení techniky běhu u jednotlivých žáků dojde k sebehodnocení a snaze nalezení vhodných cvičení k nápravě podstatných chyb se snahou eliminovat zranění žáků a ochránit jejich zdraví. Veškeré materiály DVZ jsou online dostupné na základě webové platformy, která slouží také jako opora pro samostatnou práci žáků.	
klíčová slova	Atletika, technika běhu, správné provedení, hodnocení, zdraví,

ZAMĚŘENÍ DVZ			
oblast RVP	Člověk a zdraví	obor	Tělesná výchova
předmět	Atletika		
časová dotace	135 min (3×45 min)	věk žáků	11–15 let, II. st. ZŠ
vhodné zařazení	V průběhu bloku zaměřeného na atletiku		
vstupní požadavky na žáka	základní znalosti z biologie člověka, geometrie, informatiky, fyziky, anglického jazyka		
mezipředmětové vztahy	Fyzika – moment síly, přímočarý pohyb, vektorový součin. Informatika – znalost stahování aplikací a ovládání tabletu a smartphonu Anglický jazyk – práce v aplikaci v anglickém jazyce		

CÍLE A VÝSTUPY	
cíl	<p>Žák umí natočit pohyb cvičence na záznamové zařízení. Natočený snímek umí přenést do prostředí aplikace.</p> <p>V mobilní aplikaci se orientuje, ovládá ji a svůj natočený pohyb umí vyhodnotit dle získaných vědomostí z webové aplikace.</p> <p>Žák si aktivně osvojí základy techniky švihového způsobu běhu, třídí informace a postupně chápe souvislosti mezi jednotlivými fázemi techniky švihového způsobu běhu.</p> <p>Žák na základě pozorování a vlastních zkušeností poznává strukturu běžeckých pohybů, koriguje je a vyvozuje závěry pro své další zdokonalování.</p> <p>Žák se orientuje v zařazené metodické řadě nacvičované dovednosti a uvědomuje si význam jejího zařazení.</p> <p>Žák dává do souvislostí používané pojmy, poznává praktické využití některých fyzikálních veličin (úhel, rychlost, dráha, síla).</p> <p>Žák zvládne techniku běhu bez výrazných chyb.</p>
prioritní digitální kompetence	3.1. Vytváření digitálního obsahu (základní úroveň)
další digitální kompetence	1.1. Prohlížení, vyhledávání a filtrování dat, informací a digitálního obsahu (základní úroveň) 4.3. Ochrana zdraví a pohody (základní úroveň)
další kompetence	<p>Žák při výuce rozumí terminologii, slovně reaguje a zapojuje se do diskuse.</p> <p>Žák umí najít na webu záznam běhu nebo kinogram a orientuje se v něm.</p> <p>Žák dokáže vybrat vhodná cvičení pro nápravu chyb v technice běhu.</p>

## MATERIÁLNÍ A TECHNICKÉ ZABEZPEČENÍ

nutné pomůcky pro práci s DVZ	Smartphone, tablet, aplikace
nutné vybavení pro učitele	HW – interaktivní tabule, projektor, smartphone, tablet SW – aplikace Virtual Pro
nutné vybavení pro žáka	HW – tablet, smartphone SW – aplikace Virtual Pro

## METODICKÉ POKYNY

### organizační formy a metody výuky

#### Organizační formy:

individuální i skupinová forma výuky

metodicko-organizační formy – průpravná cvičení

#### Metody výuky:

metoda výkladu, rozhovoru, diskuse, metoda instrukce (zprostředkovaná, audiovizuální), metoda praktického cvičení, metoda kontrastu, testování – vědomostní test.

Metody pro odstraňování chyb:

Metoda srovnávání, didaktické komunikace, zařazení průpravného cvičení, metoda ulehčených podmínek.

### vhodný postup

#### 1. hodina

a) Učitel zadá žákům internetový odkaz na webovou aplikaci TECHNIKA BĚHU:

<https://heidler.github.io/dvz/atletika/>. Nejprve žákům nechá přečíst text z teorie (Úvod do problematiky) a žáci si mohou vypisovat poznámky z projekce nebo přímo z mobilních zařízení. **Potřebný čas: cca 15 minut.**

b) Učitel provede diskuzi, zda žáci všemu porozuměli a nechá žáky vyplnit na chytrých telefonech či tabletech vědomostní kvíz (test) s 10 otázkami. Díky tomuto postupu si žáci lépe zapamatují základní zákonitosti hodnocení techniky běhu. **Potřebný čas: 10 min**

c) Učitel po vyplnění otázek v kvízu identifikuje žáky, kteří vyplnili nejvíce správných odpovědí a také žáky, kteří měli 50% a nižší úspěšnost. V případě nízkého počtu správných odpovědí u většiny žáků nechá učitel na projektoru nebo interaktivní tabuli zobrazit text z teorie a vysvětluje žákům základní principy v hodnocení techniky běhu a předloží jim správné odpovědi. **Potřebný čas: cca 10 minut.**

d) Žáci se následně v kategorii „Diagnostika“ seznámí s aplikací Virtual Pro. **Potřebný čas: 10 min.**

#### 2. hodina

e) Po seznámení se s aplikací „Virtual Pro“ si žáci aplikaci nainstalují do smartphonů nebo tabletů. Po instalaci se žáci nahrají při běhu na záznamové zařízení při běhu. **Potřebný čas: 25 min.**

f) Žáci si podle video nahrávek zobrazených ve webové aplikaci (TECHNIKA BĚHU:

<https://heidler.github.io/dvz/atletika/>) zjistí nejčastější chyby v provedení techniky při běhu. **Potřebný čas: 20 min.**

#### 3. hodina

g) Podle zjištěných výsledků (správné provedení techniky vs. chybné provedení techniky běhu) budou žáci porovnávat své natočené provedení se „vzorovým“ provedením. V případě zjištěných chyb si žáci otevrou v Aplikaci TECHNIKA BĚHU: <https://heidler.github.io/dvz/atletika/> kapitolu „Prevence/Náprava (Soubor cvičení)“.

**Potřebný čas: 15 min.**

h) Žáci budou cvičit podle uvedeného postupu se snahou odstranit zjištěné chyby. **Potřebný čas: 15 min.**

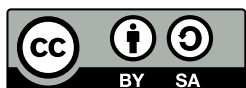
ch) Žáci se opět nahrají při běhu na záznamové zařízení při běhu a porovnají případné zlepšení techniky běhu s prvním záznamem. **Potřebný čas: 10 min.**

j) Žáci ve spolupráci s pedagogem zhodnotí svoji techniku a stanoví si cíle do další vyučovací jednotky.

Celkový časový rozsah DVZ – 135 minut

### očekávané problémy

Nedostatečné zajištění školy pomůckami (datapjektor, smartphony, tablety).



Tento materiál je včetně všech svých částí licencován licencí [Creative Commons BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)