

ZÁKLADNÍ ÚDAJE	
název	Zdravotní tělesná výchova
autoři	Stefan Balkó, Iva Balkó, Lenka Černá, Josef Heidler
kontakt	Stefan.balko@ujep.cz
typ DVZ	Ucelený soubor DVZ
formát DVZ	Webová aplikace
ANOTACE	
<p>Žáci se v tomto DVZ seznámí se základními zákonitostmi ovlivňujícími držení těla v souvislosti s výskytem plochonoží, které může vzniknout díky nedostatku pohybové aktivity způsobené například hraním počítačových her, práce na PC, sledováním televize. Tento DVZ by měl pomoci při včasné identifikaci plochonoží, které může ovlivnit další segmenty těla a může způsobit vadné držení těla. Prostřednictvím DVZ mohou učitelé snadno ověřit kvalitu nožní klenby u žáků základních a středních škol. Výrazná část aktivity bude spočívat na samostatné práci žáků, kteří provedou otisk chodidla, vyfotí otisk na mobilní telefon či tablet a v aplikaci na webových stránkách provedou základní výpočty, které jsou nezbytné při použití testu Chippaux-Šmirák k zjištění úrovně plochonoží. Na základě informací z testu budou cvičit podle cviků preventivních (při zjištění normálně klenuté nohy) nebo kompenzačních (při zjištění ploché nohy).</p>	
klíčová slova	Kompenzace, zdraví, držení těla, plochonoží

ZAMĚŘENÍ DVZ			
oblast RVP	Člověk a zdraví	obor	Tělesná výchova
předmět	Zdravotní tělesná výchova		
časová dotace	2	věk žáků	14-17 let
vhodné zařazení	V průběhu bloku zaměřeného na kompenzaci nebo vyrovnávací cvičení		
vstupní požadavky na žáka	např. základní znalosti z anatomie, biologie člověka		
mezipředmětové vztahy	Lze využít jako oporu při výuce biologie člověka		

CÍLE A VÝSTUPY	
cíl	<p>Žák umí přenést a upravit fotografii do webové aplikace</p> <p>Žák pochopí vztah mezi pohybovou inaktivitou a výskytem oslabení v oblasti nožní klenby z hlediska zdraví a kvality života</p> <p>Žák si uvědomuje rizika spojená s výskytem plochonoží</p> <p>Žák umí diagnostikovat plochou nohu</p> <p>Žák si uvědomuje nezbytnost pravidelné pohybové aktivity pro prevenci vzniku plochonoží</p>
prioritní digitální kompetence	Ochrana zdraví a pohody
další digitální kompetence	
další kompetence	Dovednosti: úprava fotografií pro další použití ve webové aplikaci (osvojí si postup pro grafickou úpravu fotografie); dokáže vybrat vhodná cvičení pro kompenzaci plochonoží

MATERIÁLNÍ A TECHNICKÉ ZABEZPEČENÍ	
nutné pomůcky pro práci s DVZ	osobní počítač, tablet nebo chytrý telefon
nutné vybavení pro učitele	HW (např. interaktivní tabule, projektor)
nutné vybavení pro žáka	HW (např. počítač, tablet, smartphone)

METODICKÉ POKYNY

organizační formy a metody výuky

Individuální i skupinová forma výuky

metody výuky:

Názorně-demonstrační

Informačně-receptivní metoda

Dialogické metody (rozhovor, diskuse)

vhodný postup

1 hodina

- a) *Učitel zadá žákům, kteří mají chytrý telefon nebo tablet, internetový odkaz na webovou aplikaci PLOCHONOŽÍ. Nejprve žákům nechá přečíst text (cca 15 minut) z teorie (Úvod do problematiky) a žáci si mohou vypisovat poznámky. Učitel poté zavře v aplikaci Úvod do problematiky a nechá žáky vyplnit (10 minut) na chytrých telefonech či tabletech vědomostní kvíz (test) s 15 otázkami. Díky tomuto postupu si žáci lépe zapamatují základní zákonitosti ovlivňující držení těla a uvědomí si blízký vztah mezi nedostatkem pohybových aktivit, plochonožím a vadným držením těla. **cca 25 minut***
- b) *Žáci se v kategorii Diagnostika „Metoda Chippaux – Šmírák“ seznámí se základními možnostmi otisku plosky nohy. Následně podle doporučení otisknou na papír svou nohu. Otisknutý obrázek poté vyfotí (naskenují otisk chodidla) pomocí mobilní aplikace (např. Microsoft Office Lens). Po převedení otisku chodidla do digitální podoby žáci přenesou tento obraz do PC (např. email, USB kabel). **cca 20 minut***

2 hodina

- c) *Žáci si podle návodu (viz video) ve webové aplikaci zjistí nejvyšší a nejširší místo plantogramu (otisku chodidla) pomocí aplikace Geogebra. **cca 10 minut***
- d) *Prostřednictvím tabulkového procesoru nebo při využití online výpočtu žáci provedou na základě zjištěných hodnot nejvyššího a nejširšího místa otisku nohy Chippaux – Šmírák test. **cca 10 minut***
- e) *Podle zjištěných výsledků (normálně klenutá noha vs. plochá noha) budou žáci podle obrázků uvedených v kapitole Prevence/Náprava (Soubor cvičení) cvičit podle uvedeného postupu. **cca 25 minut.***

Celkový časový rozsah DVZ – 90 minut

očekávané problémy

Nedostatečné zajištění školy pomůckami (interaktivní tabule, smartphony, tablety).