



Príručka a metodický materiál na implementáciu aplikácie MOBAK

Dana Masaryková, Lucas Schole, Pascale Lüthy,
Manolis Adamakis, Andreas Bund, Fabienne
Ennigkeit, Ilaria Ferrari, Christopher Heim, Christian
Herrmann, Remo Mombarg, Benjamin Niederkofler
Janco Nolles, Petr Vlček, Jaroslav Vrbas, Erin Gerlach

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Toto dielo je licencované pod licenciou Creative Commons Uznanie autora 4.0 International
Licencia. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Technický list

Názov: Príručka a metodický materiál na implementáciu aplikácie MOBAK.

Autori: Dana Masaryková, Lucas Schole, Pascale Lüthy, Manolis Adamakis, Andreas Bund, Fabienne Ennigkeit, Ilaria Ferrari, Christopher Heim, Christian Herrmann, Remo Mombarg, Benjamin Niederkofler Janco Nolles, Petr Vlček, Jaroslav Vrbas, Erin Gerlach

Počet strán: 28

Rok: 2024

Citovať ako: (2024): Masaryková, D., Schole, L., Lüthy, P., Adamakis, M., Bund, A., Ennigkeit, F., Ferrari, I., Heim, C., Herrmann, C., Mombarg, R., Niederkofler, B., Nolles, J., Vlček, P., Vrbas, J. & Gerlach, E. *Príručka a metodický materiál na implementáciu aplikácie MOBAK*. Zürich: Vysoká škola pedagogická v Zürichu.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10691739>.

Projekt: Základné motorické kompetencie v Európe - digitálna propagácia

Koordinátor projektu: Andreas Bund

Financujúci subjekt: Európska komisia

Program: Erasmus+ Kľúčová akcia 2: Spolupráca v oblasti inovácií a výmena osvedčených postupov

Typ akcie: Partnerstvá pre pripravenosť na digitálne vzdelávanie - 2020

Reference: 2020-1-LU01-KA226-SCH-078055

Časová os: jún 2021 - november 2023

Projektový list: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-LU01-KA226-SCH-078055>

Ďalšie informácie o projekte BMC-EU DigPro nájdete na tomto odkaze:

Webová lokalita: <https://mobak.info/bmc-eu-digpro/>

Partneri projektu:

Autori by chceli poďakovať celému tímu zapojenému do projektu "Basic Motor Competencies in Europe – Digital Promotion" (BMC-EU-DigPro; pozri tabuľku).

Nie.	Inštitúcia	Zapojení výskumníci
1	Európska asociácia telesnej výchovy [EUPEA], Luxemburg	Petr Vlček, Jaroslav Vrbas
2	Hanzehogeschool Groningen Stichting, Holandsko	Remo Mombarg, Janco Nolles
3	Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt nad Mohanom, Nemecko	Fabienne Ennigkeit, Christopher Heim
4	Pädagogische Hochschule Salzburg Stefan Zweig, Rakúsko	Benjamin Niederkofler, Björn Krenn
5	Pädagogische Hochschule Zürich, Švajčiarsko	Christian Hermann, Ilaria Ferrari, Pascale Lüthy
6	Universität Hamburg, Nemecko	Erin Gerlach, Lucas Schole
7	Luxemburská univerzita, Luxembursko	Manolis Adamakis, Andreas Bund
8	Trnavská univerzita v Trnave, Slovensko	Dana Masaryková

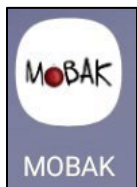
Upozornenie: Podpora Európskej komisie na vydanie tejto publikácie nepredstavuje schválenie obsahu, ktorý vyjadruje len názory autorov, a Komisia nenesie zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

Obsah

Technický list	2
1. Úvod	5
1.1 O čom je aplikácia MOBAK	5
2. Používanie aplikácie na diagnostiku	5
2.1 Diagnostické úlohy	5
2.2 Vytvorenie triedy.....	6
2.3 Hodnotenie testov.....	7
2.4 Vyhodnotenie testov	8
3. Používanie aplikácie na plánovanie	11
3.1 Od diagnostiky k úlohám učenia	11
3.2 Od učebnej úlohy k diagnóze	11
3.3 Učebné úlohy	11
3.4 Učebné úlohy v aplikácii MOBAK.....	13
4. Praktické príklady	16
4.1 Postupnosť lekcií driblingu	16
4.1.1 Ochrana mladých rýb.....	16
4.1.2 Na území žralokov	17
4.2 Sekvencia lekcií Skoky.....	17
4.2.1 Skoky cez švihadlo 1	17
4.2.2 Skoky cez švihadlo 2	18
4.3 Individuálna práca v skokoch.....	19
4.4 Individuálna práca pri balansovaní	19
Príloha	19

1. Úvod

Cieľom tejto príručky je pomôcť používateľom aplikácie MOBAK (Masarykova et al., 2023) pri používaní aplikácie a upozorniť ich, na čo si majú dávať pozor pri jej používaní.



Obrázok 1: Ikonka Mobak app

1.1 O čom je aplikácia MOBAK

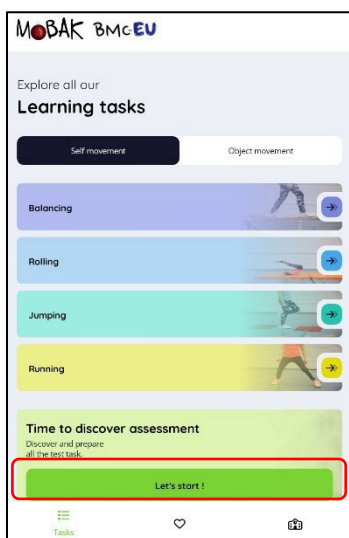
Aplikáciu MOBAK možno v podstate použiť na dva scenáre. Na jednej strane možno aplikáciu použiť na diagnostiku základných pohybových kompetencií detí na prvom stupni základnej školy. Na druhej strane aplikácia poskytuje širokú škálu učebných úloh na podporu učiteľov pri plánovaní hodín, ktoré podporujú základné pohybové kompetencie. Neskôr sa dozviete, ako môžete rôzne funkcie aplikácie používať spoločne (pozri 3.1 a 3.2).

2. Používanie aplikácie na diagnostiku

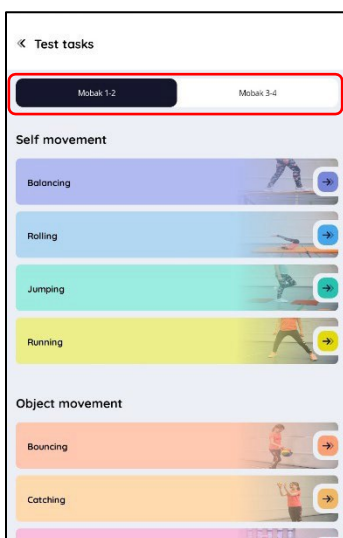
2.1 Diagnostické úlohy

Diagnostické úlohy v aplikácii obsahujú testovacie úlohy MOBAK a sú rozdelené do dvoch úrovní: MOBAK 1-2 a MOBAK 3-4. Možno ich použiť na určenie úrovne základných pohybových kompetencií detí, účinnosti telesnej výchovy, potreby podpory detí, na opis vývojovej trajektórie alebo na hodnotenie intervencií v telesnej výchove.

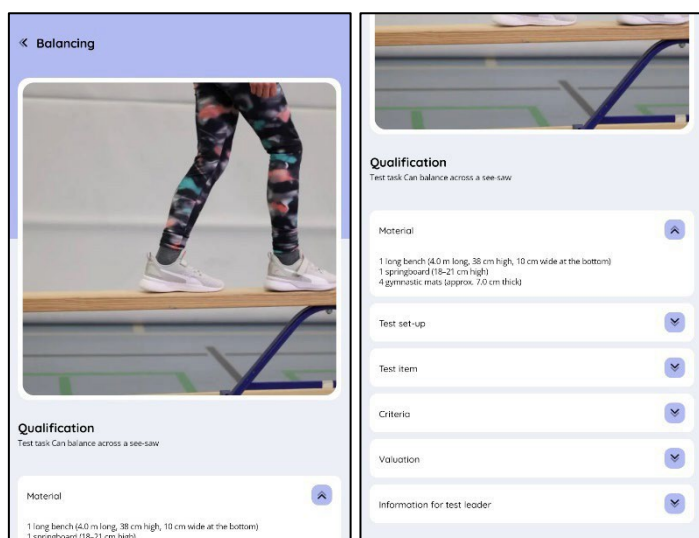
Pre použitie v triede je dôležité poznamenať, že v závislosti od zámerov učiteľa je možné diagnostikovať len jednu kompetenčnú oblasť (samostatný pohyb/pohyb predmetu) alebo jednotlivé základné pohybové kompetencie. Ďalšie informácie: Testmanual (Herrmann, 2018).



Obrázok 2: Objavte testovacie úlohy



Obrázok 3: Vyberte úroveň testovania

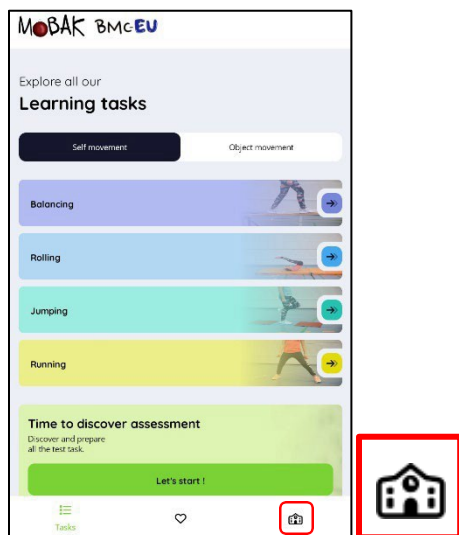


Obrázok 4: Popis úlohy balansovanie

2.2 Vytvorenie triedy

Predtým, ako budete môcť používať aplikáciu MOBAK na diagnostiku a vykonať test MOBAK so svojou triedou, musíte vytvoriť triedu a pridať žiakov.

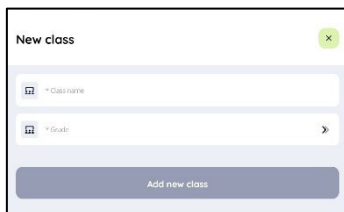
1. Kliknite na ikonu domčeka v pravom dolnom rohu.
2. Kliknutím na položku *Nová trieda* pridajte svoju triedu.
3. Zadaťte názov triedy a vyberte triedu.
4. Kliknite na triedu, ktorú ste práve vytvorili, a kliknite na "Pridať študenta". Pridávajte študentov po jednom, zadajte mená všetkých študentov a vyberte ich pohlavie.



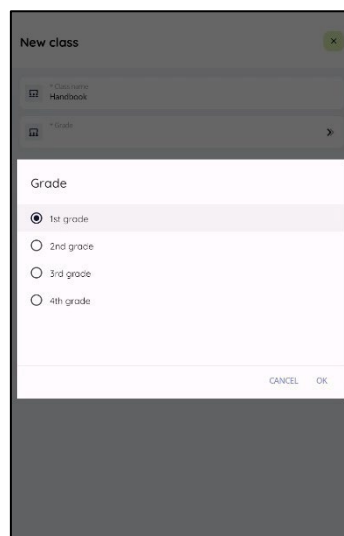
Obrázok 5: Obrázok domčeka pre testovanú oblasť



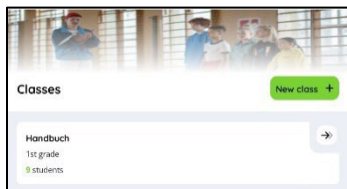
Obrázok 6: Nová trieda



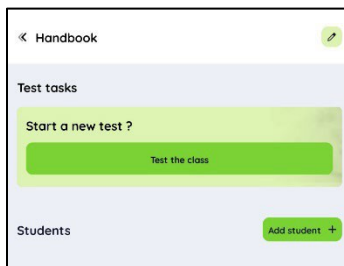
Obrázok 7: Vložte meno



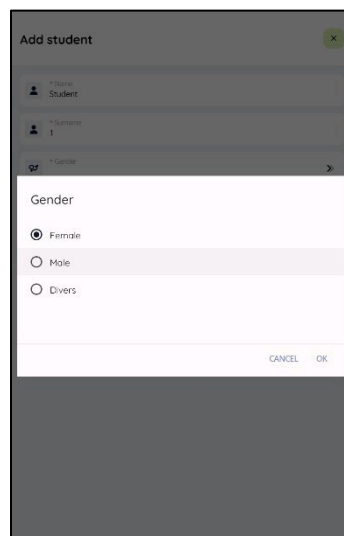
Obrázok 8: Vyberte ročník



Obrázok 9: Vyberte triedu



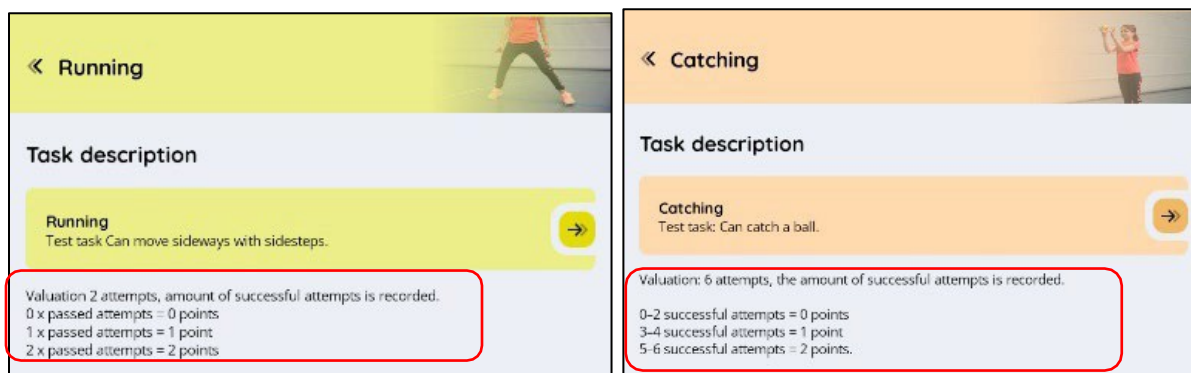
Obrázok 10: Pridajte študenta



Obrázok 11: Meno a pohlavie

2.3 Hodnotenie testov

Všetky informácie o testovacích úlohách nájdete v aplikácii. Keď ste na domovskej obrazovke, kliknite na "Let's start!" (Začíname!). (pozri . obr. 2). Teraz si môžete v hornej časti aplikácie vybrať vekovú skupinu (MOBAK 1-2 alebo MOBAK 3-4) a pod ňou nájdete všetky testové úlohy rozdelené do kompetenčných oblastí pohyb s náčiním a samostatný pohyb (pozri obr. 3). Ak kliknete na jednu z testových úloh, zobrazia sa všetky informácie, ktoré vedúci testu potrebuje na vykonanie testu (obr. 4 a 12).



Obrázok 12: Pohľad na hodnotenie

Ak chcete vykonať test, postupujte podľa nasledujúcich krokov:

1. Vyberte triedu, s ktorou chcete absolvovať test (svoje triedy nájdete kliknutím na ikonu domu na úvodnej obrazovke) (obr. 5).
2. Kliknite na ""Testovacia trieda". Vyplňte so žiakmi testové úlohy, vyhodnoťte žiakov a kliknite na správny výsledok testu. Upozorňujeme, že vybrané výsledky pre každú testovú úlohu sa automaticky uložia (obr. 13).
3. Ukončíte test, keď ste zadali výsledky všetkých študentov ("Ukončiť testovanie") (obr. 14).



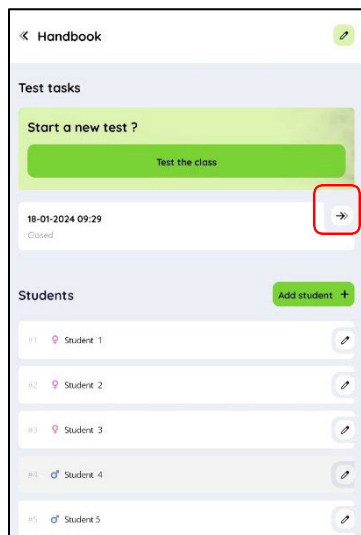
Obrázok 13: Vloženie hodnotenia študenta



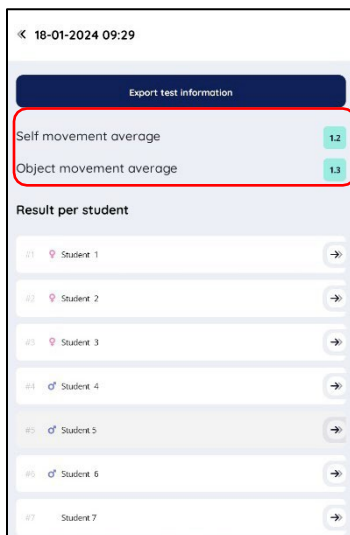
Obrázok 14: Ukončenie testovania

2.4 Vyhodnotenie testu

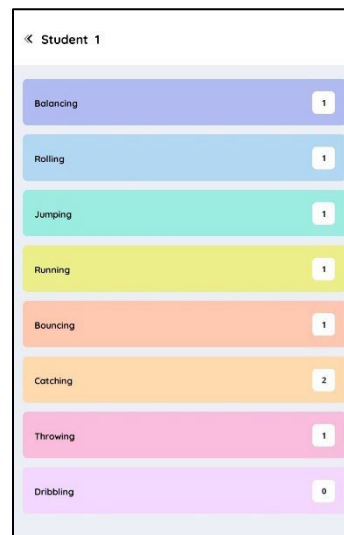
Potom môžete exportovať súbor PDF s výsledkami testu. Ak chcete exportovať súbor PDF, kliknite na ikonu domčeka na úvodnej obrazovke a potom vyberte triedu (pozri obr.5). Potom vyberte dokončený test (pozri obr. 15). Tam si môžete pozrieť priemerné výsledky testov pre oblasti kompetencií "samostatný pohyb" a "pohyb s náčiním" v rámci aplikácie. Môžete si tiež pozrieť výsledky pre každého jednotlivého žiaka (pozri obr. 17).



Obrázok 15: Vyberte hodnotenie testu



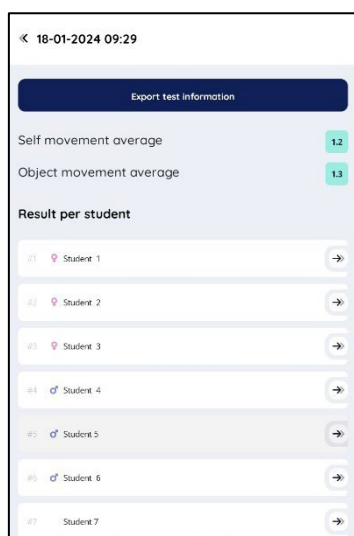
Obrázok 16: Zobrazte hodnotenie



Obrázok 17: Individuálne výsledky

Kliknutím na *Exportovať informácie o teste* (pozri obr. 18) sa vytvorí súbor PDF. V ňom si môžete pozrieť výsledky všetkých žiakov, a to na úrovni základných pohybových kvalifikácií aj na úrovni základných pohybových kompetencií. Môžete si tiež pozrieť priemer triedy pre každú zo základných pohybových kvalifikácií a pre obe oblasti kompetencií (pozri obr. 19-20).

Ak žiaci dosiahnu v jednej oblasti kompetencií 7 alebo 8 bodov, výsledky sú označené zelenou farbou. To znamená, že sú lepší ako priemer. Ak žiaci dosiahnu v niektorej oblasti kompetencií 0 až 2 body, výsledky testu sú označené červenou farbou. To znamená, že potrebujú podporu.



Date : 18-01-2024 09:29
Class : Handbook

ID	Sex	Name	Balancing	Rolling	Jumping	Running	Total self movement	Bouncing	Catching	Throwing	Dribbling	Total object movement
#1	F	Student	1	1	1	1	4	1	2	1	0	4
#2	F	Student	2	1	2	1	6	2	2	2	1	7
#3	F	Student	2	2	1	1	6	2	2	2	0	6
#4	M	Student	1	2	1	0	4	1	2	0	1	4
#5	M	Student	1	1	2	1	5	0	2	2	0	4
#6	M	Student	n/a	0	2	1	n/a	1	1	2	1	5
#7	D	Student	1	0	1	2	4	2	2	1	0	5
#8	D	Student	2	1	0	1	4	1	2	2	1	6
#9	D	Student	2	1	0	1	4	1	1	2	0	4
Class average			1.50	1.00	1.11	1.00	4.63	1.22	1.78	1.56	0.44	5.00
0(%)			0%	22%	22%	11%	0%	11%	0%	11%	56%	0%
1(%)			50%	56%	44%	78%	100%	56%	22%	22%	44%	89%
2(%)			50%	22%	33%	11%	0%	33%	78%	67%	0%	11%
Total (N)			8	9	9	9	8	9	9	9	9	9

Procedure for the selection of learning tasks for support:

- Compare the class average of the total value self movement and object movement (interfases of the row and columns highlighted in gray).
1. Select the range with the lower value.
- Compare the class averages of the MOBAK competencies (balancing, rolling, jumping, running or throwing, catching, bouncing, dribbling - gray line).
1. Select the competencies with the class average below 1 (gray line).
2. If the class average is not less than 1 for any competency, choose the one with the lowest score.
- Compare the distribution of the class (area below the gray line).
1. Choose the competency in which the majority of children have performed the weakest.
2. Choose the learning tasks that match this competency.

Obrázok 18: Generujte PDF

Obrázok 19: PDF súbor

ID	Sex	Name	Balancing	Rolling	Jumping	Running	Total self movement	Bouncing	Catching	Throwing	Dribbling	Total object movement
#1	F	Student	1	1	1	1	4	1	2	1	0	4
#2	F	Student	2	1	2	1	6	2	2	2	1	7
#3	F	Student	2	2	1	1	6	2	2	2	0	6
#4	M	Student	1	2	1	0	4	1	2	0	1	4
#5	M	Student	1	1	2	1	5	0	2	2	0	4
#6	M	Student	n/a	0	2	1	n/a	1	1	2	1	5
#7	D	Student	1	0	1	2	4	2	2	1	0	5
#8	D	Student	2	1	0	1	4	1	2	2	1	6
#9	D	Student	2	1	0	1	4	1	1	2	0	4
Class average			1.50	1.00	1.11	1.00	4.63	1.22	1.78	1.56	0.44	5.00
0(%)			0%	22%	22%	11%	0%	11%	0%	11%	56%	0%
1(%)			50%	56%	44%	78%	100%	56%	22%	22%	44%	89%
2(%)			50%	22%	33%	11%	0%	33%	78%	67%	0%	11%
Total (N)			8	9	9	9	8	9	9	9	9	9

Obrázok 20: Tabuľka hodnotenia testovania

PDF obsahuje informácie, ktoré vám pomôžu interpretovať výsledky:

- Postup výberu učebných úloh na podporu: Porovnajte triedny priemer celkových skóre "samostatného pohybu" a "pohybu s náčiním" (priesečník sivo zvýrazneného riadku a stĺpca):
 - Vyberte oblasť s nižšou hodnotou.
- Porovnajte priemery triednych kompetencií MOBAK (balansovanie, kotúľ, skákanie, beh alebo hádzanie, chytanie, odrážanie, dribling - šedá čiara):
 - Vyberte kompetencie, pri ktorých je priemer triedy menší ako 1 (sivá čiara).

2. Ak priemer triedy nie je pri žiadnej kompetencii menší ako 1, vyberte tú s najnižším skóre.
3. Porovnajte rozdelenie triedy (oblasť pod sivou čiarou)
 1. Vyberte kompetenciu, v ktorej väčšina detí dosiahla najhoršie výsledky.
 2. Vyberte si učebné úlohy, ktoré zodpovedajú tejto kompetencii.

Jednotlivé testovacie úlohy je možné vykonávať a analyzovať. Najkomplexnejšie vyhodnotenie testu však získate len vtedy, ak vykonáte všetky testové úlohy alebo aspoň všetky testové úlohy v jednej oblasti kompetencií.

3. Používanie aplikácie na plánovanie

K plánovaniu hodín telesnej výchovy možno pristupovať rôznymi spôsobmi, buď prostredníctvom diagnostiky na začiatku, alebo ako záver. Diagnostiku je možné vykonať aj na začiatku a na konci, aby bol viditeľný možný učebný pokrok žiakov.

3.1 Od diagnostiky k učeniu úlohy

Počiatočnú diagnózu možno použiť na určenie aktuálnej úrovne žiaka. Na základe vygenerovaného PDF súboru je možné zistiť, ktorá oblasť kompetencií (napr. "samostatný pohyb") a konkrétne ktorá základná pohybová kvalifikácia (napr. "kotúl") potrebuje v triede najväčšiu podporu.

Na základe výsledkov sa teraz vyberú a vykonajú učebné úlohy pre triedu.

Pokiaľ ide o individuálnu podporu, učebné úlohy možno vyberať aj z rôznych základných pohybových kvalifikácií. Na tento účel sa podrobnejšie skúmajú výsledky testov jednotlivých žiakov.

3.2 Od učebnej úlohy k diagnostike

Početné učebné úlohy možno použiť aj bez predchádzajúcej diagnostiky. Na tento účel učiteľ vyberie úlohy, ktoré považuje za vhodné pre danú triedu. Opäť sa zameriava na zlepšenie pohybovej kvalifikácie alebo kompetencií.

3.3 Učebné úlohy

Využitie učebných úloh závisí od toho, ako ich učiteľ pripraví. Úlohy sú vhodné na úvod alebo hlavnú časť vyučovacej hodiny. Učebné úlohy v oblasti kompetencií "samostatný pohyb" možno riešiť individuálne alebo v tandeme. V kompetenčnej oblasti "pohyb s náčiním" sú tiež úlohy, ktoré sa dajú robiť s celou triedou.

Individuálne alebo tandemové úlohy sú vhodné na prácu na stanovištiach alebo s menšími úpravami na prácu v celej triede. Aby sa spravodlivo využila heterogenita, je dobré realizovať učebné úlohy v rôznych variantoch. Tu sa nerozdeľujú na úrovne náročnosti, ale deti by mali samy rozhodnúť, čo je pre ne ľahké a čo ešte ťažké. Možno to urobiť pridaním materiálu, zmenou smeru alebo zložitosti pohybu. Zohľadniť možno aj vlastné nápady žiakov, k čomu nabádajú otázky na zamyslenie. Tie dokonca slúžia na zvyšovanie pohybových kompetencií, pretože sa zameriavajú nielen na schopnosti, ale aj na oblasť vedomostí, porozumenia a ochoty.

Otázky na zamyslenie môžete klásť celej triede alebo deťom individuálne počas vyučovacieho procesu. Okrem otázok na zamyslenie, ktoré boli špeciálne vypracované pre úlohy uvedené v aplikácii, je možné klásť aj nižšie uvedené otázky, ktoré sú vhodné pre všetky učebné úlohy.

Znalosti a porozumenie

Darí sa mi...

- spätná väzba
- rozprávanie (dobré, skvelé, vôbec, ...)
- ukázať prstami (1-5)

Čo ste už dosiahli?

Čo ste ešte nedosiahli?

Čo môžete urobiť, aby ste boli v tejto úlohe úspešnejší?

- Zmeňte svoj pohyb.
- Zmena pomôcok.

Ako sa vám podarilo úspešne dokončiť úlohu? Ako sa vám to podarilo zopakovať?

- Ukážte mi svoje najlepšie riešenie.
- Vysvetlite a zdôvodnite mi svoje riešenie.

Ako sa pre vás zmení úloha, ak... (pozri varianty)?

Ochota

Čo sa vám na tejto úlohe páči?

Čo sa vám na tejto úlohe nepáči?

Ako by ste si mohli sťažovať úlohu? Chceli by ste to vyskúšať?

Ako by ste si mohli túto úlohu spríjemniť?

Ukážte svoje riešenie inému dieťaťu. Vyskúšajte aj jeho riešenie.

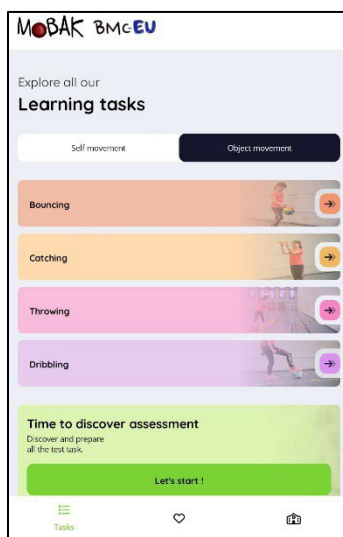
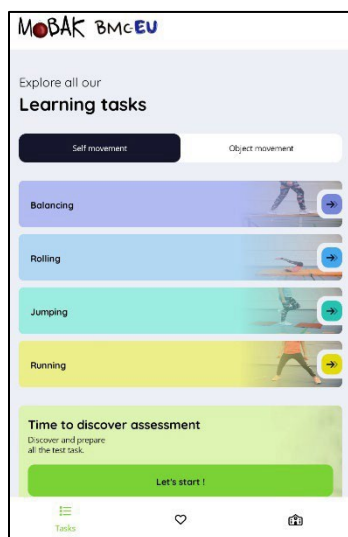
Ktoré riešenie je pre vás jednoduchšie?

Ktoré riešenie sa vám páči viac?

3.4 Učebné úlohy v aplikácii MOBAK

Vyššie uvedený príklad potreby podpory explicitne ukazuje výber učebnej úlohy v tejto oblasti.

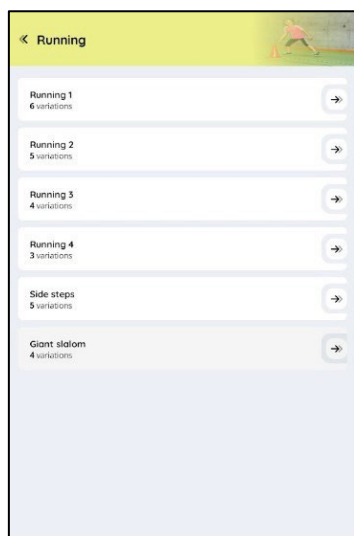
Úvodná stránka ponúka možnosť vybrať si medzi dvoma oblasťami kompetencií "pohyb vlastným telom" (obr. 21) a "pohyb s náčiním" (obr. 22).



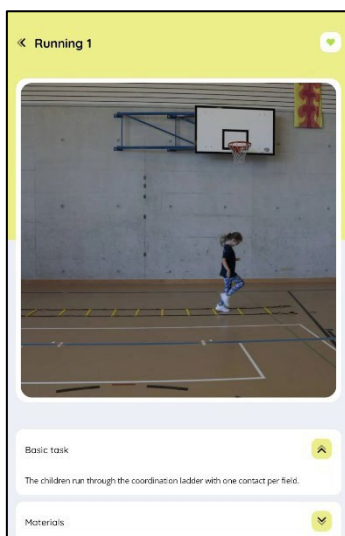
Obrázok 21: učebné úlohy "pohyb vlastným telom" Obrázok 22: Učebné úlohy "pohyb s náčiním"

Základnú kvalifikáciu potom vyberiete kliknutím na šípku vpravo.

Na príklade behu je ukázané, ako je možné pristupovať k úlohám učenia (obr. 21-27).

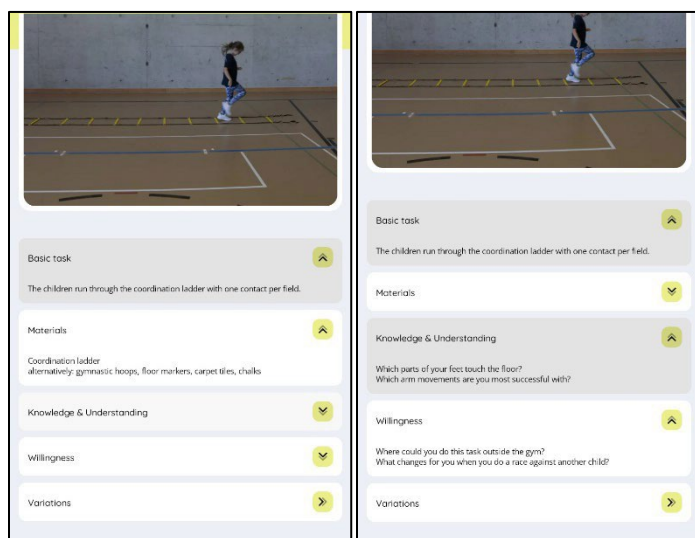


Obrázok 23: Prehľad beh



Obrázok 24: Učebná úloha Beh1

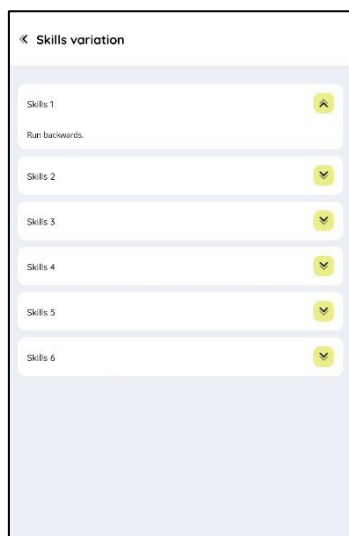
K jednotlivým kategóriám sa dostanete kliknutím na šípky na pravej strane (obr. 25).



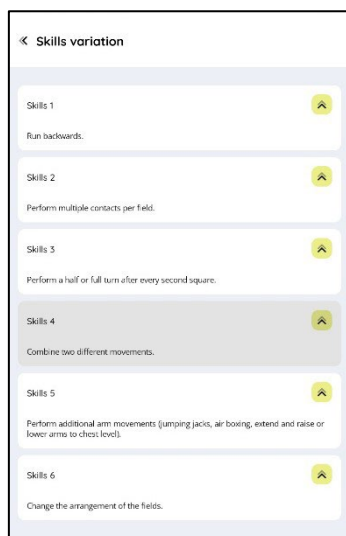
Obrázok 25: Výber kategórie

Varianty sa otvorili na samostatnej stránke a môžete si ich prezerať jednotlivo alebo ako celok (obr. 26) .

Do každej kategórie sa dostanete kliknutím na šípky na pravej strane (obr. 27).

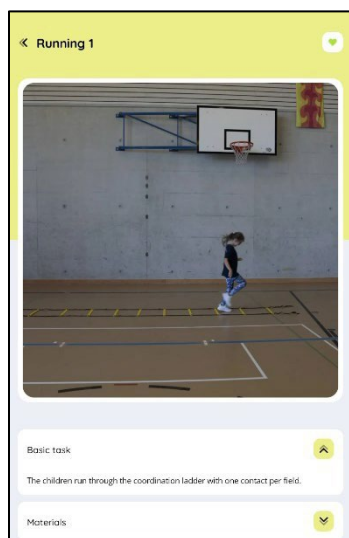


Obrázok 26: Ukážka variácií zručností

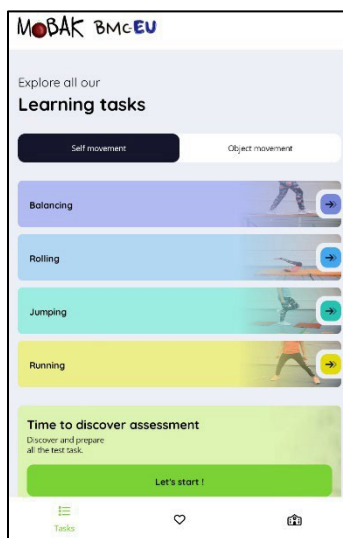


Obrázok 27: Výber variácií zručností

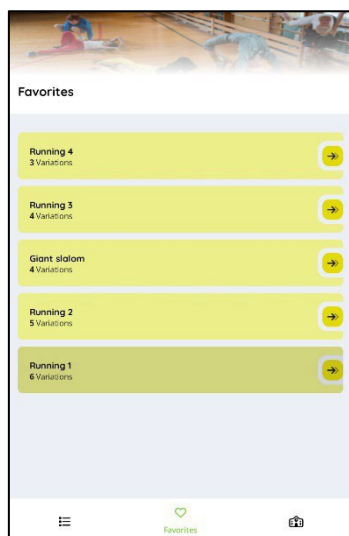
Ak chcete pridať učebnú úlohu medzi obľúbené, kliknite na ikonu srdiečka v pravom hornom rohu samotnej úlohy. Úlohy uložené v obľúbených položkách môžete ľahko nájsť pomocou lišty pod domovskou obrazovkou (obr. 29 – 30).



Obrázok 28: Pridaj k obľúbeným



Obrázok 29: Nájdi obľúbené



Obrázok 30: Zobraz obľúbené

4. Praktické príklady

Nižšie uvádzame štyri rôzne praktické príklady. Prvé dva sú určené ako postupnosť vyučovania, ďalšie dva ako individuálny spôsob práce.

4.1 Postupnosť lekcií vedenia lopty nohou

V tejto sekvencii sú učebné úlohy "Ochrana mladých rýb" a "V teritóriu žraloka" spojené do príbehu, v ktorom deti najprv chránia a prepravujú mladé rybky ako skupina a potom každé dieťa samostatne vedie mladú ryбку cez žraločí teritórium.

4.1.1 Ochrana mladých rýb

Päť detí vytvorí kruh a chytí sa za ruky. Ich lopty (= mladé rybky) sú umiestnené uprostred na podlahe. Úlohou skupiny je "preniesť" svoje mladé rybky nohami na určité miesto (napr. kužele) bez toho, aby niektorú z nich stratili.

Pokyny od učiteľa:

"Vytvoríte kruh a chytíte sa navzájom za ruky. Uprostred máte mladú ryбку (loptu), ktorú spoločne preniesiete na druhý breh (stranu haly). Mladej ryby sa smiete dotknúť len nohami."

Reflexia:

Čo sa zmení, keď driblujete s loptou spoločne, v porovnaní s tým, keď driblujete s loptou samostatne?

Na čo si dávate pozor, keď driblujete s loptou v skupine?

Dokážete ako skupina premiestniť niekoľko loptičiek naraz?

"Koľko mladých rýb (rôznych loptičiek) môžete sprevádzať súčasne?"

Reflexia:

Ako si môžete v skupine navzájom pomôcť?

"Ktorá skupina dokáže najrýchlejšie preplávať s mladými rybami na druhú stranu?"

Reflexia:

Dávate prednosť úlohe s konkurenciou alebo bez nej a prečo?

4.1.2 Na území žralokov

Deti sa snažia vstúpiť do "žraločieho teritória" (priestor oddelený lanami, kde sa nachádza jedno "žraloče" dieťa). Každé dieťa vedie loptu nohami. Kto dokáže driblovať cez územie bez toho, aby ho "žralok" chytil?

Pokyny od učiteľa:

"Ako skupina ste mladé ryby chránili veľmi dobre. Teraz však musia všetky mladé ryby prechádzať žraločím územím. Aby ste vzbudili, čo najmenej pozornosti, pôjdete sami. Vezmite si rôzne malé rybky."

Reflexia

Aký je najlepší spôsob, ako sa dostať na druhú stranu bez toho, aby vás chytil žralok? (ukážte niekoľko príkladov a vyskúšajte ich)

Aký je najlepší spôsob driblingu, keď sa pozeráte aj na žraloka?

Ako sa vám ako žralokovi podarí chytiť detskú loptu a pokračovať v driblingu?

Ako sa vyhnúť pristihnutiu?

Kedy by sa podľa vás mal žralok vymeniť a prečo?

Ktoré mladé ryby môžete najlepšie sprevádzať?

"Podarí sa vám dostať mladú rybu cez žraloče územie?"

Reflexia:

Aký je najlepší spôsob ?

Ako sa vyhnúť pristihnutiu?

Ako sa pre vás zmení úloha, ak sprevádzate mladé ryby vo dvojici?

4.2 Sekvencia lekcií Skoky

V tejto sekvencii lekcií sú učebné úlohy "Skákanie cez švihadlo 1" a "Skákanie cez švihadlo 2" spojené.

Úloha sa stáva zložitejšou a deti môžu samy meniť úroveň náročnosti.

4.2.1 Skákanie cez švihadlo 1

Deti sa postaví rovnoobežne so švihadlom a niekoľkokrát ho preskočia.

"Traja žiaci idú spolu. Postavte sa rovnobežne so švihadlom a niekoľkokrát ho preskočte."

Reflexia

Ako zmeníte svoj pohyb, ak skáčete do strán alebo dopredu a dozadu?

"Ako môžeš stále skákať cez švihadlo? Vymysli triky, ktoré môžeš niekoľkokrát zopakovať."

Reflexia

Dokážete pri skoku robiť triky? Ukáž a nauč to iné dieťa.

"Dve deti držia lano a dvíhajú ho zo zeme. Počas skákania môžete meniť výšku."

Reflexia

Skáčete inak, keď je lano zdvihnuté?

Do akej najvyššej výšky dokážete vyskočiť? Vyzvite sami seba!

"Dve deti držia lano a hojdajú ho tak, aby sa dotýkalo zeme."

Reflexia

Skáčete inak, keď sa švihadlo hojdá?

Aký je najlepší spôsob skoku v čase?

4.2.2 Skoky cez švihadlo 2

Dve laná tvoria kríž a v každom štvorci je číslo (napr. štvorec vľavo hore je číslo 1).

Deti stoja ľavou nohou na jednom zo štvorcov a keď sa povie číslo, skočia do príslušného štvorca a dopadnú na pravú nohu. Pri ďalšom čísle dopadnú na ľavú nohu a tak ďalej.

"Teraz vezmite dva povrazy a položte ich na podlahu do kríža. Do každého štvorca umiestnite číslo od 1 do 4. Jedno dieťa sa postaví ľavou nohou do štvorca. Druhé dieťa zavolá číslo od 1 do 4. Dieťa v kríži teraz skočí pravou nohou do príslušného štvorca a keď sa povie ďalšie číslo, skočí ľavou nohou do ďalšieho príslušného štvorca atď." (Poznámka: nezabudnite to ukázať)

Reflexia

Čo robíte, aby ste rýchlo reagovali na volania?

Ako môžete dieťaťu ako hlásič uľahčiť alebo sťažiť úlohu?

Stretnite sa vo dvojiciach. Vymyslite si rituál tlesknutia, ktorý vykonáte, keď jeden z vás zvládne 10 pokusov bez chyby. Ako sa cítite, keď dostanete high-five?

"Spoločne sa dohodnite na postupnosti čísel. Volajúce dieťa môže meniť rýchlosť volania."

Reflexia

Čo sa zmení, keď poznáte poradie volaných čísel v porovnaní s tým, keď neviete, ktoré číslo bude nasledovať?

"Pri skákaní skúšajte rôzne varianty."

Reflexia:

Je ľahšie skákať jednou alebo oboma nohami? Prečo?

4.3 Individuálna práca v skokoch

Deťom sa ukážu základné úlohy nasledujúcich učebných úloh alebo sa im v závislosti od triedy podrobnejšie predstavia. Každé dieťa dostane švihadlo a preukaz na skákanie. Deti pracujú na úlohách samostatne, buď individuálne, alebo v tandemoch. Svoje nápady a sebahodnotenie zaznamenávajú do preukazu švihadla. Učiteľ tak má dostatok času na podporu jednotlivých detí. Deti pracujú s pomocou post-sheetov alebo otázok na zamyslenie vyššej úrovne alebo bez pomoci. Prispôsobí sa to úrovni triedy. Učiteľ môže použiť skokanské úlohy ako pomôcku na určenie úrovne učenia sa detí.

4.4 Individuálna práca pri balansovaní

Balansovanie a úlohy sú veľmi podobné ako pri skokoch. Kvôli obrázkom však nie je úplne nevyhnutný úvod .

Literatúra

Herrmann, C. (2018). *MOBAK 1–4: Test zur Erfassung motorischer Basiskompetenzen für die Klassen 1–4*. Hogrefe.

Masaryková, D., Lüthy, P., Schole, L., Ennigkeit, F., Ferrari, I., Niederkofler, B., Gerlach, E., Adamakis, M., Bund, A., Heck, S., Heim, C., Mombarg, R., Nolles, J., Scheuer, C., Vlček, P., Vrbas, J. & Herrmann, C. (2023). *MOBAK App*.

Príloha

V prílohe nájdete materiál pre pracovný list na skoky a pracovný list na balansovanie, ktorý si môžete vytlačiť.

Prechod cez: _____

		Takto sa mi podarilo uspieť v úlohe	Môj nápad
	Preskočenie švihadla 1 Bežte so švihadlom dopredu a každý druhý krok preskočte švihadlo!		
	Preskočenie lana 2 Prejdite koordinačným rebríkom s jedným lanom a jedným kontaktom so zemou na každé pole!		
	Preskočenie švihadla 3 Skáčte so švihadlom znožmo!		
	Preskočenie švihadla 4 Skok na jednej nohe na ihrisku!		

Preskoky cez švihadlo 1

Bežte so švihadlom dopredu a každý druhý krok preskočte švihadlo!

Variácie

Každým krokom preskočte švihadlo.

Rôzne rýchlosti behu.

Meníte počet krokov, po ktorých preskakujete švihadlo.

Bežte a skáčte dozadu cez švihadlo.

Uskutočnite preteky v slalome (napr. s vyznačením kužeľov).

Chodte dopredu a každý druhý krok preskočte objekt.

Preskoky cez švihadlo 2

Prejdite koordinačným rebríkom s jedným lanom a jedným kontaktom so zemou na každé pole!

Variácie

Bežte dozadu.

Pracujte s dvoma kontaktmi na každé pole.

Bežte čo najrýchlejšie.

Vykonávajte rôzne formy skákania.

Usporiadajte polia inak.

Preskoky cez švihadlo 3

Skáčte cez švihadlo znožmo!

Variácie

Skok s medziskokom alebo bez medziskoku.

Švihnite lanom dozadu.

Skáčte so švihadlom a pohybujte sa dopredu a dozadu (alebo doľava a doprava) po danej línii.

Vykonávajte drepy pri skákaní cez švihadlo.

Počas skákania zdvihnite nohy na päty.

Pri skákaní vytiahnite kolená nahor.

Skáčte na tenkej podložke.

Preskoky cez švihadlo 4

Skáčte cez švihadlo na mieste jednou nohou.

Variácie

Skok s medziskokom alebo bez medziskoku.

Skočte druhou nohou.

Švihnite lanom dozadu.

Po každom druhom švihu vymeňte nohy ("skok na mieste").

Skáčte bez švihadla.

Znalosti a porozumenie

Darí sa mi...

- spätná väzba
- diskusia (dobré, skvelé, vôbec, ...)
- ukazovanie prstov (1-5)

Čo ste už dosiahli?

Čo ste ešte nedosiahli?

Čo môžete urobiť, aby ste boli v tejto úlohe úspešnejší?

- Zmeňte svoj pohyb.
- Zmena materiálu.

Ako sa vám podarilo úspešne dokončiť úlohu? Ako ste to dosiahli?

- Ukážte mi svoje najlepšie riešenie.
- Vysvetlite a zdôvodnite mi svoje riešenie.

Ako sa pre vás zmení úloha, ak... (súvisí s variantmi)?

- ...

Ochota

Čo sa vám na tejto úlohe páči?

Čo sa vám na tejto úlohe nepáči?

Ako by ste si mohli sťažovať úlohu? Chceli by ste to vyskúšať?

Ako by ste si mohli túto úlohu spríjemniť?

Ukážte svoje riešenie inému dieťaťu. Vyskúšajte aj jeho riešenie.

Ktoré riešenie je pre vás jednoduchšie?

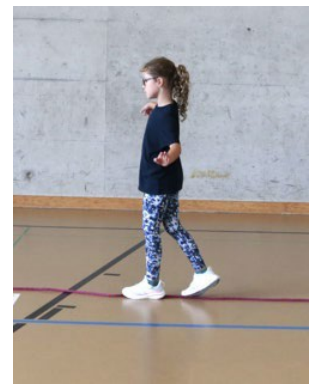
Ktoré riešenie sa vám páči viac?

Pracovný list k balansovaniu: _____

			Takto sa mi podarilo uspieť v úlohe	Moja predstava
	Rovnováha na lane Balansujte na lane, ktoré leží na zemi.			
	Balansovanie na lavičke Balansujte dopredu cez úzku stranu lavičky.			
	Váhavá lavička Balansujte nad úzkou stranou lavičky, ktorá je na gymnastických tyčiach.			
	Balansovanie na loptách Balansujte nad medicinbalmi bez toho, aby ste sa dotkli zeme.			

Balansovanie na lane

Balansujte na lane, ktoré leží na zemi.



Variácie

Rovnováha smerom dozadu.

Balansujte so zatvorenými očami.

Vyhadzujte ďalšie handričky do vzduchu a chytajte ich.

Otáčajte ďalšími (1 alebo 2) obručami pomocou rúk.

Vyberte si iný materiál na balansovanie (napr. obruče, dlaždice, čiary).

Vyberte si iný materiál na balansovanie na časti tela (napr. šatky, klobúky, lopty).

Reflexia

Čo sa zmení, keď balansujete dozadu namiesto dopredu?

Prečo je balansovanie zložitejšie, keď sa pozeráte dopredu (namiesto napríklad na zem)?

Predstavte si, že ste chodci po lane v cirkuse. Ako dokážete spoločne balansovať na lane? Počujete potlesk?

Ako môžete dať lano dole, aby ste balansovanie sťažili?

Prečo môže byť dôležité vedieť balansovať?

Balansovanie na lavičke

Balansujte dopredu cez úzku stranu dlhej lavice.

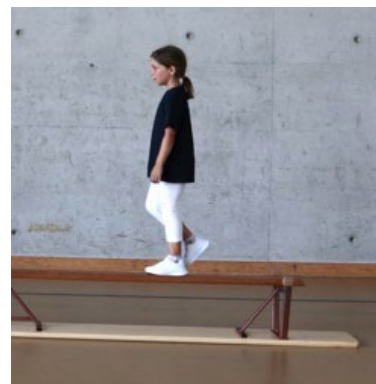
Variácie

Zmeňte spôsob pohybu (do strán, dozadu, na všetky štyri).

Vykonajte ďalšie pohyby ramenom.

Vyberte si materiál, ktorý môžete dodatočne vyvážiť na časti tela (napr. šatky, klobúky, lopty).

Okrem toho umiestnite na lavičku prekážky (napr. kužele), ktoré musíte prekonať.



Reflexia

Ako najlepšie položiť nohy na lavičku, aby ste úspešne udržali rovnováhu?

Ako sa zmení vaše balansovanie, keď sa namiesto dopredu pozeráte hore alebo dole?

Aký je to pocit úspešne balansovať nad lavičkou?

Pozorujte dieťa, ktoré má problémy s balansovaním nad lavičkou, a skúste mu poradiť!

Kde inde ako na lavičke môžeš balansovať, aby si si úlohu sťažil?

Váhavá lavička

Balansujte nad úzkou stranou lavičky, ktorá je umiestnená na gymnastických tyčiach.

Variácie

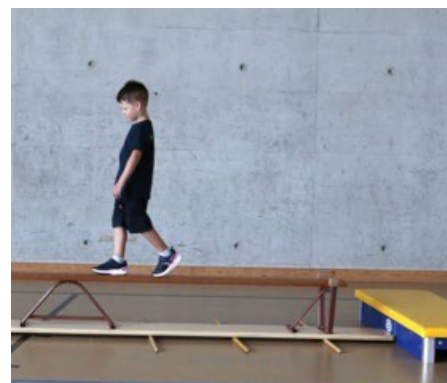
Úlohu vykonajte bez ostatných detí tak, že dlhú lavičku upevníte na gymnastické tyče s gymnastickými podložkami zo všetkých strán, aby sa nepohybovala.

Chodte bokom alebo dozadu.

Na lavičku umiestnite ďalšie prekážky (napr. látky, klobúky) a potom tieto prekážky prekročte.

Pridanie rotácie.

Vyberte si materiály, ktoré môžete dodatočne vyvážiť na časti tela (napr. handričky, klobúky, lopty).



Reflexia

Ako sa pohybujete, aby ste udržali rovnováhu na vratkej lavičke?

Ktorá poloha rúk vám najviac pomáha pri udržiavaní rovnováhy?

Aký je to pocit balansovať na vratkej lavičke? Potrebujete veľa odvahy?

Požiadajte ostatné deti, aby lavičku posúvali pomalšie/rýchlejšie podľa toho, ako bezpečne sa cítite.

Vyvažovanie na loptách

Balansujte na medicinbaloch bez toho, aby ste sa dotkli zeme.

Variácie

Chodíte dozadu po medicinbaloch.

Namiesto medicinbalov používajte fyziologické/pezzi lopty.

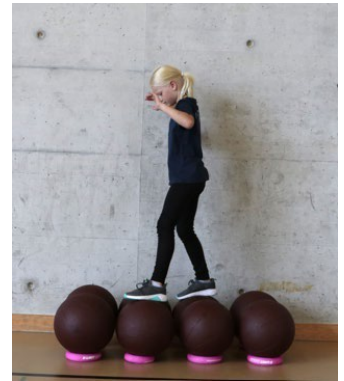
Chodíte na medicinbaly na všetkých štyroch.

Nech vám pomôže iné dieťa (ak je to potrebné). Ponúkne vám ruku a vy ju v prípade potreby chytíte.

Chodíte k sebe vo dvojiciach a snažte sa prejsť okolo seba.

Balansujte so zatvorenými očami.

Rozmiestnite medicinbaly na iným spôsobom .



Reflexia

Čo robíte inak pri balansovaní nad loptami ako pri balansovaní nad lavičkou?

Akým spôsobom najlepšie položíte nohy na lopty, aby ste úspešne balansovali?

Ako sa vám darí balansovať na medicinbaloch so zatvorenými očami?

Aké predmety by sa dali použiť namiesto medicinbalov?

Aký je to pocit mať lopty ďalej od seba?

Aké je to balansovať na loptách so zatvorenými očami?