

JAK NA DIGI V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ UČITEL



Pomáhám žákům orientovat se v digitálním prostředí a vedu je k bezpečnému, sebejistému, kritickému a tvořivému využívání technologií při práci, učení, ve volném čase i při zapojování do společnosti a občanského života.



- ✓ Vedu žáky k využívání digitálních technologií (např. aplikací pro měření pohybu, videonahrávek, chytrých hodinek) k porovnávání a reflexi vlastního výkonu.



- ✓ Společně hodnotíme, jak data pomáhají zlepšovat techniku, vytrvalost nebo týmovou spolupráci.



- ✓ Učím žáky uvážlivě používat digitální zařízení při sportu – dbát na bezpečnost, soukromí a zdraví (např. vhodné nošení zařízení, používání mobilů při tréninku, sdílení dat o pohybu).



- ✓ Žáky vedu k vyhledávání a kritickému posuzování online materiálů (návodů, tutoriálů, tréninkové plány) s důrazem na spolehlivost a odbornost zdroje. Učí se vybírat ty, které odpovídají jejich úrovni a zdravotním možnostem.



- ✓ Pro žáky, kteří se z různých důvodů neúčastní pohybových aktivit, vytvářím příležitosti k tvorbě a sdílení vlastních digitálních výstupů, jako jsou např. krátká videa s pohybovými ukázkami, záznamy týmové strategie, instruktážní nebo motivační materiály.



- ✓ Využívám digitální portfolia, formuláře nebo sdílené tabulky, v nichž žáci sledují svůj pohybový rozvoj a spolupracují v týmu. Vedu je k poskytování konstruktivní zpětné vazby spolužákům, k porovnávání vlastních cílů a k uvědomění si pokroku.

JAK NA DIGI V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ ŽÁK



Orientuji se v digitálním prostředí a digitální technologie využívám bezpečně, sebejistě, kriticky a tvořivě při práci, učení, ve volném čase i při zapojování do společnosti a občanského života.



- ✓ Sleduji a vyhodnocuji svůj pohybový režim a úroveň tělesné zdatnosti s využitím digitálních technologií a cíleně upravuji svou pohybovou aktivitu.



- ✓ Využívám digitální technologie k záznamu a analýze kvality provedení pohybových činností, rozpoznám chyby a navrhnu možnosti zlepšení.



- ✓ Orientuji se v terénu a při aktivitách v přírodě s využitím digitálních nástrojů a zároveň zvládnou orientaci i bez nich.



- ✓ Používám digitální technologie k organizaci pohybových akcí a soutěží, k týmové komunikaci a k prezentaci výsledků, respektuji ochranu osobních údajů a etiku zveřejňování.



- ✓ Vyhledávám a hodnotím nabídky pohybových a sportovních aktivit v online prostředí, vybírám vhodné dle věku a osobních potřeb a využívám je k pravidelnému pohybu.



- ✓ Aktivně se podílím na digitální prezentaci pohybových činností školy (školní web, časopis, sociální sítě) a tvořím věcné a etické příspěvky, které motivují ostatní k pohybovým aktivitám.