

# JAK NA DIGI V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ UČITEL



Pomáhám žákům účelně, bezpečně a efektivně využívat digitální technologie při práci, při učení, ve volném čase i při zapojování do společnosti a občanského života, aktivně a respektujícím způsobem se podílet na utváření digitálního světa a nacházet rovnováhu mezi světem digitálním a fyzickým.



- ✓ Vedu žáky k respektu a ohleduplnosti při pořizování a sdílení záznamů, společně nastavujeme pravidla ochrany soukromí, bezpečného sdílení a fair play v digitálním prostředí.



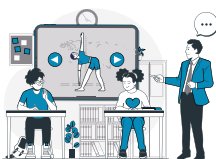
- ✓ Seznamuji žáky s vhodnými a bezpečnými digitálními zdroji týkajícími se pohybu a zdraví, učím je vyhledávat informace potřebné k rozcvičení, cvičení a zdravému režimu a smysluplně je využívat.



- ✓ Umožňuji žákům vytvářet jednoduché digitální výstupy k pohybovým aktivitám, například záznam tréninku, tabulku výkonů nebo krátkou prezentaci, a reflektovat je.



- ✓ Zařazuji jednoduché digitální nástroje k měření pohybu, vedu žáky k zaznamenávání času, počtu kroků nebo výkonů a ke sledování vlastního pokroku.



- ✓ Podporuji uvědomění vztahu mezi technologiemi a pohybem, vedu žáky k přemýšlení o tom, jak čas u obrazovek ovlivňuje jejich tělo, pohodu a potřebu pohybu, a k hledání zdravé rovnováhy.

# JAK NA DIGI V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ ŽÁK



Používám digitální technologie tak, aby mi pomáhaly při učení, při práci ve škole i ve volném čase. Používám je bezpečně, dávám pozor na sebe i na ostatní. Chovám se v digitálním světě slušně a s respektem, zapojuji se do společných aktivit a přemýšlím o tom, co sdílím. Hlídám si rovnováhu mezi časem, který trávím u obrazovky, a časem, který trávím jinými činnostmi.



- ✓ Umím si pomocí jednoduché aplikace nebo hodinek změřit svůj pohyb (čas, počet kroků, běh) a poznám, jestli jsem se zlepšil/a.



- ✓ Najdu si na internetu v doporučených zdrojích informace o pohybu, sportu a zdravém režimu a využiji je pro vlastní pohybové učení (např. jak správně cvičit, jak se roz-cvičit, co je fair play).



- ✓ Vytvořím jednoduchý digitální výstup související s tělesnou výchovou, např. krátký záznam tréninku, jednoduchou tabulku výkonů nebo fotokoláž/miniprezentaci vybrané pohybové aktivity.



- ✓ Při tělocviku nebo při soutěži respektuji soukromí spolužáků, výkony, fotky či videa sdílím (např. v třídním digitálním prostředí) tak, aby to bylo bezpečné a nikoho to nezesměšňovalo.



- ✓ Vím, jak používání digitálních technologií ovlivňuje můj pohyb a to, jak mi je (např. po dlouhém sezení u obrazovky), a umím si nastavit rovnováhu mezi online světem a zdravým pohybem.