

**Využijte libovolnou generativní AI k vytvoření plánu výukové hodiny pro předmět, který prakticky vyučujete. Postupujte následovně:**

1. Vytvořte plán hodiny, včetně úvodu, hlavní části, interakce s žáky, závěru a zpětné vazby.
2. Požádejte AI o sestavení tabulky, která shrnuje klíčové pojmy či metody z vašeho předmětu.
3. Začněte možné otázky (a odpovědi) pro ověření znalostí studentů.
4. Nechte AI vygenerovat grafické podklady k tématu hodiny.

**Výstupem je kompletní příprava hodiny ve formě plánu hodiny vytvořená s pomocí AI.** Pokud jste úspěšně prošli tímto modulem k AI pro ICT koordinátory, mělo by vám vytvoření takovýchto podkladů trvat jen chvíličku.

Na závěr vašeho dokumentu s plánem hodiny **zhodnoťte, na kolik vám AI ušetřila či neušetřila čas a zda splnila vaše očekávání.**

Vytvořené plány hodiny budou po odevzdání dostupné všem ve vaší skupince. Uvidíte je všechny pod zadáním úkolu. Můžete se tak inspirovat u vašich kolegů, co se jim s AI podařilo vytvořit. Bude skvělé, když si vzájemně okomentujete vaše výstupy.

Práce s AI:

1)

Ahoj, potřebuji pomoci vytvořit plán výukové hodiny pro školní předmět Tělesná výchova. Pomůžeš mi prosím

ChatGPT řekl:

ChatGPT

Samozřejmě! Rád ti pomohu vytvořit plán výukové hodiny tělesné výchovy. Abych mohl připravit co nejpřesnější návrh, potřebuji vědět několik podrobností:

1. **Pro jakou věkovou skupinu (ročník) je hodina určena?**
2. **Jak dlouhá má být výuková hodina?**
3. **Na co se má hodina zaměřit?** (např. atletika, gymnastika, míčové hry, rozvoj koordinace, obecná kondice atd.)
4. **Jaké vybavení nebo prostor máš k dispozici?** (např. tělocvična, venkovní hřiště, míče, švihadla)
5. **Je nějaký konkrétní cíl hodiny?** (např. zlepšit rychlost, naučit konkrétní dovednost, posílit týmovou spolupráci)

Jakmile mi tyto informace poskytneš, můžu ti navrhnout podrobný plán! 😊

**Řekl/a jsi:**

Plán této výukové hodiny bude rozdělený na úvodní část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část. 1. určena pro 13-14 leté žáky 2. výuka na 90 minut 3. Zaměření na gymnastiku 4. K dispozici tělocvična, hrazda, žebřiny, kruhy, gymnastické tyčky, cvičení s vlastní vahou 5. Cíl lekce: rozvoj síly a dovedností pro cvičení na hrazdě

ChatGPT řekl:

ChatGPT

Tady je návrh plánu výukové hodiny tělesné výchovy zaměřené na gymnastiku pro 13–14leté žáky s cílem rozvíjet sílu a dovednosti na hrazdě:

---

## **Plán výukové hodiny – Gymnastika**

**Téma:** Rozvoj síly a dovedností na hrazdě

**Délka hodiny:** 90 minut

**Věková skupina:** 13–14 let

---

### **1. Úvodní část (10 minut)**

- **Organizační část:**
    - Přivítání žáků, kontrola docházky (2 minuty).
    - Seznámení s cílem hodiny a vysvětlení důležitosti správného rozcvičení pro gymnastiku (2 minuty).
  - **Lehké zahřátí:**
    - Běh kolem tělocvičny: 2 kola (1 minuta).
    - Dynamické pohyby na zahřátí (např. skipping, zakopávání, lifting) (3 minuty).
    - Krátká pohybová hra na zahřátí, např. "Na mrazíka" (2 minuty).
- 

### **2. Průpravná část (15 minut)**

- **Protahovací cvičení:**
    - Dynamické protažení ramen, trupu a dolních končetin (5 minut).
    - Aktivní mobilizace zápěstí, loktů a ramen s důrazem na přípravu na cviky na hrazdě (5 minut).
  - **Průpravná cvičení na hrazdě (bez intenzivního zatížení):**
    - Vis na hrazdě (pasivní a aktivní vis).
    - Přitahy nohou k hrazdě (lehká verze s koleny pokrčenými) (5 minut).
- 

### **3. Hlavní část (50 minut)**

### 1. Cvičení na rozvoj síly (20 minut):

- Shyby na hrazdě (s dopomocí pro méně zdatné).
- Přítahy v kruzích (upravená verze pro začátečníky – s nohama na zemi).
- Kliky s vlastní vahou v různých úrovních obtížnosti.

### 2. Technická průprava na hrazdě (15 minut):

- Nácvič základních přechodů: naskočení na hrazdu, přetočení přes hrazdu dopředu i dozadu.
- Koordinace pohybu těla při houpání na hrazdě (výuka správného švihů).

### 3. Sestavení jednoduché gymnastické sestavy (15 minut):

- Kombinace prvků: vis, přetočení, shyby, seskok.
- Individuální nebo skupinová práce na sestavě (volitelně ve dvojicích pro větší zapojení).

---

### 4. Závěrečná část (15 minut)

#### • Uklidnění a protažení:

- Statické protahovací cviky zaměřené na záda, ramena a dolní končetiny (5 minut).
- Relaxační cvičení – hluboké dýchání a uvolnění svalů (3 minuty).

#### • Závěrečné shrnutí:

- Zhodnocení výkonu žáků a vyzdvižení úspěchů (5 minut).
- Diskuze o tom, co bylo nejnáročnější, a návrhy na zlepšení.

---

Tento plán lze upravit podle tvých konkrétních potřeb. Pokud chceš přidat nebo změnit nějakou část, dej vědět! 😊

Řekl/a jsi:

Děkuji. Prosím o stejný výukový plán s úpravami: - podrobnější rozepsání v organizační části: co je to důležité rozcvičení správné rozcvičení pro gymnastiku (co přesně sdělit žákům), - nahradit lehké zahřátí cvičeními vhodnějšími pro cvičení na hrazdě (více zapojené paže, než nohy), - rozepiš prosím jaká cvičení přesně se dělají pro dynamická protahování v průpravné části, jak probíhá přesně aktivní mobilizace - v hlavní části je potřeba jednotlivá cvičení na ruce a paže proložit cvičeními na jiné části těla, aby nedošlo k přetížení svalové skupiny paží a tím k možným rizikům pádu - prosím do úvodní části vypsát rizika cvičení na hrazdě a jaké bezpečnostní pokyny mám žákům sdělit - pokud je cvičení ve dvojicích, prosím o doplnění, že druhý dává dopomoc, cvičí pouze jeden žák - prosím o rozepsání statických protahovacích cviků v závěrečné části - co přesně s nimi mám za cviky dělat - k závěrečnému shrnutí prosím o možné soutěže tak ,aby se mohla zhodnotit naučená látka Děkuji.

ChatGPT řekl:

ChatGPT

Gymnastika Plan Hodiny

Odpovědět místo plochy v chatu

Plán hodiny byl aktualizován podle vašich požadavků. Pokud byste chtěl ještě něco upřesnit nebo přidat, dejte mi vědět! 😊

## Plán výukové hodiny – Gymnastika

**Téma:** Rozvoj síly a dovedností na hrazdě

**Délka hodiny:** 90 minut

**Věková skupina:** 13–14 let

---

### 1. Úvodní část (15 minut)

#### Organizační část (5 minut):

##### 1. Příchod a uvítání:

- Kontrola docházky.
- Seznámení s cílem hodiny: rozvoj síly a zlepšení techniky na hrazdě.

##### 2. Vysvětlení důležitosti správného rozcvičení:

- **Proč rozcvičení?** Zabrání zranění, zlepšení ohebnosti a příprava svalů na specifické zatížení.
- **Specifika gymnastiky:** Důležitost zahřát svaly ramen, paží, zad a zlepšení koordinace.
- **Cíle rozcvičení:** Zvýšení srdečního tepu, zlepšení mobility kloubů, prevence svalových křečí.

#### Rizika cvičení na hrazdě a bezpečnostní pokyny (5 minut):

##### • Rizika:

- Pád z hrazdy.
- Namožení ramen nebo přetížení zápěstí.
- Nezvládnutí techniky, špatné držení nebo sklouznutí.

##### • Bezpečnostní pokyny:

- Kontrola pevného upevnění hrazdy před cvičením.
- Používat magnezium na ruce (pokud je dostupné).
- Při cvičení ve dvojicích dává druhý žák dopomoc a zajišťuje bezpečnost.
- Dodržovat pokyny učitele, nepřeceňovat svoje schopnosti.

#### Specifické zahřávací cviky (5 minut):

##### 1. Krouživé pohyby kloubů:

- Ramena, lokty, zápěstí (každý směr 10x).

##### 2. Houpavé pohyby rukama:

- Houpání pažemi dopředu, dozadu (15 sekund).

##### 3. Lehké visy na hrazdě:

- Vis s pokrčenými lokty (10 sekund).

##### 4. Předpažování s lehkými závažími (nebo bez):

- 10 opakování.
- 

## 2. Průpravná část (20 minut)

### Dynamické protahování (10 minut):

1. **Zdvihy paží:**
  - Zvedání paží před sebe a do stran, doprovázené houpavými pohyby (15 opakování).
2. **Dynamická rotace trupu:**
  - Otáčení trupu s dlaněmi na ramenou (15 opakování).
3. **Protahování zad a ramen v kleku:**
  - Náklony dopředu s nataženými pažemi (10 opakování).

### Aktivní mobilizace (10 minut):

1. **Mobilizace zápěstí:**
    - Kroužky zápěstí s dlaněmi spojenými (10x v každém směru).
  2. **Protahování ramen s tyčkou:**
    - Uchopení gymnastické tyčky na šířku ramen, přetahování před a za tělo (15 opakování).
  3. **Koordinace rukou a trupu:**
    - Střídaté pohyby paží při chůzi na místě (1 minuta).
- 

## 3. Hlavní část (45 minut)

### Cvičení na hrazdě (20 minut):

1. **Základní shyby:**
  - Shyby s dopomocí družháka (5–8 opakování).
2. **Přítahy kolen k hrudníku:**
  - Vise na hrazdě, kontrolované pohyby nohou (10 opakování).

### Proložená cvičení na jiné svalové skupiny:

1. **Kliky:**
  - V tělocvičně, klasické nebo na kolenou (12–15 opakování).
2. **Cvičení na záda:**
  - „Letadélko“ v leže na břiše (10 sekund držení).
3. **Dřepy:**
  - Dřepy s vlastní vahou nebo s dopomocí (15 opakování).

### Sestava na hrazdě (25 minut):

1. Kombinace prvků (vis, přetočení, seskok) – individuální či ve dvojicích (jeden cvičí, druhý asistuje).

2. Práce na plynulém provádění cviků.

---

#### 4. Závěrečná část (10 minut)

##### Statické protahování:

1. **Protážení zápěstí:**
  - o Dlaně spojené, prsty směřují dolů (15 sekund).
2. **Protážení ramen:**
  - o Paže přes hrudník, druhá ruka tlačí (15 sekund každá strana).
3. **Kočičí hřbet:**
  - o V kleku na čtyřech, střídavě prohýbání a kulacení zad (10 opakování).

##### Závěrečné shrnutí:

1. Zhodnocení pokroku žáků.
2. **Možná soutěž:**
  - o Kdo zvládne nejdelší vis na hrazdě?
  - o Nejplynulejší provedení nácvičené sestavy.

- 2) Děkuji, jsou tam překlepy druhžák namísto druhý žák a vise namísto visy, ale to si upravím sám. Prosím o vypracování druhého úkolu:

ChatGPT řekl:

ChatGPT

Prosím, napište, jaký druh úkolu si přejete vypracovat, a já se na to ihned zaměřím! 😊

Řekl/a jsi:

prosím o sestavení tabulky s klíčovými pojmy a metodami pro školní předmět tělesná výchova

ChatGPT řekl:

ChatGPT

Klicove Pojmy Metody

Tabulka s klíčovými pojmy a metodami pro školní předmět tělesná výchova byla vytvořena. Pokud máte další požadavky na úpravy nebo chcete přidat více pojmů, dejte mi vědět! 😊

Řekl/a jsi:

prosím o další vypracování úkolu: - jaké možné otázky lze použít pro ověření znalostí žáků z předmětu tělesná výchova + návrh testu na vytvořenou vyučovací lekci z dneška

| Klíčový pojem | Popis   | Metody  |
|---------------|---|---|
| Rozcvičení    | Fáze na začátku hodiny, zaměřená na zahřátí svalů a přípravu organismu. | Dynamické pohyby, běhání, houpavé pohyby, kroužení kloubů, aktivní protahování. |

|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| Dynamické protahování | Cviky zaměřené na zvýšení flexibility a mobility kloubů během pohybu. | Výpady s rotací trupu, pohybové rozcvičovací sekvence, zdvihy paží.                              |
| Statické protahování  | Cviky k protažení svalů, kdy se pozice drží po určitou dobu.          | Úklony, protažení trupu a končetin, protahování svalů zad a ramen.                               |
| Aktivní mobilizace    | Cviky pro zvýšení kloubní mobility a zlepšení koordinace.             | Kroužení kloubů, protažení ramen pomocí tyčky, mobilizační cviky na zápěstí.                     |
| Koordinace            | Schopnost harmonizovat pohyb jednotlivých částí těla.                 | Rytmická cvičení, cvičení s míčem, zrcadlové pohyby.   |
| Posilování            | Cvičení zaměřené na rozvoj svalové síly.                              | Shyby, kliky, dřepy, cvičení na hrazdě.  |
| Gymnastické prvky     | Specifické dovednosti používané při gymnastice.                       | Základní visy, přitahy kolen, přetočení, seskoky.  |
| Dopomoc               | Podpora při provádění cviků druhou osobou.                            | Dvojice, kde jeden cvičí a druhý zajišťuje technickou bezpečnost a kontrolu.                     |
| Bezpečnostní pokyny   | Instrukce k prevenci zranění a zajištění bezpečnosti při cvičení.     | Kontrola náčiní, zajištění stability, nošení vhodného oblečení, používání magnesia.              |
| Shrnutí hodiny        | Zhodnocení výukové jednotky na konci hodiny.                          | Diskuze o pokroku, vyhodnocení cílů, návrhy na zlepšení, soutěže nebo hry k posouzení naučeného. |

3)

### Možné otázky při ověření znalostí žáků z tělesné výchovy:

#### 1. Rozcvičení:

- Proč je důležité se před cvičením rozcvičit?
- Jaké jsou hlavní cíle rozcvičení?
- Uveď příklady dvou dynamických rozcvičovacích cviků.

#### 2. Dynamické a statické protahování:

- Jaký je rozdíl mezi dynamickým a statickým protahováním?
- Kdy je vhodné provádět statické protahování?

#### 3. Cvičení na hrazdě:

- Jaká jsou rizika spojená s cvičením na hrazdě?
- Co znamená "dopomoc" a proč je důležitá při cvičení na hrazdě?

#### 4. Bezpečnost:

- Jaké bezpečnostní pokyny je třeba dodržovat při práci s gymnastickým náčiním?

#### 5. Obecná gymnastika:

- Vyjmenuj tři základní prvky gymnastiky.

Test:

## Návrh testu na vytvořenou vyučovací lekci:

### Teoretická část (10 bodů):

1. Vyjmenuj tři cviky používané při dynamickém protahování (3 body).
2. Proč je důležité zahřátí svalů před cvičením na hrazdě? (2 body)
3. Jaký je hlavní rozdíl mezi cvičením ve dvojici a cvičením individuálním? (2 body)
4. Jaké jsou klíčové bezpečnostní zásady při cvičení na hrazdě? (3 body)

### Praktická část (10 bodů):

1. Proveď správně základní vis na hrazdě s dopomocí (3 body).
2. Ukaž správnou techniku shybu na hrazdě (3 body).
3. Předved' dynamické protahování ramen s gymnastickou tyčkou (2 body).
4. Ukaž správný způsob statického protažení ramen po cvičení (2 body).

Celkové hodnocení: 20 bodů. Test může být upraven podle specifických potřeb třídy a úrovně žáků.

4)

