



Entos – Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.



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

Školiaci balík pre učiteľov telesnej výchovy

Metodika a aktivity na podporu podnikania prostredníctvom športu založené na „Európskom rámci podnikateľských kompetencií“

Projekt

ENTOS je projekt financovaný EÚ v rámci programu Erasmus+ (2020). Cieľom tohto projektu je umožniť učiteľom športu podporovať podnikateľský prístup rozvíjaním inovatívnych športových aktivít pre svojich študentov. Prínos projektu je v súlade s hlavným cieľom Európskej komisie zahrnúť podnikateľské kompetencie do prebiehajúcich reforiem vzdelávania. Na tento účel je ENTOS rozdelený do štyroch kľúčových výstupov, z ktorých prvý je venovaný výskumu (IO1), druhým je tento vzdelávací balík (IO2), tretím je hodnotiaci systém (IO3) a štvrtým je súbor odporúčaní pre učiteľov a školiteľov (IO4). Projekt je výsledkom spolupráce piatich partnerov. Pre viac informácií o projekte kliknite na www.entos.eu

Školiaci balík

Tento balík školení je navrhnutý tak, aby učiteľom telesnej výchovy poskytol súbor metodík, aktivít a pracovných listov, ktoré zdôrazňujú podnikateľské kompetencie rozvíjané prostredníctvom športových aktivít. Tréningový balík je určený pre učiteľov telesnej výchovy v rámci ich školských osnov ako návod na podporu základných sociálnych, podnikateľských a životných zručností u svojich študentov. Kompetencie uvedené v tomto školiacom balíku sú v

Európskom rámci podnikateľských kompetencií, nazývanom aj EntreComp, z ktorých päť bolo vybraných na základe výskumu uskutočneného počas prvej fázy projektu (IO1).

Učenie prostredníctvom skúseností	Vyrovnanie sa s neistotou, nejednoznačnosťou a rizikom	Kreativita	Prevzatie iniciatívy	Sebauvedomenie a sebaúčinnosť
------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-------------------	-----------------------------	--------------------------------------

Metodika školenia

Tréningové aktivity navrhované v tomto školiacom balíku sú založené na neformálnych vzdelávacích metódach, ktorých cieľom je rozvíjať schopnosti učiteľov „uľahčovať získavanie podnikateľských zručností prostredníctvom športu“. Balík poskytuje inovatívny a dynamický prístup k téme podnikania a vedie učiteľov telesnej výchovy k rozvoju podnikateľského myslenia prostredníctvom informácií, ktoré zvyšujú povedomie o kľúčovej úlohe pedagógov ako proaktívnych facilitátorov pre svojich študentov. Školenie je proces zmiešaného vzdelávania: skladá sa zo školiaceho balíka vo forme dokumentu pdf a vzdelávacej platformy, z ktorej sú všetky školiace materiály dostupné online.

Tréningová cesta

Vzdelávacia dráha sleduje tri dimenzie vzdelávania prostredníctvom učenia založeného na kompetenciách.

Vedomosti	Zručnosti	Postoj
V tejto dimenzii sú učiteľom prezentované také vedomosti, myslenie a informácie, ktoré môžu študenti získať prostredníctvom opísanej	V tejto dimenzii sú učiteľom prezentované rôzne fyzické a psychologické zručnosti, ktoré si študenti môžu rozvíjať prostredníctvom opísanej	V tejto dimenzii sú učiteľom prezentované rôzne hodnoty, ocenenia, pocity a motivácie, ktoré môžu študenti rozvíjať prostredníctvom opísanej

kompetencie.	kompetencie.	kompetencie.
--------------	--------------	--------------

Štruktúra školiaceho balíka

Tento balík školení pozostáva z piatich modulov. Pre každý modul nájdete:

- Úvod do kompetencie a tri teoretické časti vysvetľujúce, aké vedomosti, zručnosti a postoje môžu študenti prostredníctvom tejto kompetencie získať;
- Súbor dvoch až štyroch **aktivít** v danej dimenzii. Každá aktivita začína vysvetľujúcim videom o špecifickej zručnosti, ktorá je súčasťou kompetencie modulu, a končí časom na reflexiu;
- Jeden **pracovný list** sebareflexie po aktivite pre každú aktivitu. Tieto pracovné listy nájdete v dokumente „PRACOVNÉ LISTY ENTOS - Školiaci balík“. Mal by ich odovzdať vyučujúci každému žiakovi a slúžiť ako individuálne hodnotenie.

OBSAH

<u>Čo je EntreComp?</u>	5
<u>Zdieľanie času</u>	6
<u>Modul 1: Učenie sa prostredníctvom skúsenosti</u>	8
<u>Úvod do kompetencie</u>	8
<u>Výhody</u>	9
<u>Vedomosti</u>	11
<u>Zručnosti</u>	28
<u>Postoj</u>	57
<u>Modul 2: Zvládanie neistoty, nejednoznačnosti a rizika</u>	62
<u>Úvod do kompetencie</u>	62
<u>Vedomosti</u>	66
<u>Zručnosti</u>	71
<u>Postoj</u>	78
<u>Modul 3: Kreativita</u>	83
<u>Úvod</u>	83
<u>Výhody</u>	84
<u>Vedomosti</u>	87
<u>Zručnosti</u>	93
<u>Postoj</u>	100
<u>Modul 4: Prevziať iniciatívu</u>	106
<u>Úvod</u>	106
<u>Vedomosti</u>	109
<u>Zručnosti</u>	117
<u>Postoj</u>	123
<u>Modul 5: Sebaúčinnosť a sebauvedomenie</u>	130
<u>Úvod</u>	130
<u>Vedomosti</u>	133
<u>Zručnosti</u>	139
<u>Postoj</u>	150

Čo je EntreComp?

Európsky rámec podnikateľských kompetencií, tiež známy ako EntreComp, bol vyvinutý Európskou komisiou ako referenčný rámec na vysvetlenie toho, čo znamená podnikateľské zmýšľanie. Rozvoj podnikateľských kompetencií je už mnoho rokov potvrdenou prioritou na európskej úrovni ako súčasť potrieb spoločnosti založenej na vedomostiach.

EntreComp ponúka komplexný popis vedomostí, zručností a postojov, ktoré ľudia potrebujú, aby boli podnikaví a vytvorili finančnú, kultúrnu alebo spoločenskú hodnotu pre ostatných. Rámec identifikuje 15 kompetencií podľa 8-úrovňového modelu postupu a navrhuje komplexný zoznam 442 vzdelávacích výstupov pre všetky úrovne vzdelávania a odbornej prípravy. Každý výstup vzdelávania postupne nadväzujúci na predchádzajúce vytvára postupnosť celoživotného vzdelávania (základný, stredne pokročilý, pokročilý, expert).

Rámec pristupuje k podnikaniu ako k prierezovému spôsobu myslenia, ktorý možno nájsť v rôznych sektoroch, činnostiach a metodológiách vrátane športu. Používa sa v:

- podpore politiky a praxe na rozvoj podnikateľských zručností
- hodnotení podnikateľských zručností
- podpore odbornej prípravy pedagógov, školiteľov a učiteľov na poskytovanie podnikateľských zručností
- navrhovaní programov a vzdelávacích príležitostí
- uznávaní a certifikovaní zručností

Tento rámec uznala Európska komisia za kľúčovú podporu spolupráce a rozvojovej práce pedagógov, školiteľov, zamestnávateľov, profesionálnych orgánov a tvorcov politik a je obzvlášť užitočný pre učiteľov formálneho a neformálneho sektora, ktorí prihládajú na rozvoj podnikateľských kompetencií u svojich študentov. Používa sa v celej Európe ako nástroj na poskytovanie spoločných učebných osnov a súbor kompetencií v celej EÚ.

Zistite viac o EntreComp na www.entrecompeurope.eu

Zdieľanie času

Čas zdieľania by sa mal uskutočniť po každej aktivite. Je silne prepojený s pracovným listom „sebareflexia po aktivite“, ktorý by mal dať učiteľ každému študentovi, avšak pracovný list je individuálnym časom na reflexiu, zatiaľ čo spoločný čas je chvíľou v skupine medzi učiteľom telesnej výchovy a študentmi. Úlohou učiteľa telesnej výchovy je uľahčiť zdieľanie času a usmerniť študentov pri zhodnotení aktivity vo vzťahu k danej zručnosti. Tento čas na reflexiu je dôležitou súčasťou vzdelávacieho procesu, pretože pomáha študentom aj učiteľom rozpoznať spojenie medzi športovou aktivitou a podnikateľskými zručnosťami. Aby bol tento moment úspešný, odporúčame vám postupovať podľa týchto pokynov:

Nastavenie

Učiteľ by mal zhromaždiť študentov na tichom mieste, kde nie sú žiadne vizuálne alebo hlukové rušivé vplyvy. Žiakov možno umiestniť do kruhu tak, aby každého z nich bolo počuť a vidieť.

Otázky

Úlohou učiteľa je uľahčiť zdieľanie času výberom rôznych študentov na zdieľanie a uistením sa, že na každej hodine budú vypočutí iní študenti. Učiteľ nasmeruje študentov k úvahám o zručnosti a o tom, ako ju možno prepojiť s fyzickými a inými aktivitami každodenného života.

Najprv učiteľ povzbudí študentov, aby si spomenuli, **čo** robili počas aktivity, aké boli jej dôležité aspekty a aké stratégie boli použité. Uvedomenie si **prečo** vytvára lepšie pochopenie konceptu aktivity. Zamyslením sa nad tým prečo to zlepšuje konkrétne zručnosti, sa ich chápanie športu vo všeobecnosti môže rozvinúť a pomôcť im aplikovať tieto zručnosti v iných situáciách. Nakoniec by sa mal učiteľ opýtať, **ako** táto aktivita súvisí so zručnosťou objavenou vo videu a ako táto zručnosť prispieva k rozvoju kompetencie modulu.

Spätná väzba od študentov

Učiteľ by mal hľadať dva typy spätnej väzby od študentov.

Prvým je technický pocit: urobili ste konkrétny pohyb alebo cvičenie správne?

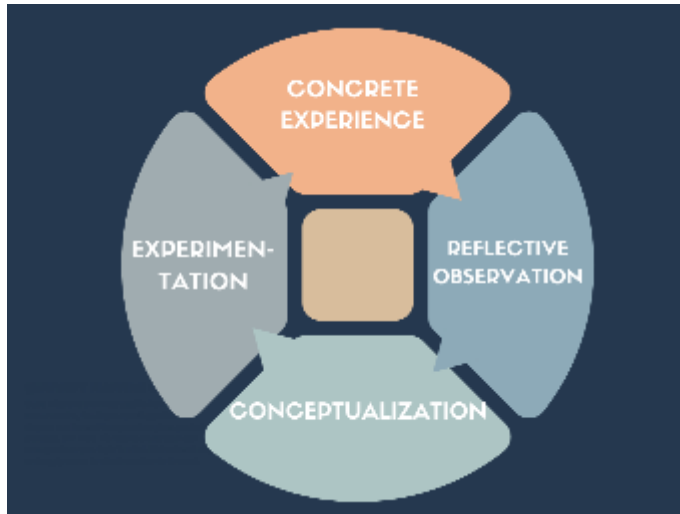
Druhý je emocionálny: páčilo sa vám cvičenie? Bola to zábava?

Ukončenie relácie času na zdieľanie

Je dôležité, aby ste pochopili, ako sa študenti počas cvičenia cítili fyzicky aj emocionálne, aby ste si v budúcnosti mohli prispôbiť aktivity a urobiť ich pre študentov čo najpríjemnejšími. Uistenie sa, že reakcia je pozitívna, môže byť kľúčové pre to, či sa o danú zručnosť pokúsia znova a či budú pokračovať v pokusoch o jej zlepšenie.

Na správne ukončenie brífingu je dôležité explicitne zhrnúť zručnosti získané alebo zlepšené počas stretnutia a vzážiť, ako možno hlavné body učenia začleniť do budúcich postupov. Pýtajte sa napríklad: „Čo ste urobili dobre? Čo sa ti zdalo ťažké a prečo?“ posilniť vzdelávacie body.

Nakoniec určite, ako sa môžu účastníci v týchto bodoch zlepšiť.



Modul 1: Učenie sa prostredníctvom skúsenosti

Úvod do kompetencie

Učenie sa prostredníctvom skúsenosti je kompetencia, vďaka ktorej vytvárame vedomosti premenou vlastnej skúsenosti; je to aktívny vzdelávací proces, kde sa študenti učia tým, že robia a premýšľajú o svojich skúsenostiach. Nie je to súbor nástrojov a techník, ktoré majú študentom poskytnúť množstvo skúseností; namiesto toho vidí učenie ako nepretržitý proces, v ktorom študenti prinášajú svoje vlastné vedomosti, nápady a postupy na pochopenie nových informácií. Tu je proces učenia ovplyvnený zážitkami, poznaním, environmentálnymi faktormi a emóciami. Proces učenia je preto cyklus (ako je znázornené na obrázku nižšie): vychádzajúc z konkrétnej skúsenosti, ktorá poskytuje informácie, toto je základ pre reflexiu. Vďaka procesu reflexie informácie asimilujeme a vytvárame abstraktné pojmy. Testovaním vlastných nových nápadov, potom zhromažďujeme informácie a opäť začíname cyklus učenia.

Skúsenosti prinášajú vzdelávací potenciál; poskytujú študentom príležitosti precvičiť si a preskúmať svoje zručnosti a poučiť sa z chýb aj úspechov. Študent je povzbudzovaný, aby sa aktívne zapájal do procesu učenia kladením otázok, experimentovaním, tvorivosťou a

- *concrete experience – konkrétna skúsenosť
- *reflective observation – reflexné pozorovanie
- *conceptualization – konceptualizácia
- *experimentation - experimentovanie

vytváraním významu. Preto sú študenti intelektuálne, emocionálne, sociálne a fyzicky zaangažovaní, čím vytvárajú vnímanie, že vzdelávacia úloha je autentická.

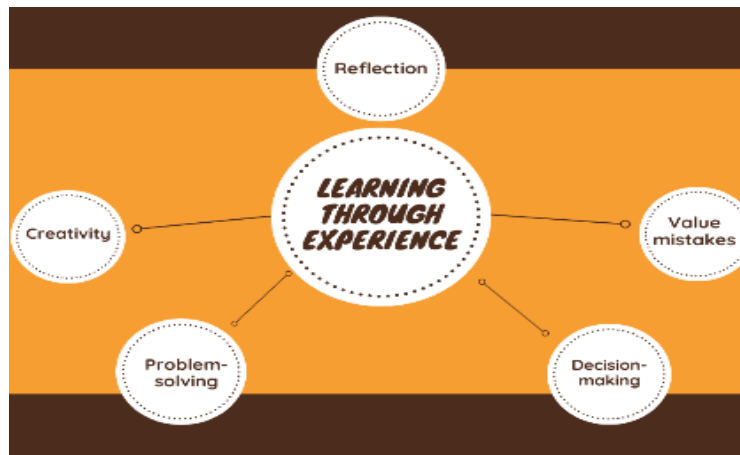
V športe sa táto kompetencia často uplatňuje najmä pri učení sa nového pohybu. Kouč vysvetľuje potrebnú teóriu, ako pohyb správne vykonávať a pokračuje v jeho demonštrácii. Športovec pozoruje a potom sa snaží aktivitu zopakovať; tak môže okamžite vedieť, či sú pohyby, ktoré robí, správne alebo nesprávne a vďaka neustálej a rýchlej spätnej väzbe od trénera vie, čo musí na svojej technike zmeniť. Potom po diskusii s trénerom o výkone vie, čo potrebuje zlepšiť. Najmä v športe sa kladie dôraz na sebazdokonaľovanie a nácvik samostatného učenia, čo vstúpuje návyk samoučenia, pre ktoré je nevyhnutné osvojenie si schopnosti učenia sa zážitkom.

Výhody

Najdôležitejší je priestor na **reflexiu**, ktorý tento typ učenia poskytuje, keďže reflexia sa považuje za základnú súčasť procesu učenia. Vďaka reflexii môžu študenti začleniť konkrétne skúsenosti do abstraktných pojmov a potom uvažovať o výsledku, aktívne zapájať svoje intelektuálne schopnosti a vytvárať osobné spojenia s materiálom. Okrem toho analyzujú nielen to, ako ich konanie ovplyvňuje výsledok, ale aj to, ako sa ich výsledok líši od výsledkov ostatných študentov; vďaka tomu môžu lepšie pochopiť, ako pojmy, ktoré sa naučili, môžu byť aplikované v iných situáciách.

V tejto fáze procesu učenia si študenti, ktorí uvažujú a kladú správne otázky, lepšie uchovávajú informácie v porovnaní s tým, keď čítajú odpoveď v učebnici.

Učenie prostredníctvom skúseností poskytuje príležitosť pre **kreativitu**, pretože to umožňuje študentovi zapojiť kreatívne časti svojho mozgu a hľadať svoje vlastné jedinečné riešenie problému alebo úlohy, čím obohacuje možnosti riešenia pre každého študenta. Napríklad v triede bude ľahko vidieť, ako každý študent pristupuje k problému z iného uhla pohľadu, čím sa prejaví kreativita a prístup k učeniu orientovaný na riešenie. Toto cvičenie tvorivého myslenia prospieva žiakom a ich rozvoju v situáciách, ktoré presahujú hranice školy, a obohacuje momentálnu skúsenosť v triede.



Vysoké využitie kreativity vedie k učeniu prostredníctvom pokusov a omylov, aby sa vytvorené riešenia mohli aplikovať a okamžite overiť, pričom sa testujú rôzne faktory, aby sa zabezpečil lepší úspech a vycibril myšlienkový proces študentov. Študenti sa tak učia nebáť sa svojich chýb, ale vidieť v nich potenciálnu hodnotu. Preto tento typ učenia učí študentov aj **hodnotu chýb** a ako ich využiť. Keď sa študenti zapájajú do praktických úloh, zisťujú, že niektoré prístupy fungujú lepšie ako iné. Zavrhujú metódy, ktoré nefungujú, ale akt niečoho vyskúšať a následne to zanechať sa v skutočnosti stáva cennou súčasťou procesu učenia. Žiaci sa učia nebáť sa chýb, ale ťažiť z nich.

Dôležitosť pociťovania emócií pri učení sa zo skúseností bola uznaná ako kľúčový faktor pre zrýchlenie a udržanie vedomostí. Je to všetko o povzbudzovaní študentov, aby sa priamo zapojili do tejto skúsenosti. Praktické činnosti si vyžadujú nácvik, **riešenie problémov** a **rozhodovanie sa**. Ako sa vďaka týmto procesom zvyšuje angažovanosť študentov, učenie sa zrýchľuje a udržanie vedomostí sa zlepšuje. Priamym výsledkom je, že aj postoje k myšlienke učenia sa stávajú pozitívnejšie.

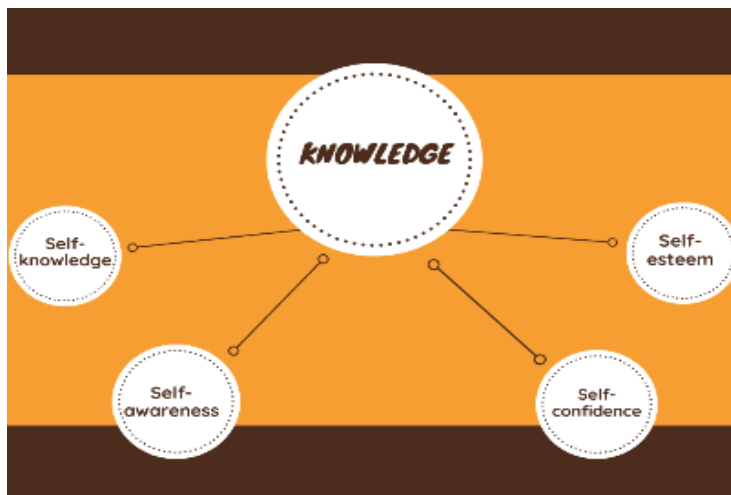
Učením sa prostredníctvom skúsenosti sa študenti učia učiť sa, získavajú schopnosť organizovať si vlastné učenie, efektívne organizovať čas a informácie. Uvedomením si vlastného vzdelávacieho procesu a potrieb, identifikáciou dostupných príležitostí a schopnosťou prekonať prekážky sa študenti učia získavať, spracovávať a osvojovať si nové vedomosti a zručnosti a učia sa využívať odborné vedenie a poradenstvo. Učenie sa učiť zapája študentov, aby stavali na predchádzajúcom vzdelávaní a životných skúsenostiach, aby mohli využívať a uplatňovať vedomosti a zručnosti v rôznych kontextoch: doma, v práci, vo vzdelávaní a odbornej príprave. Študenti si tiež rozvíjajú pozitívny vzťah k učeniu, ktorý zahŕňa motiváciu a sebadôveru pokračovať v učení a uspieť v ňom po celý život.

Naučiť sa učiť si vyžaduje, aby jednotlivec poznal a porozumel svojim preferovaným vzdelávacím stratégiám, silným a slabým stránkam svojich vlastných zručností a kvalifikácií, a aby bol schopný vyhľadávať príležitosti na vzdelávanie a odbornú prípravu a dostupné poradenstvo a podporu.

Vedomosti

Učenie prostredníctvom skúseností môže pozitívne ovplyvniť zlepšenie **sebapoznania** a **sebauvedomenia** študentov. Vďaka aktivitám, v ktorých je ústredné „tvorivé myslenie“, je možné dať študentom šancu zažiť skúsenosti, ktoré im umožnia vybudovať si **sebadôveru/úctu**. V tomto procese by malo byť možné posilniť ich postavenie, aby mohli rozvíjať svoje zručnosti a kompetencie prostredníctvom ďalšieho vzdelávania. Prostredníctvom komunikácie a interakcie sú účastníci, ktorí využívajú svoje skúsenosti, podporovaní v kultivácii kritického myslenia, rozvíjaní zručností a sú vedení k sebauvedomeniu a emocionálnej zrelosti.

To všetko zlepšuje sebadôveru a komunikačné schopnosti študentov, čo má potenciálny vplyv na ich dôveru v prácu a život. Študenti, ktorí sú si istí svojim potenciálom, sú viac pripravení postaviť sa výzvam a hľadať nové príležitosti na vzdelávanie, aj keď ich práca presahuje ich pohodlie alebo ich vnímané a už získané schopnosti. Väčšie povedomie o sebe môže tiež



posilniť **sebaúctu** študentov a zvýšená sebaúcta môže efektívne zlepšiť výsledky vzdelávacích

skúseností študentov v ich reakcii, učení, správaní a organizačných výsledkoch.

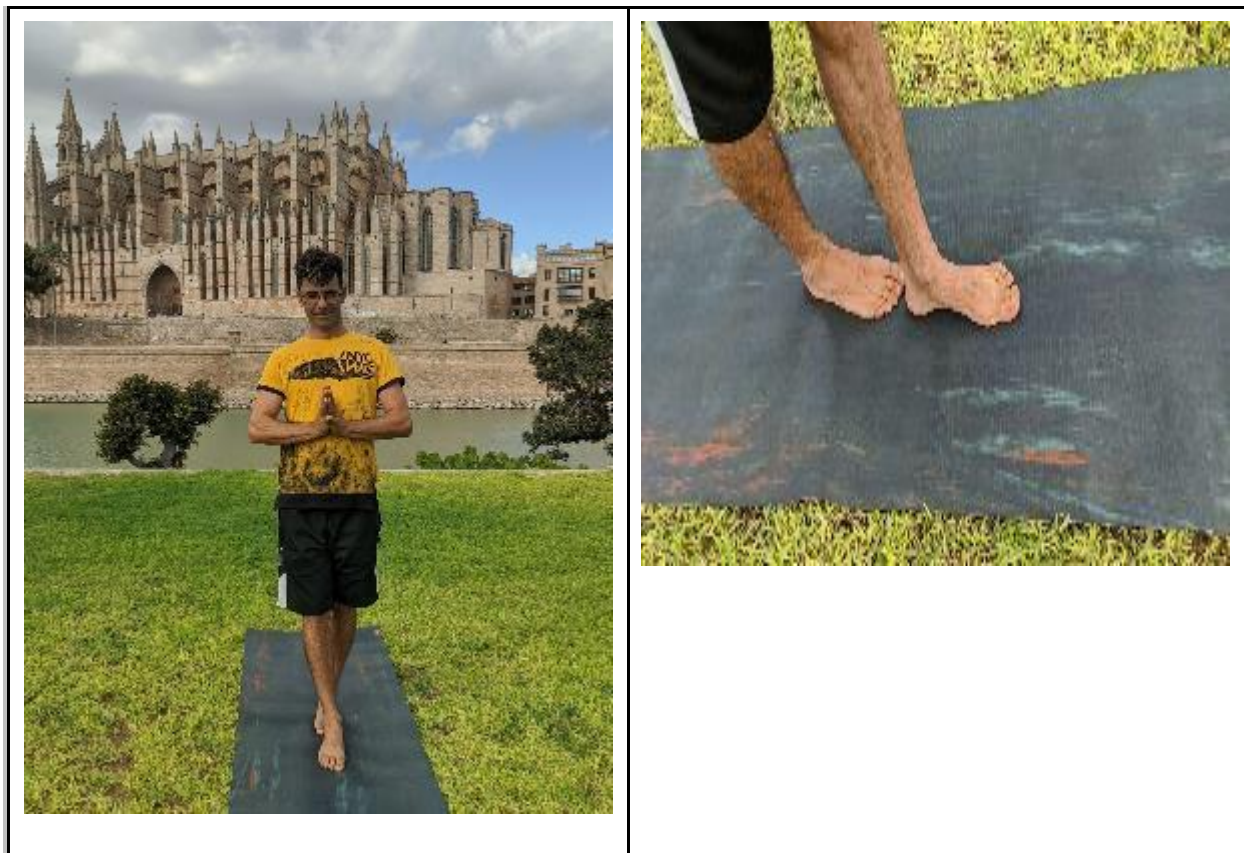
Učenie prostredníctvom skúseností je tiež užitočné pre študentov, aby pochopili, ktorý štýl učenia im najviac vyhovuje. Je dôležité, aby študenti experimentovali s rôznymi spôsobmi učenia sa, aby našli ten najpohodlnejší a najvhodnejší spôsob, ktorý zlepší ich učenie. Získavanie informácií o tomto má vplyv aj na sebapoznanie a sebauvedomenie študentov, pretože vedieť, ako sa možno najlepšie učiť z nových skúseností, znamená, že si človek viac uvedomuje svoje vlastné možnosti, a preto si viac uvedomuje, ako ich uplatniť a v akých situáciách.

Aktivita pre rozvoj vedomostí – č.1: Zážitkové učenie: Ako sa všetci učíme prirodzene

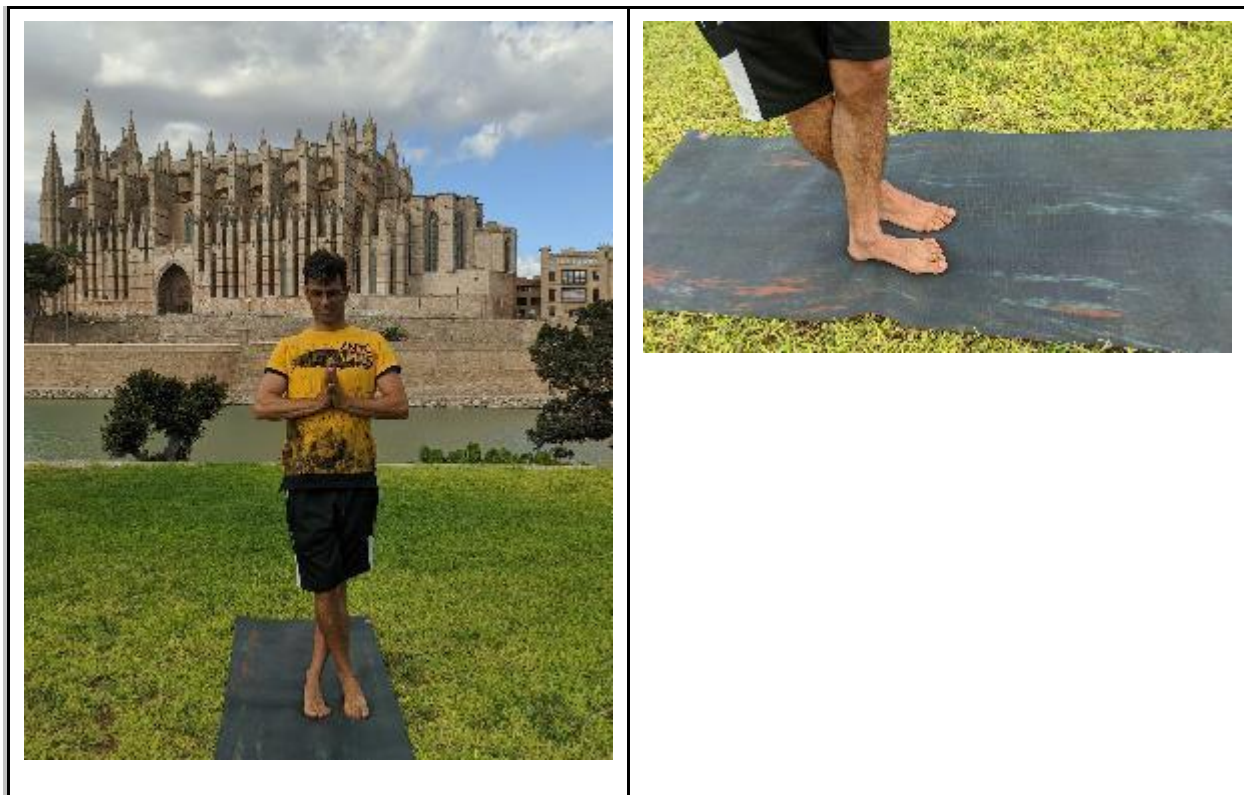
Typ činnosti
Sledovanie videa
Účel/cieľ
Posilniť sebaopoznanie a sebauvedomenie premýšľaním o obsahu videa
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Individuálne
Potrebný materiál/y
Projektor + reproduktory
Odhadované trvanie
30 minút (video + diskusia)
Inštrukcie
Učiteľ ukáže žiakom v triede video. https://www.youtube.com/watch?v=5d71xhEbjDg Následne tiež vďaka pracovnému listu, ktorý si môžete stiahnuť, bude klásť otázky žiakom, aby sa uistil, že obsahu videa porozumeli.
Extra tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.
Toto cvičenie je možné vykonať aj s predmetmi, ktoré sa učia v škole, namiesto osobných zručností. Dokážete si spomenúť na niečo, čo ste sa naučili v škole prostredníctvom zážitkového učenia?

Aktivita pre rozvoj vedomostí – č. 2: Pozícia stromu

Typ činnosti
Fyzická aktivita
Účel/cieľ
Poznať a posilniť svoju telesnú rovnováhu rozvíjaním sebapoznania a sebauvedomenia.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Jednotlivci + učiteľ
Potrebný materiál/y
žiadne
Odhadované trvanie
10 minút
Inštrukcie
<p>Fáza 1: Ukážte im nižšie uvedené video, aby ste študentom vysvetlili, že cvičenie bude zamerané na sebauvedomenie.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HlhEMk7CZ-A</p> <p>2. fáza: Ide o postupnosť cvičení, ktorých cieľom je pomôcť študentom nájsť rovnováhu tela. Odporúča sa začať od cvičenia č. 1 a pokračovať s č. 2 a č. 3.</p> <p>Cvičenie č. 1:</p> <p>V stojacej polohe dajte jednu nohu pred druhú a držte polohu 15 sekúnd. Vráťte sa do stoja a zopakujte cvičenie s druhou nohou.</p>



Cvičenie č. 2: V stoji preložte jednu nohu cez druhú; obe nohy musia úplne ležať na podlahe. Vydržte v pozícii 15 sekúnd, potom sa vráťte do stoja a zopakujte cvičenie s druhou nohou.



Cvičenie č. 3: V stoji pokrčte nohu smerom nahor, chodidlo je položené na druhej nohe (ale nie na kolene). Položte ruky na boky a potom do modlitebnej polohy na hrudi. Nakoniec zdvihnite ruky nad hlavu. Potom nasmerujte a vyrotujte koleno a bedro pokrčenej nohy smerom nabok.





Venujte pozornosť svalom, ktoré počas cvičenia aktivujete. Je to pohyb, ktorý vyžaduje koncentráciu, rovnováhu a silu, aby bol správne vykonaný, preto sa študent musí sústrediť na svoje telo, aby našiel správnu rovnováhu. Pri vykonávaní tohto cvičenia študenti posilňujú svoje sebaopoznanie a sebauvedomenie, čo je potrebné na to, aby ho mohli vykonať.

Toto cvičenie je obzvlášť užitočné na zlepšenie rovnováhy a vytrvalosti osoby; má tiež dobrý vplyv na posilnenie svalov nôh a bokov.

Fáza 3: začnite diskusiu s triedou, prepojte cvičenie s videom, ktoré si pozreli na začiatku hodiny; zamerajte sa najmä na to, ako cvičenie žiakov prinútilo sústrediť sa na vlastné telo, aby našli správnu rovnováhu, a ako vďaka tomu museli rozvíjať svoje sebauvedomenie, aby ho mohli vykonávať.

Ako pomôcku pri vedení diskusie môžete použiť pracovný list nižšie.

Extra tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Aby si študenti pomohli s rovnováhou, môžu sa sústrediť na bod a nepozerať sa nikam inam. Ak majú žiaci problémy s nájdením stability, môžu na rovnováhu použiť stoličku alebo stenu.

Aktivita na rozvoj vedomostí – č. 3: Jogová pozícia stojka na hlave

Typ činnosti
Fyzické cvičenie
Účel/cieľ
Naučte sa základy pozície stojky na hlave, ktorá je užitočná na zmiernenie úzkosti, odstránenie stresovej energie a zvýšenie sústredenia a sebavedomia. Toto cvičenie je zamerané na rozvoj sebadôvery a sebaúcty.
Veľkosť skupiny / jednotliviec
V pároch
Potrebný materiál/y
Podložka na jogu
Odhadované trvanie
20-30 minút
Inštrukcie
<p>Fáza 1: Ukážte svojim študentom toto video o sebaúcte pred začiatkom hodiny: toto je úvod do toho, čo je sebaúcta a aký je jej význam, a predstavuje aktivitu stojky na hlave ako cvičenie, ktoré pomáha študentom rozvíjať práve sebaúctu.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=OLIFu9Xfnh4</p> <p>2. fáza: Toto cvičenie sa musí robiť vo dvojiciach: jeden študent cvičí stojku na hlave a druhý dáva naňho pozor. Tento druhý študent sa tiež nazýva „spotter - pozorovateľ“. Spotter je základnou úlohou pri bezpečnom vykonávaní niektorých pozícií jogy, pretože zaručuje bezpečnosť druhej osoby. Má na starosti aj pozorovanie a prevedenie jogovej pozície a čím náročnejšia je daná pozícia, tým väčší je jeho význam.</p> <p>Pozorovateľom môže byť každý študent, ale odporúča sa mať 2 spotterov, keď je osoba vykonávajúca jogovú pozíciu oveľa vyššia alebo váži viac. Je dôležité praktizovať jogu aj v úlohe pozorovateľa, pretože to pomáha pochopiť techniku a fungovanie jogy a prináša posilnenie empatie; nemôžete od svojho pozorovateľa žiadať, aby vám venoval pozornosť, ak ste nevenovali</p>

pozornosť, keď ste boli pozorovateľom vy.

Úloha pozorovateľa v jogovej ozícii Bohyňa: začnite v širokom postoji a vytočte prsty na nohách a päty dovnútra, pričom chodidlá zvierajú približne 45-stupňový uhol. Pokrčte kolená v rovnakom smere ako prsty na nohách a znížte boky nadol do výšky kolien. Rozpažte ruky vo výške ramien a ohnite lakty tak, aby končeky prstov smerovali k nebu. Široko rozťahnite končeky prstov a aktivujte svaly na chrbte.

Je dôležité, aby pozorovateľ používal túto pózu, pretože zaisťuje bezpečnosť počas celého cvičenia pre neho aj druhého študenta.

Keďže toto cvičenie je určené na realizáciu vo dvojiciach, existujú dve úrovne učenia:

- 1: študent, ktorý robí stoj na hlave, sa pozoruje a premýšľa o svojich vlastných pohyboch, aby ich korigoval a upravoval.
- 2: žiak – pozorovateľ sleduje pohyby druhého žiaka z dvojice a podporuje ho v činnosti (s učiteľovou podporou a vysvetlením); takto môže napraviť chyby toho druhého, ako aj reflektovať svoje vlastné chyby pri vykonávaní cviku a zlepšovať svoju techniku.

Ak chcete urobiť stojku na hlave, môžete študentom najskôr ukázať toto video, aby videli celú postupnosť pohybov:

<https://youtu.be/yE7K89gAo1A>

A potom ich môžete viesť pomocou týchto pokynov:

- 1- Postavte sa na ruky a kolená so zápästiami pod ramenami a kolenami pod bokmi.
- 2 - Položte predlaktia na podlahu, lakty držte priamo pod ramenami.
- 3 - Obe ruky obopnite protiľahlým lakťom. Podľa potreby upravte, aby ste mali lakty od seba v správnej vzdialenosti.
- 4 - Uvoľnite ruky z lakťov.
- 5 - Spojte ruky na podlahe a prepleťte si prsty.

6 - Položte temeno hlavy na podlahu. Vrch hlavy by mal byť dole – ani príliš vpredu, ani vzadu. Zadná časť vašej hlavy sa bude jemne dotýkať vašich palcov ale nie celých rúk.

7 - Zdvihnite boky a vyrovnajte nohy. Opatrne kráčajte chodidlami smerom k hlave, kým boky nebudú čo najbližšie nad vašimi ramenami.

Stojka na hlave je užitočné cvičenie na posilnenie hornej časti tela a chrbtice; predovšetkým sa výrazne zlepšii sila brucha, ako aj stabilita a rovnováha osoby.

Realizácia tohto cvičenia si vyžaduje predchádzajúcu prácu na sebaopoznaní; iba ak si to študent osvojí, môže poznať svoje telo natoľko, aby vykonal stojku na hlave. Zvládnutie tohto cvičenia má za následok zvýšenie sebaúcty a sebavedomia vzhľadom na náročnosť aktivity.

Odkazy / referencie

<https://www.youtube.com/watch?v=OLIFu9Xfnh4>

<https://youtu.be/yE7K89gAo1A>

Extra tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Je dôležité vybudovať dostatočnú silu v ramenách a v tele predtým, ako skutočne urobíte stojku na hlave. Venujte všetok čas tomu, aby ste sa uistili, že sú vaši študenti pripravení, s prestávkami a cvičeniami na pretiahnutie svalov, najmä ak sú začiatočníci, aby si nevytvárali zbytočnú bolesť a napätie.

Najmä ak sú žiaci začiatočníci, zvládnu toto cvičenie okrem opory ostatných členov dvojice aj s opretím o stenu. Cvičenie tak bude pre nich bezpečnejšie a jednoduchšie.

Aktivita na rozvoj vedomostí – č. 4: Dychové cvičenie

Typ činnosti

Fyzická aktivita

Účel/cieľ
Použite dychové cvičenie na zníženie stresu a zlepšenie sústredenia a upokojenia.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Jednotlivci + učiteľ
Potrebný materiál/y
žiadne
Odhadované trvanie
Približne 60 sekúnd na každý dychový cyklus
Inštrukcie
<p>Úvod: Vzduch, ktorý dýchame, je nevyhnutný pre náš život a správne dýchanie celkovo zlepšuje kvalitu života. Športovaním získava ľudské telo viac kyslíka a tým posilňuje kardiovaskulárny systém a posilňuje duševné a fyzické zdravie. Je tiež možné zlepšiť oksyličovanie pomocou dychových cvičení na konci každého dňa. Táto metóda sa nazýva „Pránájáma“, čo je veda na vedomé ovládanie dýchania s cieľom umožniť vášmu telu získať viac životodarného kyslíka dýchaním.</p> <p>Dýchacia prax, tiež známa ako „bránicové dýchanie“ alebo „hlboké dýchanie“, je definovaná ako účinný integračný tréning tela a mysle na zvládanie stresu a psychosomatických stavov. Bránicové dýchanie zahŕňa kontrakciu bránice, expanziu brucha a prehĺbenie nádychu a výdychu, čo následne znižuje frekvenciu dýchania a maximalizuje množstvo kyslíka. Výhody bránicového dýchania boli skúmané v spojení s meditáciou a starovekými východnými náboženstvami (ako je budhizmus) a bojovými umeniami. Považuje sa za základnú zložku jogy a Tai Chi Chuan (TCC) a prispieva k emocionálnej rovnováhe a sociálnej adaptácii, ako aj k špeciálnym rytmickým pohybom a pozíciám.</p> <p>Fáza 1: Začnite hodinu tým, že študentom ukážete toto video o sebaopoznaní a o tom, ako ho môžu rozvíjať. Toto video ich obznámi s témou sebaopoznania, ktoré možno rozvíjať prostredníctvom navrhovaných dychových cvičení.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4ITbWQ8zD3w</p>

2. fáza: Uvedomiť si svoje dýchanie je základným krokom k zdravšiemu životnému štýlu.

Pustite si relaxačnú hudbu a požiadajte svojich študentov, aby zavreli oči a pozorovali ich prirodzený spôsob dýchania a kládli si nasledujúce otázky:

- Dýcham nosom alebo ústami?
- Keď dýcham, zväčšuje alebo zmenšuje sa môj hrudník a brucho?
- Keď dýcham, dostáva sa mi vzduch do brucha alebo je zablokovaný na hrudi?
- Čo cítite, keď sa vám do tela dostane kyslík?

Teraz, keď ste pozorovali svoje prirodzené dýchanie, zhodnoťte, či je potrebné nejaký proces zmeniť alebo posilniť.

A) Dýcham nosom alebo ústami?

Dýchate ústami nedovolí vášmu telu prirodzene filtrovať a čistiť vzduch, znečistenie a iné vonkajšie prvky sa dostanú priamo do vašich pľúc. To nie je zdravé!

B) Keď dýcham, zväčšuje alebo zmenšuje sa môj hrudník a brucho?

Ak máte hrudník a brucho stiahnuté namiesto toho, aby sa roztiahli, vdychujete neprirodzeným spôsobom. Skúste to ovládať ich rozširovaním. Ak to urobíte viackrát, začnete sa prirodzene nadychovať správnym spôsobom.

C) Keď dýcham, dostáva sa mi vzduch do brucha alebo je zablokovaný na hrudi?

Vzduch by sa mal dostať do brucha, aby ste sa mohli zhlboka nadychnúť. Hlboké nádychy sú efektívnejšie: umožňujú telu plne si vymieňať prichádzajúci kyslík s odchádzajúcim oxidom uhličitým. Ukázalo sa tiež, že spomaľujú srdcový tep, znižujú alebo stabilizujú krvný tlak a znižujú stres. Ak chcete skúsiť hlboké dýchanie, nájdite si pohodlné miesto na sedenie alebo ležanie.

Prostredníctvom týchto cvičení sa študenti sústredia na vlastné dýchanie a analyzujú svoje činy.

Aby sa im darilo a naučili sa správne dýchať, potrebujú počúvať svoje telo a rozvíjať svoje sebazpoznanie. Začnite diskusiu s triedou.

Fáza 3: Na základe vašich vyučovacích cieľov si môžete vybrať jedno z viacerých nasledujúcich cvičení: „Dychové cvičenia na dobitie energie“. Nie všetky sú povinné.

Cvičenie 1: Základné dýchanie na posilnenie energie.

Posaďte sa s vystretým chrbtom. Otočte krk raz, aby ste sa uvoľnili z akéhokoľvek druhu napätia. Zatvorte oči a na niekoľko sekúnd sa sústreďte na svoj dych. Zamerajte sa na každý nádych, ktorý prichádza cez váš nos, na to, ako sa dostane do pľúc, ako sa vám roztiahne brucho. Uvedomte si, že dýchanie je kľúčom k vášmu životu, že dýchanie je dar, vďaka ktorému všetko funguje. Zamyslite sa nad tým, ako sa dýchanie spája s podstatou života.

Po ukončení fázy pozorovania vášho dychu sa zhlboka nadýchnite ústami a keď sú vaše pľúca plné, okamžite vydýchnite, vždy ústami. Potom zopakujte rovnakú operáciu trikrát alebo štyrikrát, potom sa vráťte k prirodzenému dýchaniu nosom. Cítite, ako sa vaše telo okamžite revitalizuje pomocou rýchleho dychu.

Po niekoľkých sekundách cvičenia posuňte toto cvičenie na inú úroveň. Zhlboka sa nadýchnite ústami a nechajte tento nádych zväčšiť hrudník. Vdýchnite čo najviac vzduchu. Keď sú vaše pľúca plné vzduchu, zatvorte ústa a zadržte dych na niekoľko sekúnd (2-3), aby ste cítili svoju silu. Potom pomaly vydychujte ústami až kým sa vaše pľúca úplne nevyprázdnia.

Ak ste nikdy nerobili cvičenia na riadený dych, budete mať pocit, že máte v pľúcach ešte trochu vzduchu. Normálne tento vzduch nevnímame, ale keď začnete robiť dychové cvičenie, získate oveľa viac povedomia o svojom systéme dýchania. Aby ste vydýchli aj zostatkový vzduch musíte stiahnuť horné brušné svalstvo. Keď to urobíte, nielenže vytlačíte zostatkový vzduch zo svojho tela, ale tiež začnete trénovať svoje telo, aby sa naplno nadýchlo a vydýchlo.

Keď vydýchnete všetok vzduch, pocítite jeho absenciu v pľúcach. Cítite ľahkosť svojho tela, keď sú vaše pľúca úplne prázdne. Po niekoľkých sekundách reflexie cvičenie zopakujte.

Opakujte toto cvičenie 3 alebo 4 krát. Po skončení otvorte oči a pozorujte svet teraz, keď ste telo oživilí prílivom kyslíka.

<https://www.youtube.com/watch?v=DWW-AfWfRKs>

Cvičenie 2: Kapalabhati – (Nádí Šódhana)– Striedavý jogový dych

Toto cvičenie zlepšuje fyzickú a duševnú energiu, okrem toho, že dáva pocit duševného a duchovného vedomia.

Posaďte sa, zatvorte oči, vyrovnajte chrbát a sústreďte sa na prestávku v prirodzenom dýchaní. Kým to robíte, zamerajte svoju myseľ na energiu, ktorú vám dáva každý nádych. Keď ste pripravený, zatvorte pravú nosnú dierku palcom pravej ruky. Nadýchnite sa hlboko cez ľavú nosovú dierku, v duchu počítajte od 1 do 6.

Akonáhle skončíte s nádychom, začnite vydychovať tou istou nosovou dierkou a počas toho počítajte znova od 1 do 6. Uistite sa, že ste vytlačili všetok vzduch, ktorý máte z pľúc.

Keď vám už nezostane vzduch, precíťte svoje prázdne pľúca pri počítaní od 1 do 12. Keď skončíte s počítaním, zopakujte cvičenie na druhej strane, pričom palcom ľavej ruky zatvorte ľavú nosnú dierku.

Je veľmi dôležité, aby ste telo nenútili. Najprv musíte urobiť 3 série pre každú nosovú dierku, ale ak máte pocit, že sú príliš veľa, môžete zredukovať série. Ak budete toto cvičenie cvičiť, môžete dosiahnuť až 20 sérií.

<https://www.youtube.com/watch?v=vdwEf7Skeoc>

Cvičenie 3: Bhastrika – technika dýchania: „kováčske mechy“

Toto cvičenie okrem zahriatia tela prospieva revitalizácii energie a zvýšeniu krvného obehu.

Posaďte sa do pohodlnej polohy s rovným chrbtom. Zatvorte oči na niekoľko sekúnd a sústreďte sa na prirodzené dýchanie. Keď ste dostatočne koncentrovaný, zatvorte ústa, 10-krát sa rýchlo nadýchnite a vydýchnite nosom; dychy nie sú hlboké, ale musia byť krátke a rýchle. Pozornosť sa v tomto cvičení sústreďí na výdych; každý nádych musí byť rýchlo vydýchnutý

Po desiatom krátkom výdychu sa zhlboka nadýchnite nosom a nechajte vzduch prúdiť telom. Ohnite krk smerom nadol, kým sa brada nedotkne hrudníka, zadržte vzduch v tele. Zostaňte v tejto pozícii tak dlhý čas, aký vám vyhovuje. Potom zdvihnite hlavu a všetok vzduch vydýchnite. Cvičenie zopakujte, opäť začnite sériou s krátkymi a rýchlymi dychmi.

Začnite cvičiť toto cvičenie pomaly a postupne a zamerajte sa na to, ako naň vaše telo reaguje. Na začiatku musíte toto cvičenie urobiť 3-krát a ak vaše telo dobre reaguje, môžete pridať ďalšie série. Ak toto cvičenie robíte príliš veľa krát, môžete sa cítiť malátne. Už po jednej sérii však zaznamenáte nárast energie v tele.

<https://www.youtube.com/watch?v=-W35tXQaVoA>

Cvičenie 4: Murcha - Zadržaný dych

Toto cvičenie posilňuje duševnú energiu a prináša pocit eufórie.

Posaďte sa do pohodlnej polohy, zatvorte oči a veľmi pozorne sa zhlboka dýčajte nosom. Nezadržievajte dych; len ho nechajte prúdiť do tela s prirodzenou pauzou medzi dychmi. Vaša hladina energie sa tak rýchlo zvýši a pľúca sa prečistia.

Keď sa budete cítiť psychicky pripravený, začnite znova tým, že sa zhlboka nadýchnete nosom a nasmerujete vzduch na okraje tela. Tentoraz dych zadržte. Ohnite krk, kým sa brada nedotkne hrudníka. Dych nechajte zadržaný a zostaňte v tejto polohe, tak dlhý čas, aký vám vyhovuje, potom zdvihnite hlavu a vydýchnite vzduch nosom. Keď skončíte s výdychom, zopakujte cvičenie počnúc hlbokým dýchaním nosom.

Je veľmi dôležité, aby ste svoje telo nikdy nenútili. Môžete urobiť 1 až 5 sérií tohto dýchania. Nezadržievajte dych dlhšie, ako je vám príjemné. Čím viac budete toto cvičenie robiť, tým lepšia bude vaša schopnosť zadržať dych.

<https://www.youtube.com/watch?v=P73l0sXPSl0>

Cvičenie 5: Kumbhaka – (Nádí Šódhana) – Striedavý jogový dych Toto cvičenie zlepšuje fyzickú a duševnú energiu, okrem toho, že dáva pocit duševného a duchovného vedomia.

Posaďte sa, zatvorte oči, vyrovnajte chrbát a sústreďte sa na prestávku v prirodzenom dýchaní. Kým to robíte, zamerajte svoju myseľ na energiu, ktorú vám dáva každý nádych. Keď ste pripravený, zatvorte pravú nosnú dierku palcom pravej ruky. Hlboko sa nadýchnite cez ľavú nosovú dierku, v duchu počítajte od 1 do 6.

Akonáhle skončíte s nádychom, začnite okamžite vydychovať tou istou nosovou dierkou a počas toho počítajte znova od 1 do 6. Uistite sa, že ste vytlačili všetok vzduch, ktorý máte z pľúc.

Keď vám už nezostane vzduch, precíťte svoje prázdne pľúca pri počítaní od 1 do 12. Keď skončíte s počítaním, zopakujte cvičenie na druhej strane, pričom palcom ľavej ruky zatvorte ľavú nosnú

dierku.

Je veľmi dôležité, aby ste telo nenútili. Najprv musíte urobiť 3 série pre každú nosovú dierku, ale ak máte pocit, že je to príliš veľa, môžete zredukovať série. Ak budete toto cvičenie cvičiť, môžete dosiahnuť až 20 sérií.

<https://www.youtube.com/watch?v=HoGKhHwHS-Q>

Cvičenie 6: Ujjayi – Výtazný dych

Toto cvičenie zlepšuje vašu energetickú hladinu a cítite sa silnejší a duševne sústredenejší. Môže sa použiť aj proti astme a bronchitíde.

Posaďte sa, zatvorte oči a vyrovnajte chrbát a na niekoľko sekúnd sa sústreďte na svoje prirodzené dýchanie. Keď sa budete cítiť pripravení, zhlboka sa sústredene nadýchnite nosom.

Nechajte vzduch zaplaviť vaše telo. Počas nádychu psychicky zablokujte vzduch v priestore medzi hrudníkom a hrdlom.

Zadržte dych na tak dlhý čas, aký vám vyhovuje. Keď musíte vydýchnuť, urobte to len cez ľavú nosnú dierku, pravú zatvorte palcom pravej ruky. Keď skončíte, vykonajte cvičenie znova, ale tentoraz vydýchnite pravou nosovou dierkou a ľavú zatvorte palcom ľavej ruky.

Prvýkrát musíte toto cvičenie urobiť 10 až 20 krát. Keď vám to vyhovuje, môžete zopakovať 50 a viackrát. Toto je dobré ranné cvičenie ak cítite, že máte málo energie.

<https://www.youtube.com/watch?v=tqR5G7DNpSA>

4. fáza: „Čas zdieľania“ pomocou pracovného listu.

Odkazy / referencie

<https://www.youtube.com/watch?v=4ITbWQ8zD3w>

<https://www.youtube.com/watch?v=DWW-AfWfRKs>

<https://www.youtube.com/watch?v=-W35tXQaVoA>

<https://www.youtube.com/watch?v=vdwEf7Skeoc>

<https://www.youtube.com/watch?v=P73I0sXPSI0>

<https://www.youtube.com/watch?v=HoGKhHwHS-Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=tqR5G7DNpSA>

Extra tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

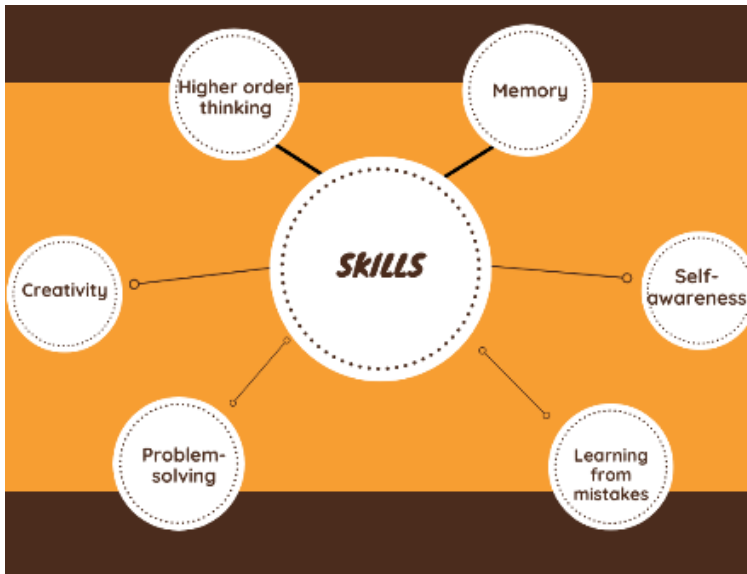
Pridanie niektorých meditačných cvičení môže podporiť vašich študentov, aby sa viac zamysleli a objavili vnútorné zdroje, ktoré ich môžu motivovať k ďalšiemu a lepšiemu učeniu.

Zručnosti

Zručnosti, ktoré môže učenie prostredníctvom skúseností zlepšiť, môže byť obohatené rôznymi fyzickými aktivitami; prostredníctvom fyzických cvičení sa študenti môžu naučiť zlepšiť aj niektoré mentálne zručnosti, ako napríklad tie, ktoré sú tu uvedené. Učenie prostredníctvom skúsenosti vedie k rozvoju zručností tým, že pomáha pri získavaní fyzických zručností a povzbudzuje študentov, aby premýšľali, koncipovali a plánovali ďalšie kroky.

Najmä:

- Učenie prostredníctvom skúseností zlepšuje **myslenie vyššieho rádu** alebo schopnosť uprednostňovať informácie, analyzovať ich pomocou logického uvažovania a klásť užitočné otázky, ísť nad rámec jednoduchých informácií prostredníctvom objavovania, uvažovania, organizovania a argumentovania.
- **Pamäť** sa zlepšuje tým, že učenie sa spája: študenti dostávajú príležitosť uplatniť nápady a sú povzbudzovaní, aby zohrávali aktívnu úlohu. Keď je študent v interakcii s informáciami, stávajú sa pre neho skutočnými. Keď sa vybudujú pevné vzťahy medzi pocitmi a procesmi myslenia, táto skúsenosť pomôže udržiavať pamäť: študenti majú schopnosť úspešne sa učiť, keď sú informácie spojené s hodnotami a pocitmi. Dôležitosť pociťovania emócií pri učení sa zo skúseností bola uznaná ako kľúčový faktor pre zrýchlenie a udržanie vedomostí.



- Schopnosť **riešenia problémov** sa zlepšuje, je úzko späté s kreativitou. Študenti sú povzbudzovaní, aby pristupovali k problému z rôznych uhlov pohľadu, čím rozvíjajú kreativitu a prístup k učeniu orientovaný na riešenie.
- Priestor na reflexiu môže tiež zvýšiť **sebauvedomenie**. Začlenením konkrétnych skúseností a abstraktných pojmov a následným uvažovaním o konečnom výsledku sú študenti povzbudzovaní, aby analyzovali, ako ich konanie ovplyvnilo problém a ako sa ich výsledok mohol líšiť od výsledku ostatných študentov. Táto analýza im pomáha lepšie porozumieť procesom, ktoré viedli ku konečnému výsledku, porozumieť silným a slabým stránkam ich metódik, a teda tomu, ako možno naučené koncepty aplikovať na iné a odlišné kontexty a skúsenosti.
- Učenie prostredníctvom skúseností znamená, že aj nesprávne skúsenosti majú vyučovaciu hodnotu: študenti sa učia, aké dôležité je **učiť sa z chýb** a nebať sa ich robiť. Zapojením do úloh, otestujú rôzne prístupy a zistia, ktoré fungujú lepšie ako ostatné. Metódy, ktoré nefungujú, zavrhnú a chyba spôsobená výberom jednej metódy, ktorá sa ukázala ako nesprávna, sa stáva cennou súčasťou procesu učenia sa.

Aktivita na rozvoj zručností – č. 1: Surya Namaskara (pozdrav slnku)

Typ činnosti

Fyzické cvičenie

Účel/cieľ
Precvičte si pamäť tým, že sa naučíte robiť Pozdrav slnku
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Jednotlivec + učiteľ
Potrebný materiál/y
Podložky na jogu
Odhadované trvanie
30 minút
Inštrukcie
<p>Fáza 1:ukážte svojim študentom toto prvé video. Cieľom je vysvetliť im 4 rôzne štýly učenia a podporiť ich pri objavovaní toho svojho. Proces učenia je, samozrejme, prísne spojený s procesom zapamätania, a preto, keď si uvedomíte svoj vlastný štýl učenia, získate efektívne tipy na posilnenie procesu zapamätania, ktorý každý potrebuje, aby sa naučil niečo nové.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v= lopcOwfsoU</p> <p>Po prehratí prvého videa požiadajte študentov aby vám povedali, aký štýl učenia si myslia, že majú. Teraz im ukážte toto druhé video, ktoré obsahuje zaujímavé tipy na posilnenie procesu učenia podľa štýlu učenia.</p> <p>Vysvetlite svojim študentom, že tieto tipy môžu použiť pri ďalšom fyzickom cvičení, ktoré je zamerané na zapamätanie.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qcCtPgziGTs</p> <p>2. fáza:Teraz je čas začať s fyzickou aktivitou „Surya Namaskara“ (Pozdrav slnku). Pozdrav slnku pozostáva z niekoľkých pozícií, ktoré sa musia vykonať jedna po druhej, ako jedinečný tok. Pozrite si video a naučte sa celú sekvenciu „Surya Namaskara“ (Pozdrav slnku).</p> <p>https://youtu.be/qkqn1NRga4Y</p>

Cieľom tohto cvičenia je posilniť pamäť študentov tým, že si to uvedomia. Takže namiesto toho, aby sme ich učili celú zostavu naraz, navrhujeme vytvoriť vzdelávaciu cestu s použitím jogových podložiek.

Umiestnite 4 jogové podložky na podlahu a naučte len jednu sekvenciu na každej jogovej podložke (tj na 1. podložke naučte 1. pozíciu atď.). Na uľahčenie aktivity vytlačte pozície a umiestnite ich pred každú podložku.

Požiadajte študentov, aby sa postavili do jedného radu a zopakovali pozície na každej podložke, pričom sa postupne striedajú na každej podložke. Môžete ich požiadať, aby toto cvičenie opakovali tak dlho, ako chcú, s cieľom zapamätať si ho.

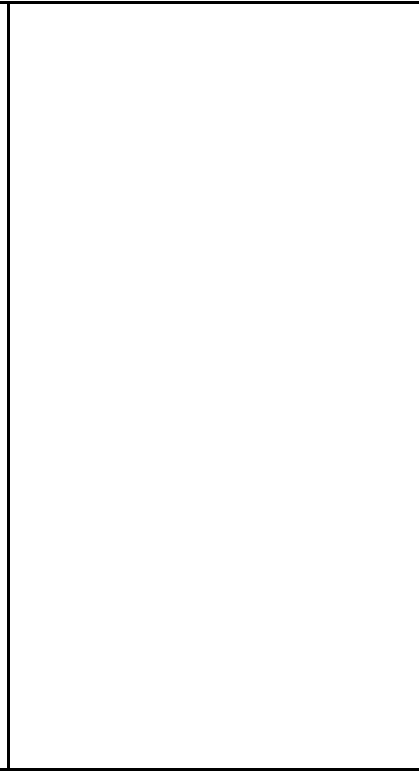
Prvá sekvencia



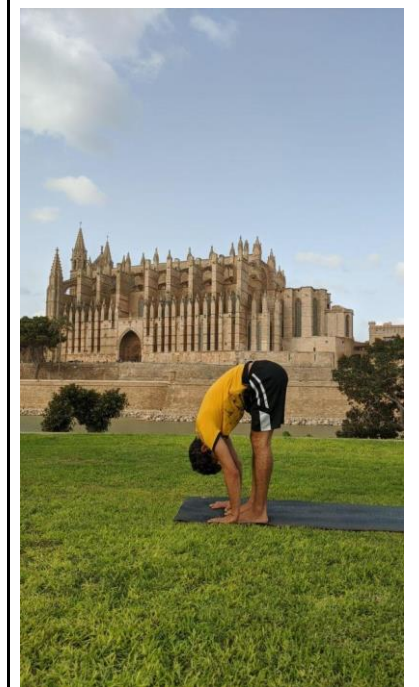
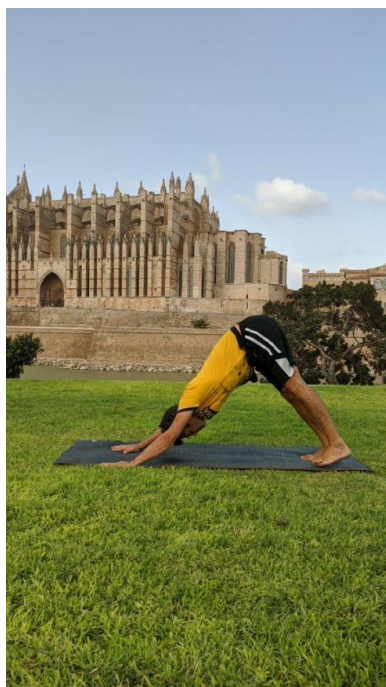


Druhá sekvencia





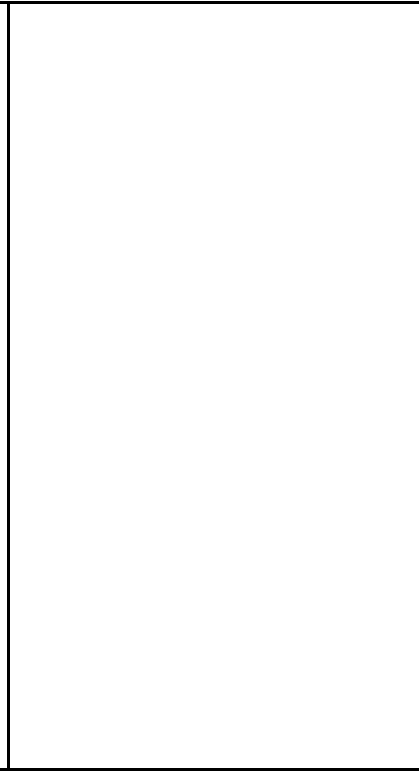
Tretia sekvencia



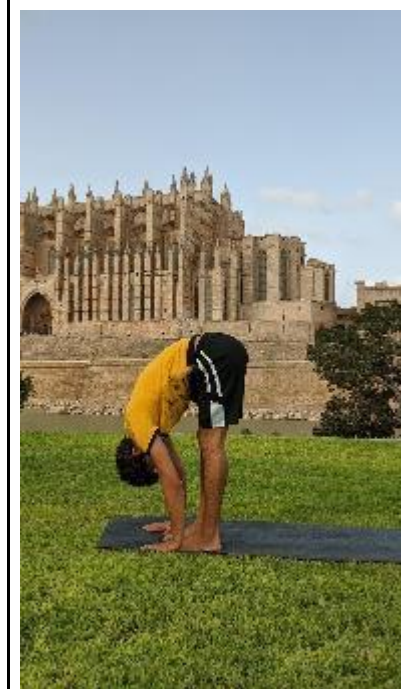


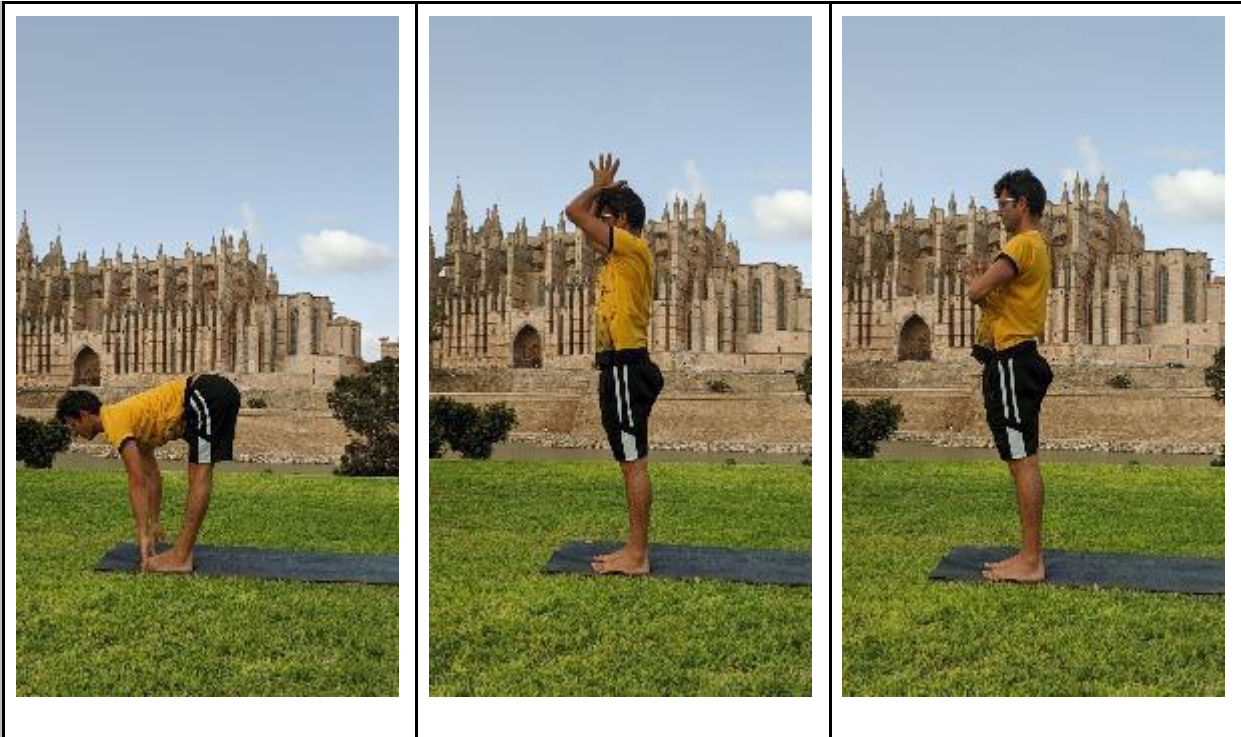
Štvrtá sekvencia





Piata sekvencia





Keďže Pozdrav slnku je jedna zostava (ako ste sa naučili pri sledovaní videa), akonáhle si myslíte, že si ju študenti dostatočne zapamätali, ukážte im celú zostavu a požiadajte ich, aby ju vykonali.

Toto cvičenie si vyžaduje úsilie zapamätať si, aby sme ho zvládli a preto má priaznivý vplyv na pamäťové schopnosti študentov. Použitie fyzických pohybov sa tiež ukázalo ako pozitívne na zlepšenie pamäti.

Okrem toho z fyzického hľadiska má Pozdrav slnku viacero výhod: pomáha najmä zlepšiť rovnováhu tela, upraviť nesprávnu polohu pri chôdzi a sedení, ohybnosť a celkovú koordináciu tela.

3. fáza: Ukážte študentom znova video „Ako funguje vaša pamäť“ a začnite s nimi diskusiu, prepojte cvičenie s obsahom videa. To umožňuje vašim študentom reflektovať svoj vlastný pamäťový proces a pozície ktoré vykonali prostredníctvom cvičenia „Pozdrav slnku“. Tento moment reflexie im pomáha rozpoznať dôležitosť pamäte a naučiť sa, ako zostavu cvičiť.

Odkazy / referencie

<https://www.youtube.com/watch?v= lopcOwfsou>

<https://youtu.be/qkqn1NRga4Y>

<https://youtu.be/qkqn1NRga4Y>

Extra tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Potom môžete Pozdrav slnku cvičiť v sériách (napr. 4 s pravou nohou, 4 s ľavou nohou).

Aktivita na rozvoj zručností – č. 2: Základné pozície Acro jogy

Typ činnosti

Fyzická aktivita

Účel/cieľ

učenie sa prostredníctvom chýb

Veľkosť skupiny / jednotlivec

Skupina (minimálne 3 osoby)

Potrebný materiál/y

žiadne

Odhadované trvanie

4 hodiny

Inštrukcie

Táto aktivita je určená k pochopeniu čo je „učenie sa prostredníctvom chýb“. Skôr ako začnete s fyzickou aktivitou, dovoľte svojim študentom pozrieť si toto video. To im umožní uvedomiť si očakávané výsledky.

<https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99 Js>

Akrojóga je skupinová prax, pretože potrebuje aspoň 3 ľudí: *základňu, letca a pozorovateľa*.

- *Základňa* je základným pilierom pozícií. Zvyčajne leží zadnou časťou tela na podlahe a nohami a rukami podopiera letca. Základňa potrebuje prejavíť dôveru v toho druhého, aby mohol „lietať“.

- *Letec* je osoba stojaca na nohách a rukách základne a potrebuje udržiavať integrovanú polohu tela. Na uvedenie si a zotrvanie v pozícii je skutočne potrebná veľká stabilita a sebadôvera. Preto sa musí naučiť dôverovať tomu druhému.

- *Pozorovateľ* je najdôležitejšou súčasťou akrojógy. Pozorovateľ sa potrebuje dostať do pozície Bohyne, aby bol stabilný a mal silu postarať sa o letca, chrániac pás jednou rukou nad a druhou dole medzi rukami a nohami základne (poloha je vysvetlená v 2.3 Aktivita 3: Jogová poloha v stoj na hlave). Uistujesa, že aktivity sú bezpečné a zábavné. Pomáha letcovi pri pohyboch, stabilite a správnom prevedení pozícií a uľahčuje komunikáciu v skupine. Pozorovateľ je nepochybne najdôležitejšou z 3 rolí, pretože pomáha nezraníť sa, pomáha aj pri komunikácii medzi základňou a letcom, keďže sa mnohokrát nepočujú, je ochranca a pomáha nájsť spôsoby a riešenia, keď má základňa problémy. ČASTOU CHYBOU je keď je pozorovateľ príliš ďaleko a bez zaujatia správnej pozície.

1. fáza: Cvičenie vo dvojiciach

A) Cvičenie na kalibráciu párov

<https://www.youtube.com/watch?v=cuwh37LsRiY>

Študenti musia vytvoriť dvojice podľa podobnej výšky a hmotnosti, alebo v každom prípade, kto bude základňou v nasledujúcom cvičení, musí vážiť menej ako ten druhý.

Dvojica sa postaví oproti sebe (vzdialenosť 30 cm) a podá si ruky motýlím úchopom.



V tomto bode vysunú ruky s telom plne flexované (tzn., že telo je totálne natiahnuté a s rovným chrbtom), cítia, že telám pomáha protiváha partnera, ktorý vytvára väčšiu stabilitu pri spúšťaní.



Akonáhle každý cíti, že pomáha a že mu pomáha protizávažný efekt toho druhého, jeden z nich môže začať ohýbať kolená, aby dal zadok na podlahu blízko jednej aj druhej päty. Akonáhle je v danej pozícii, musí pomocník urobiť 3 kroky, aby dokončil prvú časť cvičenia, to znamená, aby pomohol partnerovi položiť chrbát na podlahu.

BEŽNÁ CHYBA je, že osoba, ktorá sa spúšťa, to robí bez použitia protiváhy partnera.

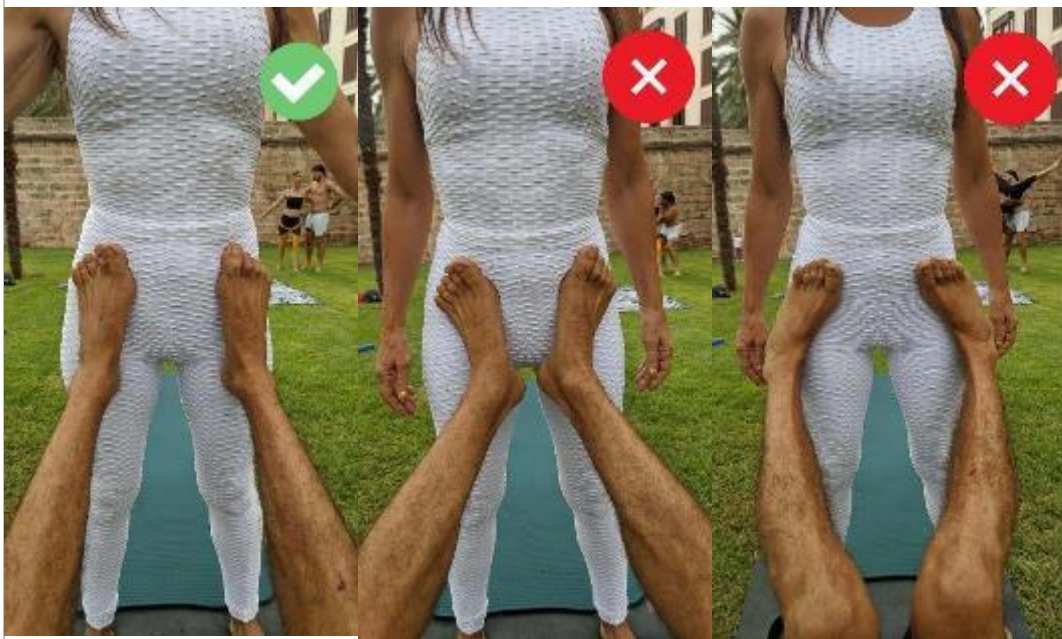
B) Kalibračné cvičenie (príprava na pozíciu: vták)

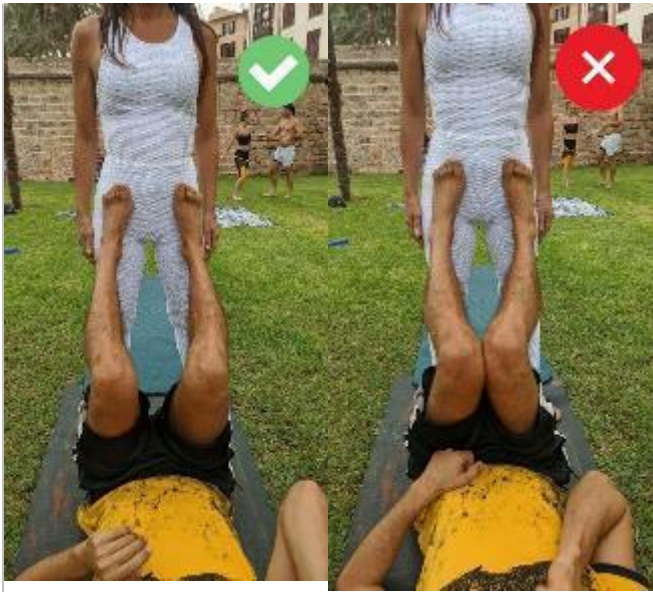
Ako sme vysvetlili na začiatku návodu, na tento typ cvičení sú potrební 3 ľudia: základňa, letec a pozorovateľ.

Metódou z predchádzajúceho cviku (cvičenie A) pomáha letec základni ľahnúť si na podložku. Teraz základňa rozširuje ruky na zem vedľa svojich bokov. Toto je presné miesto, kde musí letec položiť nohy. Na to musí letec spojiť začiatok prstov so začiatkom prstov základne.



Potom základňa zdvihne chodidlá ohnutím kolien. Oporný bod chodidiel sa nachádza na úrovni metatarzu, presnejšie v priestore medzi palcom na nohe a druhým prstom, ktoré základňa umiestnei nad bedrovú kosťou letca. Päty prechádzajú cez štvorhlavý sval letca, takže chodidlá základne sú rovnobežné.





Po umiestnení chodidiel musí mať letec flexované telo podpierajúc si boky na chodidlách základne, aby mohol vykonávať cvičenie. S nohami v pozícii a flexovaným telom je potrebné, aby sa obaja nadýchli pri klesaní a vydýchli pri stúpaní. Toto cvičenie zopakujeme 10-krát.

<https://www.youtube.com/watch?v=UIK9L8rQLiU>

C)Prevedenie pozície: Vták

Aj pri tomto cvičení je potrebná prítomnosť pozorovateľa, aby bola zaručená bezpečnosť cvičenia. Jeho poloha bude vo výške bokov letca, aby sa zabránilo jeho pádu do strán a dbalo sa na udržanie rovnováhy.

Podľa cviku A pomáhame základni ľahnúť si a polohujeme sa podľa cviku B, no tentoraz budú mať základňa a letec vystreté ruky.

Základňa musí vystrieť svoje ramená čo najbližšie chrbtici letca, ramená sa jej oprejú o zem, zápästia sú v uhle 90 stupňov, prstami smerujú do strán.

Letec natiahne ruky smerom k rukám základne, pričom udrží svoje telo plne flexované bez ohýbania trupu.



Teraz základňa ohýba kolená pri nádychu a v tomto bode sa ruky oboch stretnú. V čase výdychu základňa vystrie nohy do výšky a umožní letcovi zdvihnúť sa do polohy vtáka.



Keď sa zaujme táto poloha, letec sa môže pokúsiť odstrániť najprv jednu ruku, potom druhú. Predtým, ako letec odstráni obe ruky, musí základňa nasmerovať svoje chodidlá, to znamená ohnúť členok, ale neohnúť prsty. Teraz môže letec zdvihnúť hrud' a byť stabilný.

DÔLEŽITÉ:

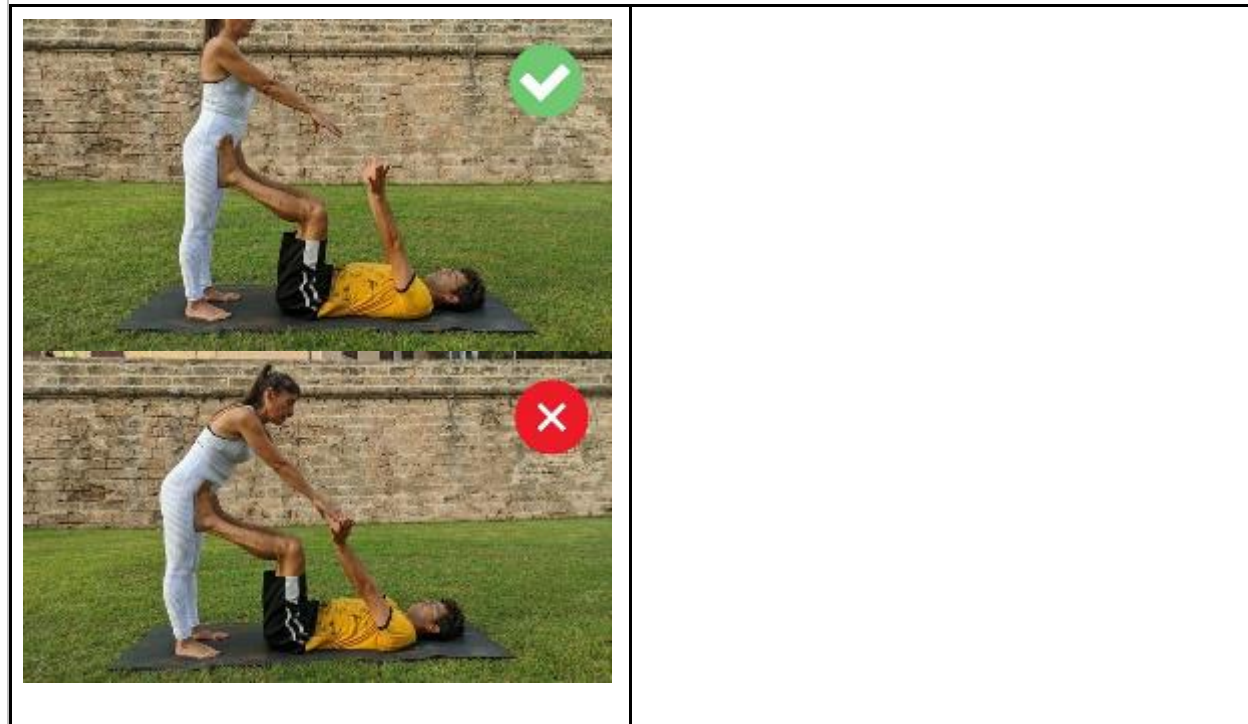
1. Udržujte líniu od bedra k bedrovému kĺbu a od osoby k osobe, aby ste zabránili otvoreniu rúk. To nám umožňuje využiť gravitáciu nášho tela smerom k zemi.
2. Krížová kosť základni sa musí dotýkať zeme. Ak sa to z dôvodu flexibility nedosiahne, budete potrebovať podložku pod krížovú kosť na uľahčenie cvičenia.
3. Ak základňa nemôže natiahnuť nohy, môže to urobiť s pokrčenými kolenami, ale je dôležité,

aby mala päty a zadok v uhle 90 stupňov.

4. Ak má základňa hypermobilitu kolien, bude musieť urobiť malú zaflexovanie kolien, aby sa zabránilo ich priblíženiu a predišlo sa zraneniam.

BEŽNÉ CHYBY:

1. Základňa má tendenciu dvíhať ramená zo zeme, čo vedie k strate rovnováhy.
2. Letec chce vopred nájsť ruky základne a ohýba trup, aby na ne dosiahol.



3. Základňa chce vydzihnúť letca pretým, než je pripravený. Aby ste sa dostali do pózy, musíte sa nadýchnuť a vydýchnuť, aby ste sa dostali hore.

Cvičenie D: Pozícia: Vlajka

<https://www.youtube.com/watch?v=asVQKbZvNmc>

Príprava na pozíciu vlajky.

Dva stoja oproti sebe a ohýbajú predlaktia tak, že ramená a lakť letca sú v uhle 90 stupňov.

Základňa bude musieť chytiť letca za lakte a letec sa musí chytiť za predlaktie základne zhora.



Po uchopení, s nadýchnom otvárame lakte smerom von a pri výdychu sú lakte opäť v uhle 90 stupňov od ramien. To slúži na to, aby základňa mohla zatlačiť na lakte a silou pohybu uľahčila prevedenie výskoku.

Protiváha pre pozíciu vlajky

Keď prevedení a pochopení prípravy, základňa spojí kolená tak, že pilot môže dať otvorenú nohu do vonkajšej rotácie na vrchol kvadricepsu základne.



Po uchopení paží, tak ako počas prípravy, sa nadýchneme otvárajúc lakte a pri výdychu sa musí letec zdvihnúť nad kvadricepsy základne s flexovaným telom. Silou pohybu pomáha základňa

letcovi vstať.

Prevedenie pozície vlajky

Pre toto cvičenie je potrebná prítomnosť pozorovateľa, aby bola zaručená bezpečnosť cvičenia. Jeho poloha bude za zadnou časťou letca, aby sa zabránilo jeho pádu.

Po pochopení predchádzajúcich krokov, bude musieť letec teraz umiesniť ohnutú nohu za krkom základne, čím vytvorí úchop, ktorý mu dodá stabilitu. Základňa pomáha spevnením ramena vedľa krku, aby poskytla väčšiu stabilitu. Keď sa vytvorí stabilita, bude možné, aby letec pustil ruky.

2. fáza: Skupinové cvičenia

A) Pozícia 100 rúk

Účastníci: minimálne 6 osôb

Žiaci sedia za sebou na podlahe v rade, chodidlá umiestňujú dopredu vedľa zadku študenta sediaceho pred nimi.



Teraz, počítajúc do 3, sa celá skupina otočí doľava a položí ruky na zem.

Potom sa ten, kto bol vpredu, postaví dozadu v polohe psa smerom nadol (Adho Mukha Svanasana). Ostatní si dajú svoje nártky pod zadok partnera.

Teraz môže celá skupina začať pohybovať koordinovaným spôsobom, počnúc výberom pravej

alebo ľavej strany.

https://www.youtube.com/watch?v=WQvJ_S0N26Y

B) Skupinové pyramídy

V akrojoge musíme na vytváranie zostáv použiť línie tela. Väčšinou ide o 90-stupňové línie, ktoré nám umožňujú využiť gravitáciu tela na dosiahnutie stability, a nie silu. Tieto línie môžu byť:

- od päty po kolená
- od päty po boky
- od rúk po lakte
- od ramien po zápästia
- od krížovej kosti po kolená alebo chodidlá
- iné...

Z týchto línií môžete vyrobiť veľa pyramíd a je to veľmi zábavné, ako na fotkách.

B.1) Skupinová pyramída v pozícii Bohyne – JEDNODUCHÁ ÚROVEŇ

Účastníci: minimálne 7 (4 základne, 3 letci)

Skupina študentov je rozdelená na základne a letcov. Letci budú zoradení alebo budú v kruhu v polohe bohyně. Keď sú vedľa seba, požiadame letcov, aby položili nohu na kvadricepsy základní do blízkosti bedier.



BEŽNOU CHYBOU je, že základne nemajú flexibilitu a nedokážu dostať svoje kvadricepsy rovnobežne so zemou, aby sa piloti cítili stabilne.



B.2) Skupinová pyramída - STREDNÁ ÚROVEŇ

<https://www.youtube.com/watch?v=bZPOYWgao0M>

Aby študenti mohli vytvárať pyramídy, musia stúpnuť iba na vyššie spomínané čiary a nikdy nie na kĺby lakťov alebo kolien, aby sa nezranili.



B.3) Skupinová pyramída – NAJTAŽŠIA ÚROVEŇ

<https://www.youtube.com/watch?v=bRzCVfpgJ-8>



Odkazy / referencie

<https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99 Js>

<https://www.youtube.com/watch?v=cuwh37LsRiY>

<https://www.youtube.com/watch?v=UIK9L8rQLiU>

<https://www.youtube.com/watch?v=asVQKbZvNmc>

<https://www.youtube.com/watch?v=bZPOYWgao0M>

<https://www.youtube.com/watch?v=bRzCVfpgJ-8>

Aktivita na rozvoj zručností - č. 3: Zhyby s predmetmi

Typ činnosti

Fyzické cvičenie

Účel/cieľ

Pracujte na schopnosti riešiť problémy pomocou rôznych predmetov na precvičovanie zhybov chrbta .

Veľkosť skupiny / jednotlivec

Jednotlivec + učiteľ

Potrebný materiál/materiály

Stoličky, joga kocky, podložky na jogu

Odhadovaný čas

1 hodina

Pokyny

Fáza 1: pustite žiakom video, na ktoré je odkaz nižšie; toto video je zamerané na riešenie problémov a je úvodom k cvičeniu s predmetmi v záklone.

<https://www.youtube.com/watch?v=E5ENFnMgsHQ>

Fáza 2: Vykonávanie zhybov bez opory o predmet môže byť pre študentov náročné. Namiesto toho tu môžu použiť stoličku a iné predmety ako páku, o ktorú sa môžu oprieť, a nielen pasívne použiť na ležanie. Takto žiaci pomocou iného predmetu nájdu spôsob, ako prekonať problém, čím sa definujú ich schopnosti riešiť problémy.

Toto cvičenie zlepšuje držanie tela, pružnosť chrbtice a jej pohyblivosť. Je to tiež veľmi užitočné cvičenie na zlepšenie sily brucha a na natiahnutie kvadricepsov.

Najprv požiadajte žiakov, aby si vyskúšali robiť zhyby chrbta bez opory, aby si na vlastnej koži vyskúšali, aké je to ťažké a aby si lepšie všimli rozdiel, keď budú používať nejaké predmety. Keď sa stretnú s ťažkosťami, navrhnete im, aby hľadali riešenia ako si pomôcť a poobzerali sa po telocvični, aby našli predmety, ktoré im môžu pomôcť robiť zhyby dozadu, bez toho, aby ste im najprv dali riešenie. Takto budú musieť použiť svoje schopnosti riešiť problémy, aby našli správne predmety.

Potom, keď im poskytnete čas na premýšľanie a rozhliadnutie sa a ak ešte nenašli riešenie, ako prvý predmet navrhnete stoličku.

Začnite tým, že sa posadíte na stoličku s nohami cez operadlo stoličky a boky čo najviac posuňte cez stoličku. Ľahnite si cez sedadlo stoličky, pričom stehná držte v pravom uhle. Na lepšiu oporu môžu použiť niekoľko predmetov medzi chrbtom a stoličkou a potom ich jeden po druhom odťahovať, aby sa cvičenie sťažilo a viac sa precvičila pružnosť chrbta.





Potom môžu cvičiť s použitím steny ako opory.



Aby bolo cvičenie menej náročné, môžu použiť joga kocky opreté o stenu ako páku alebo uterák na skrátenie vzdialenosti od podlahy.



Fáza 3: začnite diskusiu s triedou, prepojte cvičenie s videom, ktoré si pozreli na začiatku hodiny, a zamerajte sa na uvedomenie si, že všetko okolo nás sa dá opätovne používať na riešenie problémov. Tvorivé myslenie je potrebné na posilnenie zručnosti riešenia problémov; ako ho využili, keď sa stretli s ťažkosťami pri robení oblúkov dozadu?

Odkazy / referencie

<https://www.youtube.com/watch?v=E5ENFnMqsHQ>

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Toto cvičenie možno vykonávať aj s inými predmetmi (lopty na jogu atď.)

Aktivita na rozvoj zručností - č. 4: Trestné body/Penalty Points

Typ činnosti
Fyzické cvičenie
Účel/cieľ
Zlepšiť myslenie vyššieho rádu výberom najlepšieho záberu pre vlastné schopnosti
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Jednotlivec + učiteľ
Potrebný materiál/materiály
Futbalová bránka, lopta
Odhadované trvanie
5 minút na hráča
Pokyny
<p>Hlavným cieľom učiteľov v súčasnosti je naučiť žiakov zručnosti kritického myslenia. Namiesto jednoduchého memorovania faktov a myšlienok sa deti musia zapojiť do vyšších úrovní myslenia, aby dosiahli svoj plný potenciál. Precvičovanie zručnosti myslenia vyššieho rádu (Higher Order Thinking - HOT) poskytne žiakom nástroje, ktoré potrebujú na pochopenie, odvodenie, prepojenie, kategorizáciu, syntézu (tvorbu), hodnotenie a aplikáciu informácií, ktoré majú k dispozícii, s cieľom riešiť existujúce problémy a vytvárať nové riešenia. Hra Penalty Points je fyzická aktivita, preto sa niektoré kroky HOTs nedajú vykonať, podrobnejšie v časti aplikovanie, porozumenie, zapamätanie. Potom bude aktivita zameraná na analýzu, hodnotenie a vytváranie. Ako zdroj informácií pre vás ako učiteľa si môžete pozrieť aj toto vysvetlenie, aby ste lepšie vedeli vykonať nasledujúcu fyzickú aktivitu so svojimi žiakmi:</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1WUF1vX3NrJbD0W4zOb-qkXFpNRuPLL5-</p> <p>V hre Penalty Points sa navrhuje, aby sa HOTs realizovali prácou na dvoch rozhodovacích procesoch: ako jednotlivec a ako skupina. Navrhuje sa to preto, lebo keďže ide o hodinu telesnej výchovy, vyžaduje sa, aby sa aktivity vykonávali "činnosťou", a nie čítaním a písaním. Proces rozhodovania bude od vašich žiakov vyžadovať, aby si osvojili prístup HOTs v obmedzenejšom rozsahu, ale relevantný pre prvky, ktoré musí každý žiak 1) analyzovať, 2) vyhodnotiť a 3) vytvoriť. Ak sa chcete dozvedieť viac o rozdieloch medzi schopnosťou prijímať rozhodnutia v rámci skupiny a jednotlivcom a uľahčiť si prácu na hodine, môžete si prečítať tento zdroj:</p> <p>Fáza 1: na začiatku hodiny pustíte študentom nižšie uvedené video o zručnosti myslenia vyššieho rádu;</p>

toto video je úvodom k cvičeniu Trestné body, ktoré zlepšuje zručnosti myslenia vyššieho rádu.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=dSTy2y0LfTw&feature=emb_title

Fáza 2: Rozdeľte priestor futbalovej bránky na 6 častí, pričom v každej z nich je možné získať iný počet bodov. Každý žiak má 6 pokusov na streľbu z pokutového územia, aby získal čo najväčší počet bodov.

Cieľom hry je, aby sa každý hráč mohol rozhodnúť, či sa chce pokúsiť získať body v ťažšom sektore, aby ich získal viac, alebo sa pokúsi skórovať v ľahšom sektore, kde získa body takmer bezpečne, ale v menšom množstve. Toto rozhodnutie urobí študent vyhodnotením vlastných streleckých schopností, ktoré aplikuje na aktuálne cvičenie a počas vykonávania svojich 6 výstrelov môže analyzovať situáciu a neustále vyhodnocovať svoje rozhodnutia a lepšie sa rozhodnúť, ako vykonať ďalší strelecký pokus.

V prvom kroku hry rozdeľte žiakov do skupín, ktoré predstavujú tímy, ale počas prvých 3 trestných kôl budú konať ako jednotlivci bez toho, aby diskutovali o jednotnej stratégii s ostatnými členmi tímu.

Teraz môže každý študent strieľať svoje vlastné 3 pokusy. Keď to všetci urobia, požiadajte ich, aby so svojimi členmi tímu prediskutovali výsledok skupinového skóre podľa týchto otázok:

1. Analýza - skúmanie súvislostí a vzťahov

- a) Prečo sme ako tím dosiahli tento výsledok? Čo sa stalo?
- b) Aký je vzťah medzi individuálnym výkonom a výsledkom tímu?
- c) Aké výhody mal študent x, aby získal viac bodov?
- d) Aké nevýhody mal študent, ktorý získal menej bodov?
- e) Čo bolo prelomovým bodom nášho výkonu ako tímu?
- f) Aké príčiny nás priviedli k tomuto výsledku?
- g) Aké boli účinky nášho tímového výkonu?

Fáza 3: Teraz môžu žiaci opäť začať strieľať ďalšie 3 pokusy ako jednotlivci, ale najskôr môžu svoj postup prediskutovať s ostatnými členmi tímu. Keď to urobia všetci, požiadajte ich, aby so svojimi členmi tímu prediskutovali nový výsledok skupinového skóre podľa týchto otázok:

2. Hodnotenie - obhajoba alebo zdôvodňovanie názorov a presvedčení

- a) Prečo bolo dôležité, aby sme predtým mohli diskutovať o našich krokoch ako tím?
- b) Myslíte si, že diskusia v tíme bola dobrá vec?
- c) Súhlasíte/nesúhlasíte s tým, že...?

d) Aký je váš názor na x?

e) Aké je najlepšie riešenie, ako hrať lepšie ako tím a získať viac bodov?

Fáza 4: Povedzte žiakom, že o dva týždne navrhnete túto hru znova a že tímy budú rovnaké.

Teraz im dajte dva týždne času na diskusiu a dohodu o najlepšej stratégii, ktorú by mali prijať nabudúce, a naplánujte ju podľa nižšie uvedených otázok:

3. Tvorenie - generovanie nových nápadov a alternatív

a) Ako môžeme zlepšiť výkonnosť nášho tímu?

b) Aké zmeny môžeme urobiť, aby sme posilnili výkonnosť žiaka x?

c) Ako by sa podľa vás cítil študent x?

d) Aký výsledok predpokladáte?

e) Môžete sa zamyslieť nad ich účinnými postupmi, ktoré môžete použiť na posilnenie výkonnosti vášho tímu? Navrhnite ho skupine.

f) Ako by ste to ukončili?

Fáza 5: Znovu navrhnite fyzickú aktivitu. Po vykonaní požiadajte každú skupinu, aby celej triede vysvetlila stratégiu, ktorú prijala, a či bola úspešná alebo nie, a v každom prípade, ako môžu svoj výkon zlepšiť.

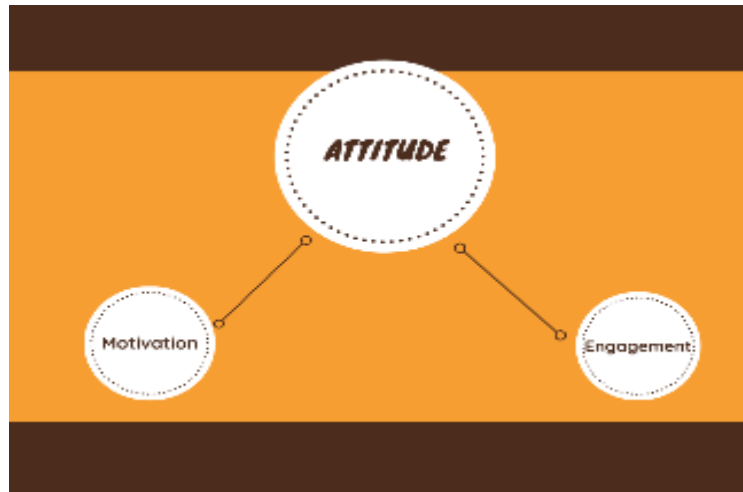
Odkazy / referencie

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=dSTy2y0Lftw&feature=emb_title

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

V závislosti od veku a schopností hráča môžete meniť vzdialenosť striel.

Ak nemáte cieľ, môžete cieľ namaľovať na stenu.



Postoj

Učenie sa prostredníctvom činnosti je účinným nástrojom odbornej prípravy, ktorý nielenže učí nové zručnosti, ale tiež podnecuje študentov k zmene ich postoja, a preto má vplyv na zlepšenie ich postoja k učeniu sa vo všeobecnosti, a nielen v oblasti, v ktorej sa toto učenie uskutočňuje.

Študenti, ktorí zažívajú tento druh učenia, okamžite pociťujú výsledky svojich činností, pretože sú aktívni a priamo zapojení do každého kroku, pričom zapájajú aj svoje emócie, ako aj svoje vedomosti a zručnosti. Najmä počas fázy reflexie si uvedomia kroky, ktoré ich priviedli ku konečnému výsledku, a rozdiel, ktorý môže nastať zmenou pri opätovnom použití tohto procesu v reálnom živote. Uplatňovaním zmien a pozorovaním nových výsledkov žiak získava rôzne výsledky a je schopný vybrať si ten najlepší na zlepšenie vlastného výkonu: to prináša zvýšenie **motivácie** a **angažovanosti** vo vzťahu k učeniu.

Ako bolo napísané v predchádzajúcich častiach, učenie sa prostredníctvom činnosti je dynamický proces, v ktorom jednotlivec využíva už existujúce vedomosti, vnímanie a zručnosti, aby pochopil svoju vlastnú aktivitu a usporiadal produkt svojho spracovania do štruktúrovaných vedomostí. Keď sa ľudia učia prostredníctvom činnosti, získavajú energiu, sústredia sa na obsah a učia sa viac. Oveľa ľahšie sa zapájajú do nových nápadov a konceptov, keď sa pritom ovplyvňujú aj jeho/jej emócie. Emocionálny a osobný obsah umožňuje žiakovi spojiť sa s predmetom na hlbšej, vnútornejšej úrovni: tam, kde sú zapojené emócie, sa účinok na učenie zintenzívňuje. Preto sú výsledky učenia sa prostredníctvom činnosti spojené s bezprostredným pochopením a spätnou väzbou na činnosti, čo pomáha žiakom tým, že zvyšuje ich motiváciu k cieľom učenia.

Aktivita na rozvoj postojov - č. 1: Malé olympijské hry

Typ činnosti
Fyzická aktivita
Účel/cieľ
Zlepšiť angažovanosť skupiny
Veľkosť skupiny / jednotliviec
Skupina
Potrebný materiál/materiály
Disk/oštep, tenisové loptičky a rakety, drevo, látka
Odhadované trvanie
1 hodina (15 minút na každú aktivitu)
Pokyny
<p>Fáza 1: na úvod hodiny pustíte študentom video o angažovanosti, ktoré nájdete nižšie. Toto video je úvodom k aktivite, ktorý pomáha študentom sústrediť sa na tému celého cvičenia, ktorou je angažovanosť.</p> <p>Schlechtyho úrovne angažovanosti</p> <p>Fáza 2: Vyberte jedného žiaka z každého tímu, ktorý bude vedúcim (tu nájdete aktivitu pre triedu so 16 žiakmi).</p> <p>Teraz im vysvetlite, že sa budete hrať "Malú olympiádu" v tímoch a každý vedúci je zodpovedný za výber členov svojho tímu podľa svojich schopností. Ukážte im zoznam hier, ktoré budú hrať a začnite formovať tímy.</p> <p>Vedúci sa musia zamerať na výber členov tímu podľa ich schopností a zručností, ktoré majú, podľa hier navrhnutých vami (učiteľom).</p> <p>Keď sú tímy pripravené, študenti musia určiť, kto bude študentom, ktorý sa postaví proti ostatným z druhého tímu. Každý člen tímu bol zaradený, pretože cieľom tejto aktivity je podporiť angažovanosť študentov.</p> <p>Hlavným problémom bude uvedomiť si silné stránky každého člena v rámci každej úlohy.</p>

Teraz môžete začať hrať rôzne turnaje (tu nájdete 4 rôzne aktivity, pretože 16 študentov bude rozdelených do 4 tímov zložených zo 4 členov tímu. Takto nebude nikto vylúčený):

1 - skoky (napr.: skok do diaľky, trojskok, skok do výšky)

2 - hody (napr. disk, oštep)

3 – prekážková dráha

4 - tenis

Pre každú vyššie uvedenú fyzickú aktivitu sa skóre prideliť takto:

- Najlepšiemu tímu (tímu na 1. mieste) sa pridelia 4 body;
- Druhému najlepšiemu tímu (tímu na 2. mieste) sa pridelia 3 body;
- Tretiemu najlepšiemu tímu (tímu na 3. mieste) budú pridelené 2 body;
- 1 bod bude pridelený poslednému tímu (4. tím v poradí).

Podľa toho po splnení všetkých 4 vyššie uvedených činností môže tím dosiahnuť maximálne skóre 16 bodov a minimálne 4 body.

Fáza 3: Pred ukončením hodiny požiadajte žiakov, aby si pripravili hru na ďalšiu spoločnú hodinu. Žiaci si opäť zahrajú 4 hry, ktoré budú súčasťou záverečného hodnotenia. Vysvetlite im, že kto navrhne novú aktivitu, získa 4 body navyše; kto navrhne aktivitu, ktorú ste už navrhli vy ako učiteľ, získa len 1 bod; kto nenavrhne žiadnu aktivitu, získa 0 bodov.

Potom na ďalšej hodine postupujte podľa rovnakého poradia bodov, ako je uvedené vyššie.

V tejto fáze môže jeden tím dosiahnuť maximálne skóre: 36 bodov (16 +16 +4); minimálne skóre môže byť 8 bodov (4 + 4 + 0).

Fáza 4: začnite diskusiu s triedou a prepojte cvičenie s videom, ktoré si pozreli na začiatku hodiny. Opýtajte sa ich, ako sa zlepšila ich angažovanosť a prečo. Teraz sa ich opýtajte, ako môže byť angažovanosť dôležitá aj do profesionálneho života (v zamestnaní). Po získaní niektorých názorov od žiakov im pustite nižšie uvedené video, v ktorom je dôležitosť angažovanosti prepojená so svetom podnikania. Je dôležité im opäť vysvetliť, prečo im rozvíjanie tohto postoja prostredníctvom športu môže pomôcť získať rovnaký postoj v každodennom živote (v škole a v práci nevynímajúc).

[Prečo je angažovanosť zamestnancov dôležitá](#)

Odkazy / referencie

<https://youtu.be/256hluHbp2o>

https://www.youtube.com/watch?v=dSfDROxCuxI&feature=emb_title

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Odporúčame vytvoriť veľkosť tímov podľa fyzických aktivít, ktoré sa chystáte navrhnuť. V našom príklade sme vytvorili tímy zložené zo 4 študentov.

Pri navrhovaní pohybových aktivít zvažte vek a schopnosti žiakov.

Zmeňte aktivity aj vzhľadom na možnosti priestorov, ktoré môžete využiť (napr. ak môžete využiť plavecký bazén, môžete zaviesť vodné pólo alebo plavecké pretekky).

Aktivita na rozvoj postojov - č. 2: Buďte učiteľom a facilitátorom

Typ činnosti
Fyzické cvičenie
Účel/cieľ
Zvýšiť motiváciu tým, že sa študentom prideli zodpovednosť.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Skupina (4 osoby na skupinu)
Potrebný materiál/materiály
Žiadne/ v závislosti od vybranej činnosti
Odhadované trvanie
1 hodina
Pokyny
Fáza 1: Na začiatku hodiny pustite študentom video, ktoré nájdete nižšie; toto video je úvodom do témy motivácie, ktorá je hlavnou témou celého cvičenia.
Veda o motivácii
Fáza 2: Rozdeľte triedu na skupiny po 4. Každá skupina si musí vybrať tímový šport, ktorý bude učiť zvyšok

triedy (napr. volejbal, futbal, basketbal atď...).

Každý študent bude mať inú úlohu:

- 1) Facilitátor: vysvetlí pravidlá hry všetkým ostatným tímom.
- 2) Rozhodca hry.
- 3) 2 tréneri (1 pre každý tím).

Po skončení hier začnú žiaci, ktorí sa ich zúčastnili, hodnotiť výkony jednotlivých tímov. Najlepší tím dostane cenu.

Hodnotenie sa uskutoční podľa nasledujúcich zručností s bodovým rozpätím od 1 do 5, pričom 1 je najnižšie skóre a 5 maximálne.

Komunikačné zručnosti: študenti musia posúdiť, či komunikácia spĺňa šesť základných požiadaviek: musí byť jasná, stručná, priama, úplná, zdvorilá a konštruktívna. Dobré komunikačné zručnosti pomôžu študentovi, ktorý hrá, ako aj študentovi, ktorý ho učí, zlepšiť ich vzťah.

Kognitívne zručnosti: žiaci, ktorí sa zúčastnili hry, by mali zhodnotiť, či sa ich koordinačné, perцепčné a reprezentačné zručnosti týkajúce sa priestoru, času a tela v priebehu hry zlepšili vďaka lepšiemu poznaniu a uvedomovaniu si.

Metodické zručnosti: Žiaci by mali zhodnotiť, či sa počas hry zvýšila ich schopnosť hľadať riešenia problémov, vrátane kreatívnych riešení.

Sociálne a vzťahové zručnosti: Žiaci budú musieť zhodnotiť, či ich účasť na hre prebiehala vedome a efektívne s ostatnými členmi skupiny, v súlade s ich vlastnými postojmi a vlastnosťami a postojmi ostatných.

3. fáza: začnite diskusiu s triedou a prepojte cvičenie s videom, ktoré si pozreli na začiatku hodiny. Zamerajte sa najmä na to, ako to, že mali zodpovednosť za organizáciu aktivity pre celú triedu, zvýšilo ich motiváciu k účasti.

Odkazy / referencie

https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA&feature=emb_title

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Vzhľadom na náročnosť celej aktivity by mohlo byť užitočné naplánovať kalendár hier vopred, aby mali študenti dostatok času na prípravu hodiny.

Modul 2: Zvládanie neistoty, nejednoznačnosti a rizika

Úvod do kompetencie

Jednou z najväčších výziev pre dnešných vedúcich pracovníkov a učiteľov je vyrovať sa s rastúcou neistotou a čeliť nejednoznačnosti ako bežnej súčasť života. Obavy z neistoty môže byť ťažké zvládnuť, najmä ak máme pocit, že sme fyzicky alebo emocionálne labilnejší. Keď sa tak stane, neistota môže v ich práci vyvolať stres, strach a paniku, nejednoznačnosť a riziko. Kompetencia "Zvládanie neistoty, nejednoznačnosti a rizika", znamená pohotové a flexibilné zvládanie rýchlo sa meniacich situácií napriek nestabilnému prostrediu.

Osobitne sa venujte týmto trom pojmom a snažte sa ich vysvetliť: slovník Cambridge Dictionary definuje neistotu ako: „situáciu, v ktorej niečo nie je známe alebo niečo, čo nie je známe alebo isté.“ V nadväznosti na to encyklopédia Wikipédia definuje nejednoznačnosť ako „typ významu, v ktorom fráza, výrok alebo záver nie sú jednoznačne definované, čo umožňuje niekoľko pravdepodobných interpretácií. Spoločným aspektom nejednoznačnosti je neistota“. Okrem toho, anglický slovník English Oxford Dictionary definuje riziko ako „možnosť straty, zranenia alebo inej nepriaznivej alebo nežiaducej okolnosti“. Riziko zahŕňa neistotu týkajúcu sa účinkov/dôsledkov činnosti vzhľadom na niečo, čo si ľudia cenia (napríklad zdravie, blahobyt, bohatstvo, majetok alebo životné prostredie), pričom sa často zameriava na negatívne, nežiaduce dôsledky. Rozdiel medzi rizikom a neistotou spočíva v tom, že výsledky rizík sú známe, zatiaľ čo neistota je neznáma.

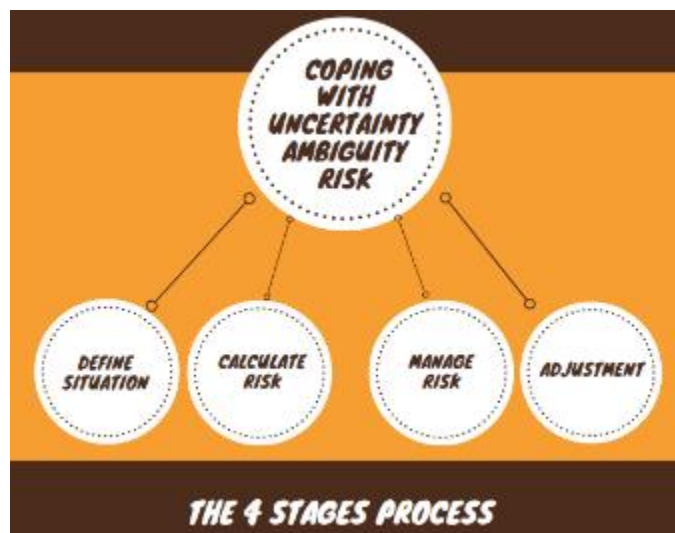
Napokon, koncepcia **zvládania** predpokladá existenciu nepriaznivého stavu alebo stresu. Osoba, ktorá sa musí vyrovať s nepriaznivými okolnosťami, má snahu zvládnuť situáciu. Zvládanie sa vo všeobecnosti

definuje ako úsilie predísť ohrozeniu, ujme a strate alebo ich zmierniť, prípadne znížiť utrpenie, ktoré je s týmito situáciami často spojený. Proces zvládania situácie charakterizovanej neistotou, nejednoznačnosťou a rizikom by sa dal rozdeliť do štyroch fáz. Najprv prichádza schopnosť **definovať reálnu situáciu** a hľadať príbuzné znaky a informácie. V nasledujúcej fáze, keď sa zvyšuje povedomie o udalosti, sa uskutočňuje proces **vyhodnotenia rizika** vedúci k oddeleniu prijateľných a neprijateľných rizík. Ďalšia fáza je dôležitá vo vzťahu k využívaniu **stratégií na zníženie rizík, ktoré** môžu vzniknúť počas procesu tvorby hodnôt. Na záver sa nebojte robiť chyby pri skúšaní nových vecí, pohotovo a pružne riešiť rýchlo sa meniace situácie, prijímať rozhodnutia a **prispôbovať sa** novým situáciám.

Schopnosť vyrovnávať sa s neistotou, nejednoznačnosťou a rizikom tiež znamená identifikovať príklady rizík vo vlastnom okolí, preskúmať osobné spôsoby dosiahnutia cieľa, efektívne opísať riziká spojené s jednoduchou hodnototvornou činnosťou, na ktorej sa zúčastňujete. Znamená to tiež získať schopnosť diskutovať o tom, akú úlohu zohrávajú informácie pri znižovaní neistoty, nejednoznačnosti a rizika, ako aj schopnosť rozhodovať aj v prípade, že informácie nie sú úplné, a to zvážením rizík aj očakávaných prínosov činnosti vytvárajúcej hodnoty. A napokon, posúdiť riziká vo vašom podniku pri zmene podmienok, a vyhodnotiť vysoko rizikové dlhodobé investície pomocou štruktúrovaného prístupu.

Definícia Entrecomp

Zvládanie neistoty, nejednoznačnosti a rizika" je jednou z pätnástich kompetencií rámca EntreComp. EntreComp ju opisuje ako *"rozhodovanie, keď je výsledok tohto rozhodnutia neistý, keď sú dostupné informácie čiastočné alebo nejednoznačné alebo keď existuje riziko neúmyselných výsledkov"*. V rámci procesu vytvárania hodnôt zahrňte štruktúrované spôsoby testovania nápadov a prototypov od počiatkových fáz, aby ste znížili riziká neúspechu. Rýchle situácie riešte pohotovo a pružne". Rámec identifikuje rôzne úrovne kompetencií, ktoré môžu odrážať stupeň angažovanosti učiacich sa, vyhľadávať, porovnávať a konfrontovať rôzne zdroje informácií, ktoré pomáhajú jednotlivcom alebo členom skupiny znižovať nejednoznačnosť, neistotu a riziká pri rozhodovaní. Je zaradená do kategórie **"do akcie"**, pretože zvládanie neistoty, nejednoznačnosti a rizika je reprezentované prostredníctvom rozhodovania konať a je prepojené s ostatnými kompetenciami v rámci tejto kategórie. Zvládanie



nejednoznačnosti, neistoty a rizika totiž zahŕňa, preberanie iniciatívy, učenie sa prostredníctvom činnosti, prácu s inými, plánovanie a riadenie. Zvládanie neistoty, dvojznačnosti a rizika" je založené na vlastnom rozhodnutí, ale vzťahuje sa aj na skupinu.

Výhody

Zvládanie neistoty, nejednoznačnosti a rizika je považované za schopnosť, ktorá v živote ľudí prináša mnoho výhod. Vytvorenie návyku vyrovnávať sa s nestálosťou podporuje potrebu využiť príležitosti doma, v práci alebo v spoločnosti. Nie je však užitočný len pre dospelých, ale je prospešný aj pre deti ako základ pre špecifickejšie zručnosti a vedomosti. V športovom prostredí schopnosť vyrovnávať sa s neistotou, nejednoznačnosťou a rizikom počas športového alebo rekreačného procesu pomáha ľuďom, nezávisle od vekovej skupiny, byť pripravení na neočakávané situácie. V kolektivných športoch sa skóre neustále mení a diváci sa dostávajú pred možnosť byť v nasledujúcich minútach porazeným alebo víťazom. Na rozdiel od problémov, ktoré treba vyriešiť, dilemy v športovom prostredí sú tie neriešiteľné, nepredvídateľné, chaotické - ale potenciálne pozitívne - problémy a výzvy, ktorým čelia športovci, hráči a tréneri.



Zvládanie neistoty, nejednoznačnosti a rizika sa najlepšie podporuje v prostredí, ktoré obsahuje výzvy, inovácie a prekvapenia. Dobré zvládanie stresu vám môže pomôcť cítiť sa lepšie po fyzickej aj psychickej stránke a môže ovplyvniť vašu schopnosť podávať čo najlepšie výkony. Športové prostredie preto predstavuje ideálne prostredie na rozvoj tejto kompetencie.

Zvládanie neistoty, nejednoznačnosti a rizika sa uplatňuje prostredníctvom rôznych činností, ako sú:

1. **Prijímanie zmien**, predvídanie zmien a príprava na ne
2. **Vypracovanie nových postupov v reakcii na zmeny**
3. Pohodlné **zvládanie rizík** a neistoty
4. **Využitie vynaliezavosti na kompenzáciu** toho, že nemáte celkový obraz
5. **Sústredenie sa na výzvu**, prijímanie rizík a neistoty ako normy

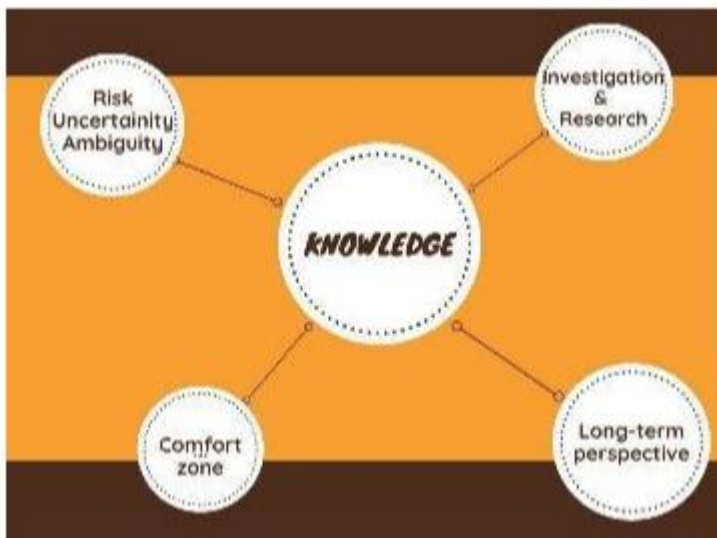
6. **Zachovanie produktivity** pri zavádzaní nových, zmenených alebo neúplných postupov
7. **Zachovanie pokoja** a sústredenia počas zmien

Vedomosti

Neistota dnes ovplyvňuje rôzne oblasti nášho života, ako je zdravie, ekonomika, práca, vzťahy s inými ľuďmi. Ako ľudské bytosti sa väčšinou chceme cítiť bezpečne a mať pocit kontroly nad svojím životom. To je však dosť nemožné. Keď teda človek prežíva strach a neistotu z budúcnosti, cíti sa úzkostlivo, vystresované a v konečnom dôsledku na budúce zmeny bezmocne reaguje. Všetci ľudia majú rôzne definované stupne tolerancie voči neistote. Zdá sa, že niektorí ľudia dokonca radi riskujú a prežívajú nepredvídateľné životné situácie, zatiaľ čo iných náhodnosť v živote hlboko znepokojuje. Napriek tomu, všetci ľudia majú určitú hranicu. Vo chvíľach, keď máme pocit, že nás neistota a úzkosť premáhajú, existujú kroky, ktoré môžeme podniknúť, aby sme sa s rizikom, stresom a neznámom vyrovnali alebo ho znížili s väčším sebavedomím.

/

Mnohé veci v našom živote spôsobujú stres, napríklad to, či si udržíme súčasnú prácu alebo či budeme mať dobré zdravie. Tieto otázky nás určite stresujú, ale neistej perspektíve sa nedá nijako



//

zabrániť. Dôležitejšie je zaoberať sa vecami, ktoré máme **možnosť sami ovplyvniť**. Keď sa nám okolnosti vymknú spod kontroly, ľahko nás ovládne strach a negatívne emócie. Keď však nemôžeme nič urobiť, je lepšie urobiť kompromis s podmienkami, ktoré prežívame a pokúsiť sa **nájsť pocit pokoja**. S emóciami sa musíme vysporiadať aktívne - aj keď sú to tie najnegatívnejšie alebo najdesivejšie. Nie je zdravé žiť pod

neustálymi obavami zo všetkého. Nie je konštruktívne byť neustále ostražitý a snažiť sa predvídať virtuálne situácie alebo sa pripravovať na ich riešenie. Mali by sme **sa naučiť žiť s perspektívou akýchkoľvek budúcich zmien v našom živote**. Namiesto toho, aby sme sa vyčerpávali neustálymi tajomnými myšlienkami, pripravme sa na to, aby sme dozreli ako jednotlivci, ako podnikatelia a pochopili, že nič nie je večné, stali sa múdrejšími ľuďmi a boli pripravení konať v reálnom čase. Napokon, aby sme **znížili náš celkový stres** a negatívne myšlienky, mali by sme do svojho každodenného života zapojiť program fyzického cvičenia, veľa spať, osvojiť si zdravú stravu a nájsť si čas na relaxáciu. V súčasnosti je vedecky akceptovateľné, že fyzické cvičenie je prirodzeným a účinným prostriedkom proti stresu a úzkosti.

Aktivita na rozvoj poznania - č. 1: Čo je to riziko, nejednoznačnosť a neistota?

Typ činnosti
Fyzická aktivita
Účel/cieľ
Táto aktivita učí študentov identifikovať rozdiely medzi rizikom, nejednoznačnosťou a neistotou prostredníctvom 3 rôznych hier.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
20 alebo viac študentov
Potrebný materiál/materiály
Hra vyžaduje:
Fáza 1:
Každý žiak má v rukách 2 hárky papiera A4 (každý predstavuje jeden stupeň potenciálneho schodiska).
Fáza 2:
Vytvoríme 5 -10 kartičiek (40 cm x 40 cm). Každá kartička predstavuje konkrétny šport alebo rekreačnú činnosť, napríklad: loptové hry (basketbal, volejbal, futbal, pólo atď.), individuálne alebo kolektívne športy (plávanie, atletika, rytmická gymnastika atď.), so športovým náčiním (golf, bejzbal, tenis, ping-pong, rugby atď.) alebo rekreačné športové činnosti (joga, kulturistika, bojové umenia atď.).
Fáza 3:

Potrebujeme malú zbierku náčinia k rôznym športom.

Odhadované trvanie

2 hodiny

Pokyny

<https://www.youtube.com/watch?v=JHMMwMC42M8>

V teoretickom úvode sa zameriame na rozdiely medzi rizikom, nejednoznačnosťou a neistotou pred začatím hrania trojitej hry, ktorú nájdete nižšie.

Teraz sa môžete začať hrať!

Fáza 1: zistiť, čo je riziko.

Škola horí. Učiteľ rozdelí žiakov do dvoch tímov a opíše, že v budove školy vypukol obrovský požiar. Žiaci v skupinách majú okamžite opustiť budovu v čo najkratšom čase. Táto aktivita je zameraná na schopnosť žiakov okamžite reagovať a čeliť rizikovým situáciám pohotovou reakciou. Žiaci musia vytvoriť „pohyblivé schody“, aby mohli uniknúť zo školskej budovy. Prvý žiak z každého tímu, aby vytvoril prvé dva stupne núdzového schodiska, musí položiť 2 papiere na zem a pohybovať po nich svojím telom. Ďalší žiak dá svoje vlastné kúsky papiera prvému žiakovi, aby mohol pokračovať a vytvoriť novú základňu a postúpiť ďalej. Následne druhý žiak vystúpi po schodoch prvého žiaka. Takto sa po ďalšom kroku začína sa vytvárať „schodisko“. Ďalší študenti pokračujú v rovnakej stratégii, pričom prispievajú vlastnými "schodíkmi" (kúskami papiera). Obidva tímy medzi sebou súťažia. Žiaci sa počas nej snažia nepanikáriť a správne postupovať podľa pokynov. Táto hra si vyžaduje, aby sa študenti prispôbili pokynom učiteľa.

Fáza 2: vedieť, čo je neistota.

Učiteľ nakreslí na kartičky/papiere rôzne športy (beh, tenis, basketbal atď.) a potom ich všetky vloží do tmavého vrečka bez toho, aby žiakom čokoľvek ukázal. Potom žiakom vysvetlí, že sa musia rozdeliť do družstiev podľa športu, ktorý každá kartička predstavuje a okrem toho môžu žiaci čo najvernejšie znázorňovať konkrétny šport pohybmi podľa vlastného výberu. Následne učiteľ požiada jedného člena z každej skupiny, aby si z tmavého vrečka vybral kartičku.

Variácia: Každá skupina sa musí rozhodnúť, kto bude plniť konkrétne úlohy podľa schopností žiakov v jednotlivých športoch.

Fáza 3: vedieť, čo je nejednoznačnosť.

Učiteľ navrhne hru na hľadanie pokladu a vytvorí dvojzmyselné frázy, ktoré ich nasmerujú od jedného stanovišťa k ďalšiemu. Každé stanovište sa nachádza v inej časti školy. Na každom stanovišti majú žiaci znázorniť pohybmi iný šport. Aby učiteľovi dokázali, že prešli všetkými stanovišťami, musia to zaznamenať.

Príklad stanovišť:

Stanovište č. 1 Basketbal! Každý člen vášho tímu musí strieľať trestné hody, aby dosiahol 5 bodov. Súčasne ostatní spoluhráči musia doskakovať, aby chytili loptu a vrátili ju späť hráčovi, ktorý hádzal.

Stanovište č. 2 Štafetový beh na strome. Každý člen tímu musí postupne prekonať presnú vzdialenosť behom, potom musí označiť ďalšiu osobu, aby prekonal rovnaký beh.

Stanovište č. 3 Futbal! Každý člen tímu musí driblovať s futbalovou loptou okolo 10 stĺpikov a na konci streliť gól.

Pri prechádzaní cez tieto stanovištia členovia tímu nevedia vopred, ktorý bude ďalší cieľ, a preto nevedia efektívne riadiť alebo presne rozložiť sily tímu.

Odkazy / referencie

https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.



Aktivita na rozvoj poznania - č. 2: Banán, opica a tiger

Typ činnosti

Skupinová fyzická aktivita

Účel/cieľ
Táto aktivita vyžaduje, aby účastníci riešili problém a premýšľali o "dlhodobej perspektíve" hry. Žiaci sa musia naučiť myslieť tak, aby dokázali predvídať ďalšie kroky a dôsledky predchádzajúcich krokov na tie nasledujúce.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Trieda je rozdelená do skupín po piatich žiakoch
Potrebný materiál/materiály
Kužely na označenie "ostrovov". Rozlišovacie dresy alebo iné značky na označenie príslušnosti k skupine „banán“, „opica“, „tiger“
Odhadované trvanie
10-20 minút
Pokyny
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Najprv pripravte hraciu plochu so štartovacím bodom a "ostrovom" (napr. označeným kuželom) pre každé družstvo. Oba body by mali byť od seba vzdialené približne 15-20 m. ▪ Potom vytvorte päťčlenné tímy a požiadajte ich, aby vo svojom tíme pridelili nasledujúce úlohy (kapitán, námorník, tiger, opica a banán) ▪ Potom zvoláme všetkých hráčov a vysvetlíme im úlohu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kapitán a námorník musia dopraviť banán, opicu a tigra na ostrov (prenesením príslušného hráča na druhú stranu). 2. Čo najrýchlejšie privedte banán, opicu a tigra na ostrov, aby žiaci museli bežať. 3. Nanešťastie, ich loď môže súčasne prevážať len jeden kus nákladu. 4. A samozrejme, ich náklad je potrebné neustále sledovať. Ak by napríklad nechali opicu a banán vzadu, kým by priviedli tigra na ostrov, opica by zjedla banán. ▪ Po vysvetlení úlohy dajte každej skupine 5 minút na vzájomnú diskusiu o stratégii. Požiadajte všetky tímy, aby sa dostali do svojich východiskových bodov a vyriešili úlohu. <p>Vyhráva tím, ktorý problém vyrieši najrýchlejšie.</p>
Odkazy / referencie
https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

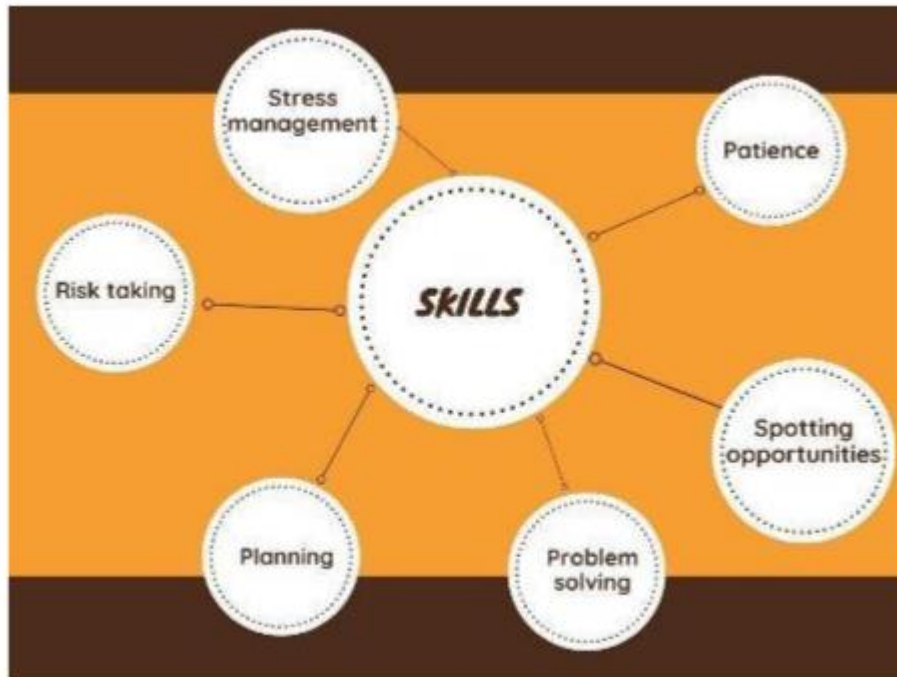
//



Zručnosti

Zvládanie neistoty ako osoby je náročný a namáhavý proces, ktorého výsledok nie je vopred známy. Dajte si však pozor, keď ste vedúcim/manažérom/učiteľom tímu, ktorý čelí rizikovej situácii. V takom prípade musíte prevziať zodpovednosť a viesť celý tím. Tím je od vás závislý. Musíte postupovať podľa konkrétnych krokov, aby ste dosiahli výsledok. Týmto spôsobom by ste mali zostať blízko svojich partnerov a zvýšiť ich pochopenie problému. Najprv sa priblížte k pojmu "neznámy", čím v tíme vzbudíte dojem, že všetko sa dá prekonať pod úspešným vedením. Tip: **sústredte sa na to, čo je známe**. Potom **podporujte hľadanie nových riešení**, spoluprácu a experimentovanie v tíme. Do procesu riešenia zahrňte názory všetkých členov tímu.

/



Všetci členovia by mali pod vaším vedením naďalej komunikovať, vyjadrovať názory a diskutovať o návrhoch. Udržujte súdržnosť tímu. Dajte príležitosť aj na nezhody medzi členmi, ale udržujte členov tímu pohromade. **Budujte dôveru.** Vyhnite sa polarizácii, ktorá vzniká v dôsledku neistoty a v dôsledku ktorej by sa členovia mohli rozdeliť na menšie skupiny. Pomôžte členom cítiť sa bezpečne a motivovane zdieľať svoje skúsenosti s ostatnými. Dôverujte členom a akceptujte, že každý robí to najlepšie, čo môže. Vedúci zavádza koncept angažovanosti pre spoločné dobro. Venujte sa zníženiu stresu v tíme a vyhnite sa tomu, aby ste sa stali "tvrdými", "prudkými", "a ponižujúcimi ostatných". Premýšľajte o tom, ako vaše emócie priamo ovplyvňujú správanie ostatných v skupine. Vždy buďte zdvorilí. Nakoniec ukážte ľuďom okolo seba, že konáte vedome, srdcom a celou svojou silou. Musíte konať nezištne, odvážne voči neznámemu celým srdcom a s nadšením. Nakoniec **buďte ochotní zlyhať, zotaviť sa a skúsiť to znova** a povzbudzujte k tomu aj ostatných. Vedúci tímu/manažéri sa v ťažkých časoch neistoty a nebezpečenstva snažia definovať situáciu a pochopiť a podporiť členov celého svojho tímu. Istota vytvára príležitosť na zlepšenie súčasného stavu. Podporuje hlbšie prepojenie a porozumenie. Vedúci pracovníci sa môžu rozvíjať. Skupiny sa môžu zladíť. Keď sú ľudia vypočutí, pochopení a ocenení, zvyšuje sa ich oddanosť skupine a veci.

Aktivita pre rozvoj zručností - č. 1: Aktivity na vytvorenie svojho priestoru

Typ činnosti
Skupinová aktivita. 16+ rokov
Účel/cieľ
Schopnosť riešiť problémy si vyžaduje od vedúceho a tento postoj sa môže preniesť aj do iných oblastí života, napríklad na pracovisku alebo v každodenných situáciách. Prostredníctvom tejto aktivity budú študenti schopní zvládnuť rôzne prístupy a štýly riešenia problémov. Okrem toho taktiež aplikovať rôzne riešenia na rôzne úlohy.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
minimálne 8 hráčov
Potrebný materiál/materiály
Fáza 1: List papiera a ceruzky Fáza2: bránky veľkosti 2 až 5, rozlišovacie dresy, lopty, kužele
Odhadované trvanie
30 minút
Pokyny
<p>Fáza 1: Naučme sa, čo je to riešenie problémov pomocou konkrétneho pracovného listu.</p> <p>Podpora učiteľa pred realizáciou pohybovej aktivity so žiakmi. To pomáha učiteľovi vysvetliť žiakom, ako majú riešiť svoje problémové situácie, ktorým budú v ďalšej fáze pri vykonávaní cvičenia čeliť. Kroky pracovného listu pre Riešenie problémov:</p> <ol style="list-style-type: none"> Napište si hlavný problém, ktorý vás v určitom čase trápi. Identifikujte dôvody. Čo je problémom alebo konkrétnym cieľom, ktorý chcete dosiahnuť? Podrobne napíšte, čo je podľa vás hlavným problémom alebo cieľom. Buďte čo najkonkrétnejší. Vymenujte všetky možné riešenia. Urobte brainstorming možných riešení. V tomto kroku nezáleží na tom, aké dobré alebo zlé by mohli byť riešenia, len ich napíšte čo najviac. Buďte kreatívni a požiadajte ostatných žiakov o návrhy. Zamyslite sa nad tým, čo bolo účinné v minulosti. Zvážte, čo by ste odporučili kamarátovi v podobnej situácii. Rozdeľte zoznam na dve časti. V jednom zozname budú veci, ktoré dokážete a s ktorými môžete niečo urobiť, a v druhom zozname budú veci, s ktorými nemôžete nič urobiť. Niekedy nemusí existovať "dokonalé" riešenie. Kľúčom je zistiť, čo môžete urobiť sami. Vyberte najpraktickejšie riešenie a vypracujte plán. Vyberte si riešenie alebo kombináciu riešení, ktoré

sú pre vás dosiahnuteľné s vašimi súčasnými zdrojmi (čas, financie, zručnosti, podpora atď.). Zvážte, aké informácie a zdroje potrebujete na prípravu a aké problémy môžu vzniknúť pri vašom novom kroku (a ako by ste ich prekonal). Vytvorte si plán realizácie vami zvoleného riešenia tak, že ho rozdelíte na malé kroky. Vytvorte si toľko krokov, koľko potrebujete.

5. Zhrnutie. Vykonajte svoj plán. Aký bol výsledok? Zamyslite sa nad tým, čo fungovalo dobre a čo nie. Zvážte, čo môžete nabudúce urobiť inak. V závislosti od výsledku možno budete musieť prehodnotiť svoj zoznam riešení a skúsiť to znova s iným prístupom. Pokračujte v štruktúrovanom procese riešenia problémov, kým nevyriešite svoj problém alebo nedosiahnete svoj cieľ.

Fáza 2. Aktivita

1. KROK: Vytvorte hraciu plochu s brámkami vzdialenými deväť metrov od stredu. Požiadajte štyroch hráčov, aby hrali vo vnútri. Traja hráči budú v obrane proti jednému hráčovi v útoku. Štyria hráči v útoku budú po stranách hracej plochy.

2. KROK: Štyria hráči po stranách začnú s loptou a pokúsia sa ju prihrať vnútornému hráčovi, ktorý sa pokúsi prihrať ďalšiemu hráčovi po vonkajšej strane. Keď jeden hráč v útoku nie je voľný, hráči na vonkajšej strane držia loptu. Keď družstvo v obrane preberie loptu, malo by zaútočiť na jednu z bránok a skórovať. Druhé družstvo, vrátane hráčov na vonkajšej strane, by sa malo snažiť brániť a zabrániť im v skórovaní. Tím v útoku získa bod, keď sa hráčovi v útoku podarí získať loptu a dokáže prihrať inému hráčovi z vonkajšej strany. Poučte hráčov, že cieľom je udržať si loptu čo najdlhšie a získať body.

3. KROK: Nechajte tímy hrať bez ďalších pravidiel a striedajte útočníka v strede a troch obrancov. Venujte zvýšenú pozornosť pohybu jedného útočiaceho hráča, aby ste videli, ako sa dokáže otvoriť. Pripomente útočnému hráčovi, že keď dostane loptu od vonkajšieho hráča, môže ju okamžite prihrať späť tomuto hráčovi. Jedno kolo sa hrá desať minút, pričom striedajte pozície hráčov a družstva.

Odkazy / referencie

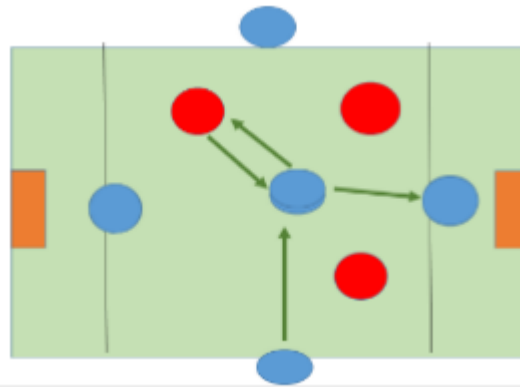
https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf _ strana 61

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Možné varianty

1. Na začiatku používajte ruky namiesto nôh.
2. Útočiaci hráči na vonkajšej strane ihriska musia hrať iba dvojdotykový futbal.
3. Stredopoliar môže na jeden dotyk prihrať späť hráčovi, ktorý mu prihral loptu, aby získal bod.

4.



/Aktivita na rozvoj zručností - č. 2: Hra - podstupovanie rizika

Typ činnosti
Skupinová aktivita s osobnými a tímovými výsledkami a úspechmi
Účel/cieľ
Cieľom aktivity zameranej na podstupovanie rizika je umožniť žiakom preukázať zručnosti potrebné na podstupovanie vypočítateľného rizika.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
8-16 študentov
Potrebný materiál/materiály
Na predvedenie zručností potrebujete basketbalové ihrisko, lopty, prekrývaciú lepiacu pásku, značkovacie pero.
Odhadované trvanie
30 minút
Pokyny
<i>Prípravná fáza</i>
Od basketbalového koša urobte dva kroky. Na označenie miesta streľby použite prekrývaciú lepiacu pásku. Označte ďalších 14 miest v intervaloch dlhých približne jeden krok. Každý bod očísľujte pomocou značkovacieho pera. Čiara najbližšie k basketbalovému košu má číslo 1 a najvzdialenejšia čiara od basketbalového koša má číslo 15. Potom sa 15 študentov rozdelí do tímov po piatich. Každý tím sa môže pomenovať podľa zvierat vyskytujúcich sa v Afrike, napríklad levy, slony atď. V rámci cvičného kola dajte každému žiakovi tri možnosti hodiť loptu do basketbalového koša, aby sa nastavili na hru. Určí sa študent,

ktorý bude mať úlohu rozhodcu, aby zabezpečil, že účastníci pri hádzaní neprekročia intervalovú čiaru. Ďalší žiak je určený ako zapisovateľ, ktorý bude zapisovať výsledky každého účastníka a družstva na tabuľu.

Zahrajte si aktivitu/hru

Hra na riziko sa hrá nasledovne: každý člen daného tímu má teraz tri príležitosti zaujať pozíciu za čiarou a na čiare a potom sa pokúsiť úspešne hodiť loptu do koša. Každý žiak si sám určí čiaru, odkiaľ sa chce pokúsiť o hod. Študenti môžu meniť vzdialenosti, odkiaľ budú hádzať. Študent môže napríklad začať v blízkosti koša a po úspešnom hode sa presunúť ďalej alebo môže využiť všetky tri možnosti z presne rovnakej pozície. Toto rozhodnutie je plne na individuálnom rozhodnutí študenta.

Bodovanie

Bodovanie v hre na podstúpenie rizika prebieha takto:

1. za úspešný hod z čiary v blízkosti koša hráč získava nízke skóre
2. úspešný hod z čiary ďalej od koša hráč získava vyššie skóre
3. neúspešný hod sa hodnotí nulou.
4. skóre úspešného hodu zodpovedá číslu na čiare, z ktorej žiak hádzal.

Napríklad úspešný hod z čiary č. 3 získa skóre 3 (3 = 3).

Úspešný hod z čiary č. 9 získa skóre 9 (9 = 9).

Tie úspešné hody, ktoré zahŕňajú väčšie riziko, keďže musia prekonať dlhšiu vzdialenosť ku košu, sú odmenené najvyšším skóre.

Počas hry sa na tabuľu zaznamenávajú jednotlivé výsledky všetkých členov tímu. Mohlo by to byť takto: keď je uvedené individuálne skóre člena tímu za konkrétny hod, prvé číslo odkazuje na čiaru, odkiaľ hádzal, zatiaľ čo druhé číslo odhaľuje skutočne dosiahnuté skóre. Keď všetci členovia konkrétneho tímu absolvovali možnosť hodu, individuálne skóre členov sa sčítajú, aby sa získalo celkové skóre tímu ako celku. Tím s najvyšším celkovým skóre vyhráva hru na podstúpenie rizika. Napríklad

ČLEN TÍMU	LIONS	ELEPHANTS
1	5-5	4-4
	6-0	6-6
	4-4	7-0
2	7-0	4-4
	6-0	3-3
	4-4	6-0

3	5-5	4-4
	5-5	4-0
	7-0	4-4
Celkové skóre	23	25

Odkazy / referencie

<https://www.youtube.com/watch?v=rz1kzGdron0>

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Učítelia môžu pridať beh na určitú vzdialenosť v rámci basketbalového ihriska pred alebo po hode loptou.

Učítelia môžu pridať dribling na určitú vzdialenosť s basketbalovou loptou v poli pred alebo po hode loptou.

Aktivita na rozvoj zručností - č. 3: Dve hry - jeden výsledok

Typ činnosti

Skupinová aktivita - vo vnútri alebo vonku

Účel/cieľ

Plánovanie a tvorba stratégie. Na dosiahnutie cieľa (vyhrať celý zápas) je niekedy potrebné vypracovať stratégiu, pretože druhý tím chce dosiahnuť rovnaký cieľ. (Konkurencia v práci.)

Veľkosť skupiny / jednotliviec

Dve skupiny po 9 hráčov.

Potrebný materiál/materiály

Dve futbalové ihriská (jedno veľké a jedno malé ihrisko, veľkosť závisí od počtu hráčov)

Odhadované trvanie

Hrací čas je približne 3-5 minút na zápas. 3 minútové prestávky na vytvorenie nových tímov.

Pokyny

Tréner rozdelí hráčov do dvoch vyrovnaných tímov (modrý a červený). Každý z týchto tímov sa ešte rozdelí na veľký (6-8 hráčov) a malý tím (3-4 hráči) . Veľké tímy súťažia v jednej hre a malé tímy v druhej hre.

Výsledky oboch hier sa sčítajú.

Teraz modrý a červený tím nezávisle rozhodujú, ktorí hráči budú hrať vo veľkom tíme na veľkom ihrisku a ktorí hráči budú hrať v malom tíme na malom ihrisku, aby spoločne dosiahli čo najlepšie výsledky.

Ak nie je dostatok miesta na dve paralelné hry, zápasy sa môžu hrať jeden po druhom. Pauzujúce tímy by mali byť aktívne prostredníctvom alternatívnych cvičení (koordinácia, šprinty atď.) alebo by mali byť použité ako hráči na stene (hráči sa pohybujú pozdĺž postranných čiar a vracajú prihrávky od tímu, od ktorého dostali loptu).

Odkazy / referencie

<https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34> strana 41

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

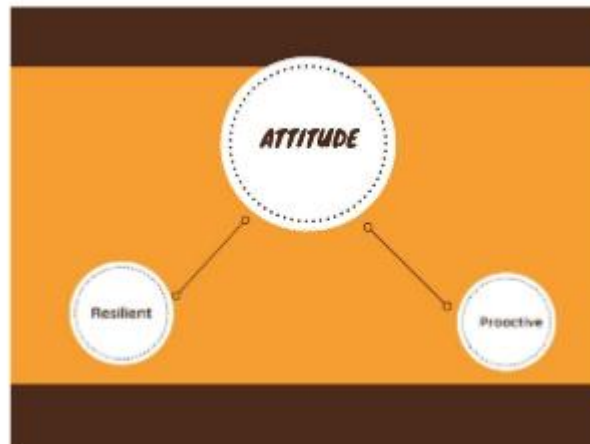
Varianty. Každý hráč sa môže dotknúť lopty iba dvakrát/trikrát naraz

- Góly sa počítajú len ako jednorazové (po dlhej lopte, jednom-dvoch atď.)
- V každom kole rozdeľuje tímy iný hráč
- Hráč zodpovedný za rozdelenie musí dávať taktické pokyny (napr. malý tím začína brániť 10 metrov pred vlastnou brámkou a podniká rýchle protiútoky, veľké tímy hrajú pressing, zostavu a pozície atď.)



Postoj

Hoci v konečnom dôsledku existuje viacero stratégií na zvládanie neistoty, niektoré postoje a hodnoty sú dôležité na dosiahnutie výsledkov. Mimoriadne dôležité je vyhnúť sa konfrontácii v neistých situáciách bez dostatočných informácií. Je dôležité prehodnotiť, čo vyvoláva obavy v nestabilných situáciách. Znovu sa zamyslite nad tým, čo vás najviac desí. Vráťte **sa späť a znovu usporiadajte svoje myslenie** a dobre využite všetky informácie. Teóriou, ktorá môže byť základom pre vaše ďalšie myslenie alebo správanie, je prijatie **Paretovho princípu**. Je to spôsob myslenia, keď čelíte nejednoznačnosti. Podľa Paretovho princípu, ktorý súvisí s neistotou, 20 % príčin vedie k 80 % výsledkov. Ak tento princíp hlboko pochopíte a stotožníte sa s ním, vaša schopnosť vyrovnat sa s nejednoznačnosťou sa mnohonásobne zvýši.



Jedným z najistejších spôsobov, ako sa vyhnúť starostiam o budúcnosť, je sústrediť sa na prítomnosť. Môžete sa naučiť cielene sústrediť svoju pozornosť na prítomnosť. Toto je súčasťou procesu rozvoja **sústredenia**, teda duševného stavu, ktorý sa dosahuje zameraním vedomia na prítomný okamih. Tieto praktiky nám môžu pomôcť zvýšiť schopnosť regulovať emócie, znížiť stres, úzkosť a depresiu. Ďalším krokom je **naplávať si**, ako budeme voči nejstej situácii postupovať. Nemali by ste sa zaseknúť v jednom scenári, čo je zvyčajne to, čo najviac znepokojuje. Mať ucelené myslenie a rozvíjať hodnoty a postoje, aby ste si zachovali chladnú hlavu a využili všetky svoje individuálne zručnosti, schopnosti a kvalifikáciu, verili si a boli si istí, že všetko nestále sa prekoná. **Odolnosť** vo svojej najzákladnejšej podobe označuje schopnosť hmoty znovu nadobudnúť svoj tvar po deformácii (Geller a kol., 2003). Odolnosť vo vzťahu k ľuďom sa vzťahuje buď na vlastnosť, alebo na proces. Napriek rôznym poňatiám tohto pojmu sa všeobecne uznáva, že na to, aby sa preukázala odolnosť, musí byť zrejma nepriaznivá situácia aj pozitívna adaptácia (Fletcher a Sarkar, 2013).

Ako bolo uvedené vyššie, odolnosť sa môže vzťahovať aj na zložitejšie pracovné prostredie. V takýchto prípadoch sa definuje ako komplexná viacrozmerná a dynamická schopnosť zakotvená v jednotlivcovi alebo komplexnom systéme, ktorá sa objavuje v čase šoku, stresu a traumy. Tréneri sa zamerali na rozvoj odolnosti u jednotlivých študentov, ako aj v tímoch, pretože nepriaznivé udalosti v športe sú nevyhnutné a treba ich zvládnuť vyváženým spôsobom. Keď sú mladí ľudia schopní rozvíjať odolnosť v športovej oblasti, sú schopnejší vnímať zmenu ako výzvu alebo príležitosť na osobný rozvoj, zaujať akčný prístup, zapojiť podporu ostatných, pozitívne reagovať na náročné situácie alebo náročné procesy učenia, poučiť sa z predchádzajúcich neúspešných skúseností, aby sa vrátili silnejší, a vyrovnáť sa s vzostupmi a poklesmi výkonnosti.

Aktivita na rozvoj postojov - č. 1: Odolnosť _ ZO STANOVIŠŤA NA STANOVIŠŤE

Typ činnosti
Skupinová aktivita vo vnútri alebo vonku
Účel/cieľ
Žiaci sa naučia uvedomiť si, že robenie chýb im pomáha tiež zlepšovať sa. Žiaci sa naučia, že keď sa niekto venuje úlohe a pokračuje v jej precvičovaní, môže sa len zlepšovať. Študenti si vyskúšajú svoje osobné limity.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Minimálne 4 študenti
Potrebný materiál/potrebné materiály
Odrážadlo, bránky, kužele, lopty, koordinačný rebrík
Odhadované trvanie
20 minút
Pokyny
<p>PRVÁ POLOVICA: ÚVOD - VÝZNAM PRE ŽIVOTNÉ ZRUČNOSTI</p> <p>Tréneri sa zameriavajú na rozvoj odolnosti žiakov aj tímov, pretože nepriaznivá situácia je v športe nevyhnutná a treba ju zvládnuť vyváženým spôsobom. Keď sú mladí študenti schopní rozvíjať odolnosť v športovej oblasti, sú schopnejší vnímať zmeny ako výzvu alebo príležitosť na osobný rozvoj, zaujať akčný prístup, zapojiť podporu ostatných, pozitívne reagovať na náročné situácie alebo náročné procesy učenia, poučiť sa z predchádzajúcich neúspešných skúseností, aby sa vrátili silnejší, vyrovnáť sa s výkonnostnými vzostupmi a poklesmi</p> <p>AKO HRAŤ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. KROK: Vytvorte štyri stanovišťa, každé so samostatným cvičením. Na zostavenie stanovišť môžete použiť schému. Nezabudnite, že úroveň náročnosti by sa mala zvyšovať od prvého po štvrté stanovište. 2. KROK: Ukážte žiakom jednotlivé stanovišťa a vysvetlite im, že každý musí začať na prvom stanovišti a až po jeho dokončení sa môže presunúť na ďalšie. Aby sa študent mohol posunúť ďalej, bude musieť získať potvrdenie od jedného z trénerov, že cvičenie na stanovišti vykonal správne. 3. KROK: Začnite cvičenie a podporujte študentov pri presune z prvého na štvrté stanovište.

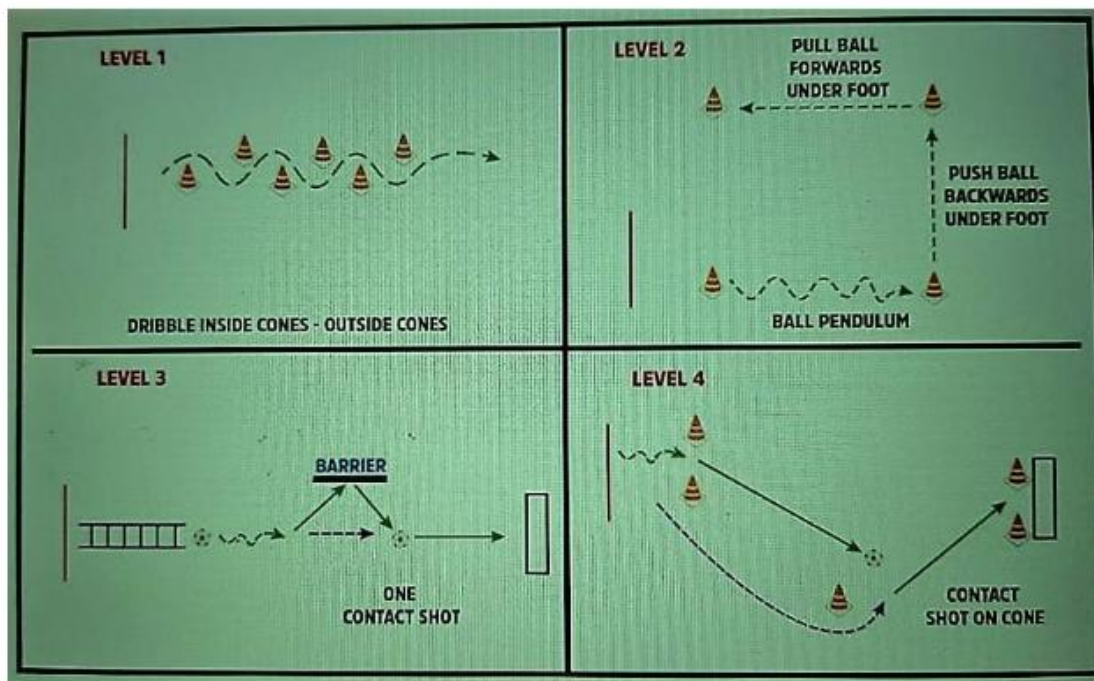
Odkazy / referencie

https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf strana 142

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

MOŽNÉ VARIANTY:

Keď žiaci prejdú štyri stanovišťa, druhé kolo môže byť zložitejšie, ale s použitím rovnakého usporiadania kužeľov a stanovišť. Žiaci môžu pracovať vo dvojiciach, pričom si navzájom potvrdia, či cvičenie vykonali správne.



/

Aktivita na rozvoj postojov - č. 2: Proaktívny_ZMENA PRAVIDIEL

Typ činnosti

Aktivita pre 2 skupiny študentov od 15 rokov vonútri alebo vonku

Účel/cieľ

V živote sa vyskytnú situácie, v ktorých musia byť študenti flexibilní. Študenti sa musia prispôbiť novej situácii, pretože okolnosti sa menia veľmi rýchlo a prostredie je nestabilné, nepredvídateľné alebo dokonca rizikové.

Veľkosť skupiny / jednotlivec

8-20 študentov,

Potrebný materiál/materiály

1 lopta, 4 kužele, 2 bránky.

Odhadované trvanie

10 minút

Pokyny

2 tímy hrajú proti sebe. Veľkosť ihriska závisí od počtu študentov od 30 m x 20 m (4 na 4) do 50 m x 30 m (7 na 7).

Tréner dá jednému z tímov jedno špeciálne pravidlo, ako skórovať.

Druhý tím musí zistiť toto špeciálne pravidlo.

V druhej polovici zápasu dostane druhý tím špeciálne pravidlo.

Osobitné pravidlá by mohli byť:

- Maximálne/minimálne 3 kontakty s loptou pre každého žiaka
- Vzdialenosť streľby minimálne 5 metrov, maximálne 11 metrov
- Ciele len podľa hlavičiek
- Góly len z priamych striel
- Viac gólov môžu streliť iba dvaja hráči, ktorí strelili prvé góly.

Tréner okamžite vyhlási, či je gól platný alebo nie.

Bránky umiestnite blízko seba, aby ste mali veľa možností na skórovanie.

Odkazy / referencie

<https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34>

Palestína Príručka "Palestína: nakopnutie kompetencií u mládeži" od str. 23

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

VARIÁCIE

- Aby to bolo jednoduchšie: Obe družstvá poznajú pravidlá 4-6 pred začiatkom zápasu.
- Víťazný tím môže sám určiť ďalšie pravidlo.
- Tréner mení pravidlá veľmi rýchlo (každých 5 minút.)

Modul 3: Kreativita

Úvod

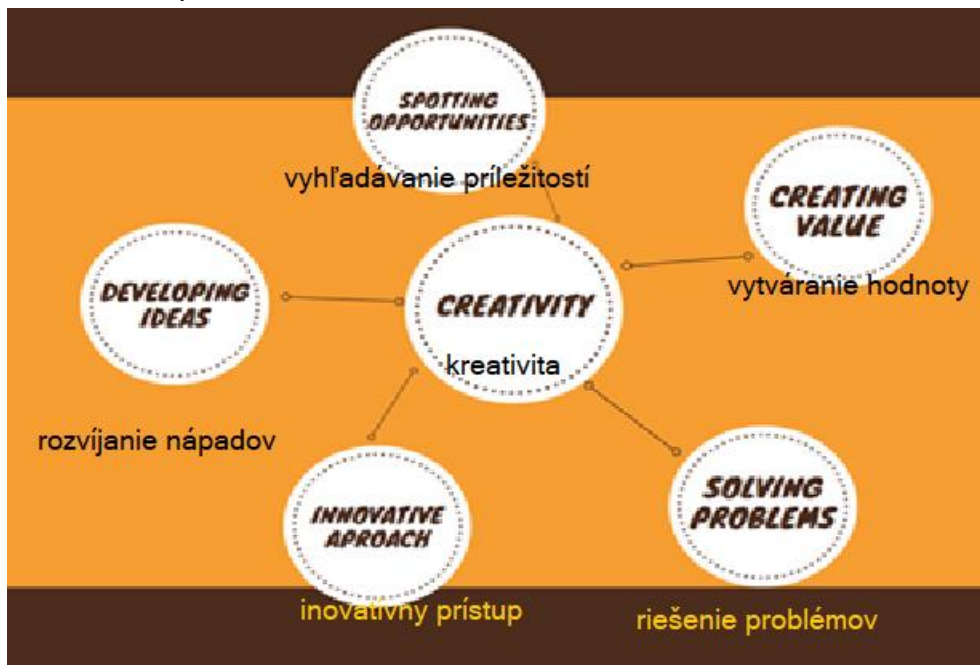
J. G. Young (1985) chápe tvorivosť ako schopnosť meniť naše myšlienky na realizované činy. Môže ju chápať ako sebavyjadrenie, kladenie správnych otázok a hľadanie správnych odpovedí. Niektorí iní autori tvrdia, že každý človek má schopnosť tvorivosti, ale záleží na tom, či ju dokáže využiť správnym spôsobom. Veľmi podobný pohľad na tvorivosť je uvedený v Rámci podnikateľských kompetencií (EntreComp), ktorý vydala Európska komisia. Tvorivosť chápajú ako schopnosť "rozvíjať niekoľko nápadov a príležitostí na vytváranie hodnôt vrátane lepších riešení existujúcich a nových výziev, skúmať a experimentovať s inovatívnymi prístupmi a kombinovať vedomosti a zdroje na dosiahnutie hodnotných účinkov.

Kreativita má dnes medzi životnými zručnosťami nezastupiteľné miesto. Je potrebná pre praktickú stránku života, pretože je nástrojom rozvíjajúcim prosociálne správanie. Možno ju pozorovať v akejkoľvek činnosti - vedeckej, umeleckej, technickej, dokonca aj v medziľudských vzťahoch. Dobré je, že tvorivosť sa dá rozvíjať od útleho detstva až po akýkoľvek vek, aj keď je to náročná práca. Dieťa môže byť tvorivé na základe vlastnej úrovne vedomostí, myslenia a osobnosti.

Kreativita v osobnom rozvoji znamená kombináciu osobných skúseností so získanými internými informáciami. Práve to vytvára individuálnu a nezávislú osobnosť, schopnú inovovať a hľadať

nové riešenia. Kreativita ponúka šancu na úspech každému a robí náš život zaujímavejším a zábavnejším. Ak chce mladý človek držať krok s dnešným dynamickým svetom, musí meniť svet a meniť svet okolo seba. To nie je možné bez tvorivosti, ktorá má významné znaky plynulého, pružného a originálneho myslenia, redefinovania, vypracovania, odvahy, výzvy, vôle, predstavivosti.

Kreativita ide ruka v ruke s myslením. Tvorivé myslenie je komplexný proces, ktorý začína analýzou problému a končí realizáciou riešenia. Vyžaduje si to komplex vedomostí, zručností a schopností. Vyžaduje si "otvorené úlohy", pretože nútia žiakov využívať vlastnú predstavivosť a nápady. Otvorené úlohy možno definovať ako úlohy, ktoré majú viacero riešení, často bez správnej odpovede. Na tieto úlohy sa nedá jednoducho odpovedať ako na otázky typu "áno alebo nie", ale potrebujú viac uhlov pohľadu. Na to, aby mohli žiaci postupovať pri riešení úlohy tvorivým spôsobom, potrebujú dostatok informácií a vedomostí. Na výber správneho riešenia potrebujú určité zručnosti/skúsenosti a na implementáciu produktu tvorivého myslenia do praktického života potrebujú aj správny postoj. Dôležitú úlohu na ceste k tvorivosti zohráva aj prostredie, ktoré by malo byť dostatočne podnetné. Tvorivosť je základom pre riešenie problémov. Mnohé problémy sa nedajú vyriešiť pomocou existujúcich schém alebo modelov. Kreativita potrebuje vlastný priestor na rozvoj a na riešenie problémov alebo udržanie šancí musíme myslieť kreatívne, musíme nachádzať užitočné a originálne nápady.



Výhody

Moderné vzdelávanie je zamerané na rozvoj celoživotných zručností. Pedagogika hľadá metódy a formy práce, ktoré takýto rozvoj podporujú. Podstatnou sa stala implementácia týchto metód do medzipredmetových vzťahov. S určitou dávkou kreativity je zrejmé, že sa to dá robiť aj v rámci hodín telesnej výchovy, hoci to do športov a hier prináša niektoré nezvyčajné aspekty. Existuje na to veľa stratégií, učitelia majú zvyčajne voľné ruky, aby si vybrali tú správnu, pričom zohľadňujú všetky vnútorné a vonkajšie okolnosti zamerané na motiváciu žiakov. Medzi najčastejšie používané stratégie patria napr:

1. Porovnávanie - rozlišovanie - stratégia je zameraná na porovnávanie a skúmanie dvoch objektov/činov,
2. Kooperatívne učenie- žiaci pracujú v tímoch, majú pochopiť, postupovať a riešiť úlohu, prezentovať riešenia ostatným tímom,
3. Stratégia PAR, v rámci ktorej majú žiaci prezentovať nové poznatky, aplikovať nové poznatky a nakoniec podať vlastnú reflexiu,
4. Inovatívne metódy, ktoré sa zvyčajne nepoužívajú, ale zatriktívňujú proces vzdelávania,
5. Aktivizujúce metódy, ktoré využívajú plánovanie, organizovanie a riadenie procesu vzdelávania. Môžu zahŕňať riešenie problémov, hry, diskusie, simulácie, hranie rolí, brainstorming, demonštrácie, exkurzie a špeciálne metódy.

Digitálne časy ponúkajú učiteľom množstvo grafov a tabuliek. Sú to ďalšie účinné nástroje na rozvoj kreativity. Úlohou učiteľov je vysvetľovať súvislosti, zatiaľ čo žiaci môžu interpretovať fakty s využitím vlastnej úrovne tvorivosti. ak to zhrnieme, tvorivosť je jednou z najdôležitejších podnikateľských zručností s celoživotným a spoločenským dosahom a učitelia by mali vynaložiť veľké úsilie na jej neustále rozvíjanie pomocou čo najväčšieho počtu činností. Napokon, identifikovať tvorivého človeka je pomerne jednoduché. Robí veci iným spôsobom:

1. snívajú s otvorenými očami,
2. všetko pozorujú,
3. dokážu zostať sami a dokážu si užívať samotu,
4. dokážu sa ľahko vyrovnáť so životnými prekážkami,
5. vyhl'adávajú nové dobrodružstvá,
6. dokážu prijať neúspechy,

7. veľa sa pýtajú,
8. dokážu riskovať,
9. považujú svoj život za príležitosť na sebavyjadrenie,
10. dokážu pozorovať svoje vášne,
11. dokážu spájať body,
12. dokážu objavovať krásu,
13. dokážu tráviť čas s otvorenou mysl'ou.

Definícia Entrecomp

Podľa rámca EntreComp je tvorivosť jednou z 15 zručností, ktoré môže každý študent rozvíjať, aby sa stal podnikateľom. V programe EntreComp je tvorivosť prezentovaná ako jedna z kľúčových kompetencií v oblasti nazvanej "Nápady a príležitosti", hoci tvorivý proces zahŕňa tak využívanie zdrojov, ako aj schopnosť konať na základe nápadov s cieľom formovať a využívať ich hodnotu.



Podľa EntreComp ide o premenu nových a nápaditých myšlienok na skutočnosť. Kreativita sa vyznačuje schopnosťou vnímať svet okolo nás novým a odlišným spôsobom s cieľom vytvárať súvislosti medzi zdanlivo nesúvisiacimi javmi a generovať inovatívne riešenia. Kreativita je schopnosť vytvárať nové riešenia bez použitia logického postupu, ale stanovenie vzdialených

vzťahov medzi faktami. Kreativita nám umožňuje riešiť zložité problémy alebo nachádzať zaujímavé spôsoby prístupu k úlohám. Ak sme kreatívni, pozeráme sa na veci z inej jedinečnej perspektívy. Dokážeme nachádzať vzory a vytvárať súvislosti, aby sme našli príležitosti

Vedomosti

Podľa Websterovho slovníka je znalosť "skutočnosť alebo stav poznania niečoho, čo je známe na základe skúseností alebo asociácií". V praxi však existuje mnoho možných, rovnako hodnoverných definícií znalosti. Často používaná definícia znalostí je "myšlienky alebo porozumenie, ktoré subjekt vlastní a ktoré sa používajú na prijatie účinných opatrení na dosiahnutie cieľa subjektu.

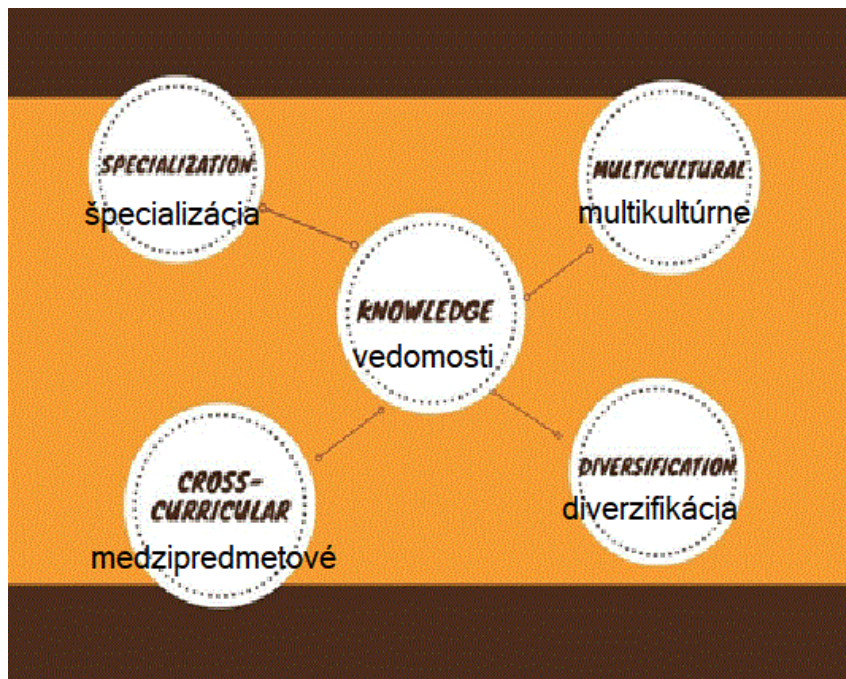
Znalosti môžu mať mnoho podôb, napríklad pravidlá, pojmy, teórie, zákony, vzory na znaky atď. Možno ich získať v procese školského vzdelávania, samoštúdiom, ale aj nesústredeným nevedomým učením. Vedomosti sú predpokladom, ktorý potrebujeme na vytvorenie zručností alebo návykov, a sú nástrojom myslenia a formovania osobnosti žiaka a jeho prípravy na reálny život. Predstavujú kognitívnu, teda teoretickú stránku vzdelávacieho procesu, kým zručnosti a návyky predstavujú praktickú stránku. Vedomosti sú teoretickým a praktickým pochopením daného predmetu. Tvorivosť je využívanie predstavivosti alebo originálnych nápadov na vytvorenie niečoho. Vedomosti sú informácie, ktoré máme vďaka skúsenostiam našich predchodcov a vlastným v súčasnosti. Informácie o všetkých objavených alebo zažitých veciach sú vedomosti. Na to, aby sme tieto informácie spojili a prišli k novým výsledkom a riešeniam, je však potrebná kreativita. Kreativita nachádza spôsob, ako riešiť problémy. Využíva zvedavosť a pôsobí ako magnet na učenie sa nových vecí. Znalosti pochádzajú z učenia. Vedomosti sú však zbytočné, ak nedokážeme vytvoriť súvislosti medzi tým, čo vieme.

Tvorivosť stimuluje u študentov schopnosť imaginatívneho myslenia. Prostredníctvom tvorivosti môžu žiaci získať poznatky o svojich vlastných schopnostiach a zručnostiach. Tvorivosť im umožňuje vytvárať rôzne situácie, ktoré študentom umožňujú konať rôznymi spôsobmi. Takéto situácie umožňujú odhaliť a spoznať skryté potenciály vedúce k zisteniu vlastných schopností a zručností. Z hľadiska telesnej výchovy to znamená, že študenti sa môžu dostať do nečakaných situácií, ktoré im umožnia využiť vlastný potenciál. Možno prekvapivo zistia, že sú lepší v hrách, ako očakávali, alebo že dokážu lepšie športovať. To má zvyčajne veľmi pozitívny vplyv na ich sebavedomie. Využívanie tvorivosti v každodennom živote prináša množstvo výziev, ktoré zároveň odhaľujú skryté schopnosti a zručnosti. Často môžeme zažiť situáciu, keď človek objaví, že koná nečakaným spôsobom. Ľudia často hovoria, že "nemohli rozpoznať, že konajú

zvláštnym spôsobom". Tvorivé myslenie teda pomáha odhaliť to, čo je skryté vo vnútri, a vidieť lepšiu časť osobnosti zvyšuje naše sebavedomie.

Vedomosti nepochybne zohrávajú dôležitú úlohu. Bez vedomostí nemá tvorivosť žiadnu podstatu, s ktorou by mohla pracovať. Tvorivosť spája už dostupné informácie tak, aby mohla prísť s novými riešeniami nových problémov. Bez ich vzájomnej spolupráce by nič nové nevzniklo.

Kombinovanie zdanlivo neprekrývajúcich sa myšlienok z rôznych kultúr je príkladom tvorivého rozširovania pojmov (Ward, Smith a Vaid, 1997). Kreativitu možno zvýšiť multikultúrnymi znalosťami tým, že sa ľuďom poskytnú príležitosti aj intelektuálne materiály na tvorivé konceptuálne rozširovanie. Multikultúrne vedomosti tiež oslobodzujú ľudí od ich stanovených hraníc a umožňujú im myslieť v "širších súvislostiach". Skúsenosť s kombinovaním zdanlivo nesúvisiacich konceptov tiež podporuje opakujúcu sa tendenciu vykonávať podstatné zapamätanie si neortodoxných riešení pri riešení problémov. V dôsledku toho sa ľudia stávajú plynulejšími pri generovaní nových kreatívnych nápadov.



Pri učení sa často využíva medzipredmetový prístup. V tejto oblasti to znamená vytváranie informačných vzorcov medzi rôznymi učebnými predmetmi. Ponúka kreatívny spôsob, ako rozvíjať vedomosti, zručnosti a porozumenie detí a zároveň ich motivovať k učeniu prostredníctvom podnetných, vzájomne prepojených tém. Rovnaký prístup možno použiť aj na

podporu tvorivosti. Niekedy možno vytvoriť explicitné prepojenia medzi rôznymi disciplínami. Vždy, keď takéto prepojenie použijeme na podporu našej tvorivej myšlienky, využijeme medzipredmetové poznatky.

Schopnosť ľudí vytvárať nové a inovatívne nápady sa v priebehu ich kariéry líši kvôli dvom základným typom vedomostí, ktoré sa môžu striedavo rozvíjať a udržiavať alebo zanedbávať s tým, ako ľudia profesionálne napredujú. Prvým typom sú špecializované znalosti a druhým sú rôznorodé znalosti, ktoré rozširujú vedomostnú základňu človeka (Mannucci, 2016). **Špecializované znalosti** sú podstatnejšie, pokiaľ ide o generovanie nápadov. Tieto znalosti fungujú ako rozlišovacia šošovka, ktorá pomáha rozpoznať lepšie nápady od mnohých a tiež prísť na to, ako ich dotiahnuť do produktívneho konca. Špecializované znalosti pomáhajú ľuďom budovať ich schopnosť komplexnosti. Príliš veľa špecializovaných znalostí by však časom mohlo viesť ku kognitívnej strnulosti. Stručne povedané, špecializácia je nevyhnutnou podmienkou tvorivosti, ale treba zabrániť tomu, aby podporovala úzkoprúhosť. Preto, aby sa naša myseľ nestala nepružnou, musia sa ľudia zaujímať aj o niečo iné. Zameranie sa na oblasti mimo vášho konkrétneho odboru alebo činnosti pomáha udržiavať vaše kognitívne procesy flexibilné, preto je dôležité podporovať aj vaše **rozmanité vedomosti**.

Aktivita na rozvoj vedomostí - č. 1: Zahrejte svoje telo

Typ činnosti
Fyzická aktivita; hranie rolí, pri ktorom sa žiak na začiatku hodiny vžije do úlohy učiteľa a vykoná rozcvičku.
Účel/cieľ
Cieľom tejto aktivity je rozvíjať medzipredmetové myslenie. V druhom rade rozvíja aj schopnosť vytvárať súvislosti medzi zdanlivo odlišnými a vzdialenými predmetmi.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Individuálna aktivita
Potrebné materiály
V závislosti od možností školy môžeme použiť rôzne vybavenie
Predpokladaná dĺžka trvania
5 - 10 minút na začiatku hodiny telesnej výchovy.

Pokyny

Typ činnosti

Fyzická aktivita; hranie rolí, pri ktorom sa žiak na začiatku hodiny vžije do úlohy učiteľa a vykoná rozcvičku.

Fáza 1: Ukážte im video, ktoré nájdete v sekcii odkazov/referencií

Fáza 2: Na konci hodiny telesnej výchovy učiteľ vyberie žiaka, ktorý na začiatku ďalšej hodiny predvedie rozcvičku. Úlohou študenta je pripraviť rozcvičku, ktorá bude pozostávať zo všeobecných cvičení a prvkov jeho obľúbeného športu. Na tento účel môžeme použiť prvky z rôznych športov (príklady sú uvedené v odkaze).

Fáza 3: Začnite s triedou diskusiu, v ktorej prepojíte cvičenie s videom, ktoré si pozreli na začiatku hodiny. Ako sa cítili počas rozcvičky? Bolo pre nich spojenie cvičení z rôznych športov prirodzené alebo sa cítili zvláštne?

Odkazy / referencie

Odkazy / referencie

Video o nadväzovaní kontaktov: <https://www.youtube.com/watch?v=cYhgllTy4yY&t=9s>

Príklady rozcvičky:

1. https://www.youtube.com/watch?v=Bb_1UpkM7Fk (klasický strečing)
2. <https://www.youtube.com/watch?v=JcnM26EesXM> (tanečná rozcvička)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=e7BeXoBIH0g> (rozcvička pri lukostrelbe)
4. <https://www.youtube.com/watch?v=rST26Sbm4SA> (volejbalová rozcvička)
5. <https://www.youtube.com/watch?v=dB5W4LZf0JU> (rozcvička na atletiku)

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Učiteľ odporúča žiakom používať najmä dynamické cvičenia, keďže cieľom rozcvičky je zvýšiť pulz a zahriať telo. Statické cvičenia by sa mali používať čo najmenej.

Aktivita na rozvoj vedomostí - č. 2: Tanečná výzva

Typ činnosti
Fyzická aktivita
Účel/cieľ
Cieľom tejto aktivity je rozvíjať multikultúrne vedomosti prostredníctvom kombinácie dvoch rôznych tanečných kultúr a štýlov.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Menšie skupiny alebo individuálna aktivita
Potrebný materiál/potrebné materiály
Hudobné a zvukové vybavenie
Odhadovaná dĺžka trvania.
Závisí od počtu študentov.
Pokyny
<p>Fáza 1: Ukážte im prezentáciu, ktorú nájdete v sekcii odkazy/referencie</p> <p>Fáza 2: Učiteľ rozdelí triedu do skupín po 2 (alebo viacerých) osobách. Každá skupina dostane 10 minút na to, aby vymyslela krátku 30-sekundovú jedinečnú tanečnú choreografiu, ktorá kombinuje dva alebo viac druhov tancov z rôznych kultúr. Študenti si vyberú aj hudbu, inak hudbu vyberá učiteľ. Po príprave začnú predvádzať svoju pripravenú choreografiu.</p> <p>Fáza 3: Začnite diskusiu s triedou. Vyzvite študentov, aby hovorili o tom, ako sa cítili pri kombinovaní tancov z rôznych prostredí a aké ťažké bolo vymyslieť choreografiu. Bolo ľahšie byť kreatívni, keď mali možnosť použiť rôzne tanečné štýly, alebo to bolo ťažšie?</p>
Odkazy / referencie
Multiculturalism and creativity.pdf
Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

1. Žiaci môžu predviesť choreografiu aj bez hudby, je to na nich.
2. Študenti môžu kombinovať akékoľvek tanečné štýly.
3. Každý je porotcom a na konci hodiny môže hlasovať za najlepšiu choreografiu, ktorá môže byť odmenená.
4. Najdôležitejším hodnoteným prvkom je úroveň kreativity každej choreografie a nie tanečný výkon.

Aktivita na rozvoj vedomostí - č. 3: Kopnutie alebo úder/zásah

Druh činnosti
Športová hra - kombinácia prvkov footnetu (futbalového tenisu) a volejbalu
Účel/cieľ
Cieľom hry je rozvíjať u žiakov rôznorodé myslenie, ktoré je dôležitou zložkou tvorivosti.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Je na učiteľovi, aby rozhodol o veľkosti skupiny podľa počtu študentov. Odporúčame hrať 3 proti 3, aby ste mali viac priestoru na hranie a vyššie zapojenie.
Potrebný materiál/potrebné materiály
Volejbal, sieť.
Odhadovaná doba trvania
5 minút na každý zápas
Pokyny
Fáza 1: Ukážte im video, ktoré nájdete v sekcii odkazov/referencií
Fáza 2: Táto hra je kombináciou futbalu a volejbalu. Znamená to, že hráči môžu hrať s loptou rukami aj nohami. Je na nich, aby sa rozhodli, ktorú časť tela použijú na úder do lopty. Žiaci by už mali poznať základné volejbalové a futbalové zručnosti a v tejto hre by sa mali snažiť využiť rôznorodé vedomosti, aby z každej situácie vyťažili čo najviac. V správny čas by mali premýšľať o kreatívnych spôsoboch, ako udrieť loptu, aby získali bod alebo aspoň vytvorili ťažšie situácie pre

druhý tím.

Pravidlá: Dodržiavame pravidlá volejbalu. Sieť je však umiestnená nižšie, aby bolo ľahšie udierať do lopty nohami. Vždy, keď je lopta na jednej polovici, môže udrieť o zem maximálne dvakrát. Je povolené mať dve podania. Tretí dotyk lopty musí byť útočný úder, takže lopta ide cez sieť. (Ktorýkoľvek z troch dotykov môže byť útočným úderom). Učiteľ môže robiť úpravy, takže môže hru buď uľahčiť, alebo sťažiť. Závisí to od zručností žiakov.

Fáza 3: V triede začnite diskusiou, v ktorej prepojíte cvičenie s videom, ktoré si pozreli na začiatku hodiny. Ako vnímali možnosť udierať do lopty rukami alebo nohami? Bolo to pre nich ťažšie alebo to vyvolalo šancu na tvorivú činnosť?

Odkazy / referencie

[Why real creativity is based on knowledge | Tim Leunig | TEDxWhitehall](#)

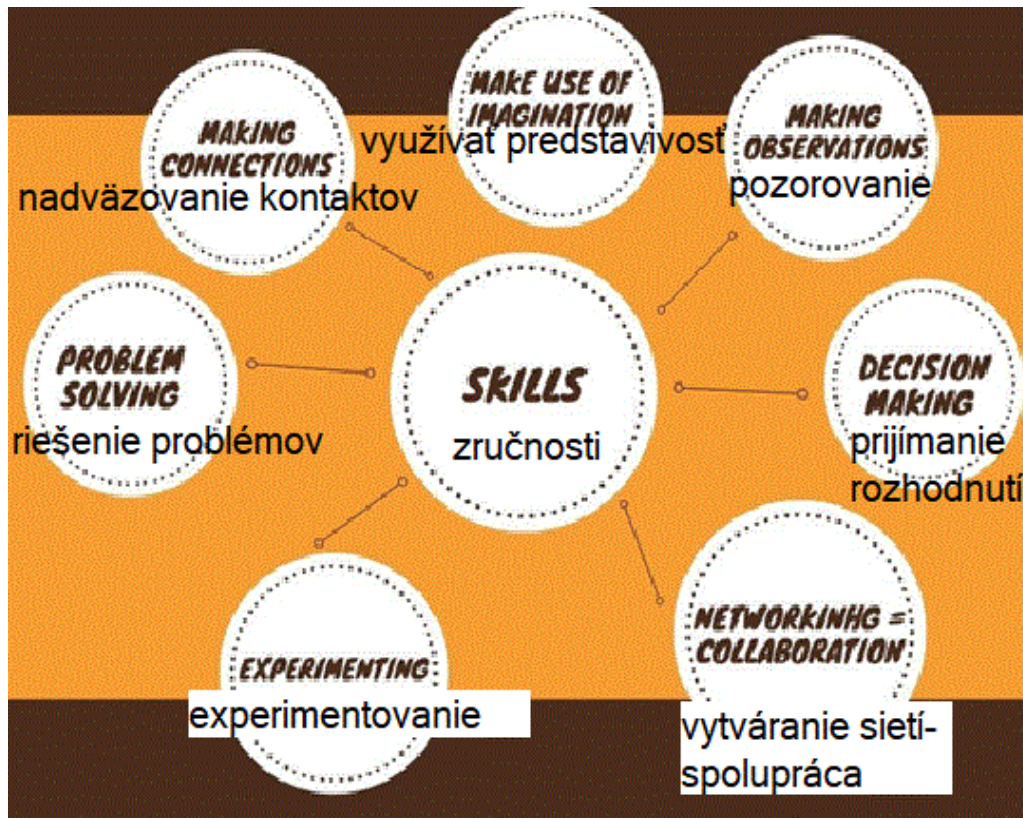
[Prečo je skutočná kreativita založená na vedomostiach | Tim Leunig | TEDxWhitehall](#)

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

- Učiteľ môže upraviť pravidlá hry na základe zručností svojich študentov.

Zručnosti

Vďaka rámcu Entrecomp sa kreativita nepovažuje za vzácny dar, ktorý je daný šťastným študentom alebo vyvoleným ľuďom, ale je to schopnosť, ktorú môže rozvíjať a trénovať každý. Existuje niekoľko druhov kreatívnych zručností, ktoré môžeme trénovať, aby sme sa stali kreatívnejšími v akomkoľvek prostredí. Ak ich použijeme v kombinácii, môžu nám účinne pomôcť rozmýšľať o daných úlohách alebo problémoch inak.



Keď sme kreatívni, dokážeme nájsť súvislosti medzi rôznymi predmetmi a myšlienkami a využiť ich na riešenie problémov. Hlavnými zložkami na vytváranie spojení sú vedomosti a skúsenosti. Čím viac máme z čoho čerpať, tým je väčšia pravdepodobnosť, že nájdeme tú jedinečnú kombináciu, ktorá podnieti nápad. Inými slovami, dokážeme spájať naše skúsenosti a vedomosti a syntetizovať ich do nových vecí. Mnohokrát k týmto spojeniam dochádza vtedy, keď o nich ani aktívne neuvažujeme. Dochádza k nim spontánne, napríklad keď niečo zažijeme po prvýkrát alebo keď sa jednoducho ocitneme v novom nezvyčajnom prostredí.

Experimentovanie je tiež veľmi dôležitou súčasťou kreativity. Bez ohľadu na to, aký nezvyčajný alebo bláznivý môže byť nový nápad, tvorivý človek je ochotný ho vyskúšať. Nemali by sme sa báť neúspechu, pretože je to príležitosť zlepšiť sa a poučiť sa z neho. Aby sme si túto zručnosť rozvíjali, musíme na problémy neustále pracovať. Musíme sa znovu prispôbovať, prehodnocovať nápady, používať rôzne uhly pohľadu, princípy a robiť to dovedy, kým nenájdeme riešenie.

Pobyt v spoločnosti ľudí z rôznych prostredí môže tiež stimulovať našu kreativitu. Ich odlišné názory a myšlienky nás môžu vystaviť novým nápadom a inšpirovať naše tvorivé myslenie. Rozhovory a práca s ľuďmi, ktorí sa na svet pozerajú inak, vám môžu pomôcť získať nové perspektívy pri prístupe k vašej práci. **Nadväzovanie kontaktov** je zaujímavá zručnosť, ktorá nám pomáha získať nové perspektívy. Vytváranie sietí ide ruka v ruku so spoluprácou, ktorá

zahŕňa " spoluprácu s niekým " a predpokladá spoločnú činnosť a interakciu s ostatnými. Kvalita a rozsah spolupráce bude závisieť od každého jednotlivca v skupine, čo znamená, že by sme nemali váhať dať zo seba to najlepšie, aby mohli vzniknúť čo najlepšie výsledky.

Tvorivé nápady sa v mysliach ľudí neobjavujú zrazu bez zjavného dôvodu. Sú skôr výsledkom snahy vyriešiť konkrétny problém alebo dosiahnuť konkrétny cieľ. Keď tradičné a konvenčné spôsoby myslenia nestačia na vyriešenie problému, nastáva správny čas na kreatívnejší prístup. **Kreatívne riešenie problémov** nás nabáda k tomu, aby sme našli nové perspektívy a prišli s inovatívnymi riešeniami, aby sme mohli sformulovať plán na prekonanie prekážok a dosiahnutie našich cieľov. Tento prístup bol formalizovaný ako kreatívne riešenie problémov (CPS). CPS je jednoduchý proces, ktorý zahŕňa rozčlenenie problému s cieľom pochopiť ho, generovanie nápadov na riešenie problému a vyhodnotenie týchto nápadov s cieľom nájsť najefektívnejšie riešenia. Vysoko kreatívni ľudia majú tendenciu postupovať podľa tohto procesu vo svojej hlave bez toho, aby o tom premýšľali. Menej prirodzene kreatívni ľudia sa jednoducho musia naučiť používať tento veľmi jednoduchý proces.

Ďalšou dôležitou " súčasťou" tvorivosti je **pozorovanie**. Je to proces, ktorý sa začína pozorovaním aktuálnej situácie a pozorným sledovaním toho, ako sa riešia problémy a výzvy. Pozorovaním toho, ako sa veci dajú urobiť, rozpoznáme príležitosti na zlepšenie. Čím viac budeme pozorovať, tým viac príležitostí nájdeme. Pozorovanie zahŕňa zhromažďovanie "mäkkých aj tvrdých" údajov a umožnenie, aby tieto údaje "inkubovali" a dozrievali. Nezabúdajte, že nápady vznikajú z iných nápadov. Čím viac pozorujete, čím viac zmyslov používate, tým väčší je potenciál tvorivých nápadov. Potom môžeme pracovať na poskytovaní riešení niektorých problémov.

Tvorivosť je akt vytvárania niečoho v reálnom svete, zatiaľ čo predstavivosť sa zaoberá "neskutočnými" myšlienkami, ktoré sa vymykajú z rámca reality. **Predstavivosť** sa vzťahuje na akt predstavovania si vecí, t. j. na schopnosť vytvárať v mysli nové obrazy a pocity, ktoré nie sú vnímané zmyslami, ako je zrak, sluch alebo iné zmysly. Pomáha nám to aplikovať vedomosti pri riešení problémov, a prichádzať s inovatívnymi riešeniami. Pomáha to tiež integrovať skúsenosti v procese učenia sa a pri rozvíjaní myšlienok. Predstavivosť je nevyhnutná pre tvorivosť, ale nie naopak. V podstate hlavný rozdiel medzi predstavivosťou a tvorivosťou spočíva v tom, že predstavivosť je akt predstavovania si alebo myslenia na veci, ktoré neexistujú, zatiaľ čo tvorivosť je akt používania predstavivosti na vytvorenie niečoho.

Tvorivé rozhodovanie je schopnosť zvážiť všetky perspektívy a riešiť problém novým spôsobom. Inými slovami, zdá sa, že tvoriví ľudia s rozhodovacími právomocami majú schopnosť preosiať obrovské množstvo informácií, ktoré možno pri rozhodovaní preskúmať, a rozhodnúť, ktoré informácie sú, a ktoré nie sú relevantné. Napriek tomu počúvajú všetky zdroje, aby pochopili,

kde sa objavujú problémy. Keď alternatívy nie sú zrejmé, musia zvoliť kreatívnejší prístup a trochu posunúť hranice. A keď sú pripravení, predložia riešenie, ktoré je odvážne a zodpovedné.

Pokiaľ ide o každodenné situácie, využívanie kreativity a tvorivého myslenia vedie k získaniu zručnosti riešiť problémy, venovať pozornosť detailom alebo dokonca lepšie komunikovať. Hra s viacerými možnosťami v mysli rozvíja kritické myslenie, predstavivosť a spoluprácu. Môže vás dokonca naučiť trpezlivosti. Dostatok času na premýšľanie a tvorivosť nám môže pomôcť lepšie sa sústrediť na očakávané ciele a dosiahnuť viac. Je však dôležité vedieť prijať nové nápady. Aby sme mohli posúdiť, či je nápad dobrý alebo nie, treba si rozvíjať kritické myslenie.

Aktivita na rozvoj zručností - č. 1: Húsenicové preteky

Druh činnosti
Telesná aktivita
Účel/cieľ
Aktivita je zameraná na rozvoj nápaditého a inovatívneho myslenia žiakov. Rozvíja tiež spoluprácu a komunikačné zručnosti.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Dvaja alebo viac študentov v skupine.
Potrebný materiál/potrebné materiály
Fit lopty
Odhadovaná dĺžka trvania
20 - 25 minút
Pokyny
Fáza 1: Ukážte im video, ktoré nájdete v časti s odkazmi/referenciami
Fáza 2: Cieľom každého cvičenia je dostať čo najviac fitlopiet z bodu "A" do bodu "B" pomocou akejkoľvek časti tela. Je potrebné dodržiavať jedno dôležité pravidlo. Žiaci v tej istej skupine musia byť počas prechodu v kontakte buď svojimi telami, alebo fit loptami.
Cvičenie č. 1: Rozdeľte študentov do skupín po dvoch/troch/štyroch (podľa veľkosti celej skupiny a množstva fitlôpt). Pri tomto cvičení môžu žiaci použiť ľubovoľnú časť svojho tela. Povedzte im

o úlohe a dajte im 5 minút na to, aby vymysleli nápady na splnenie cieľa. Žiaci musia začať nosiť fitlopty z bodu A (čiara). Koľko fitlopiet sa rozhodnú niesť, je na nich a na ich kreativite. Ak im fitlopta spadne a dotkne sa zeme a stratia plnú kontrolu, nesmú ju zdvihnúť a musia pokračovať v pretekoch bez nej. Žiaci musia niesť fitlopty až do bodu B (čiara). Víťazným tímom je tím, ktorý počas jedného prechodu preniesie viac fitlopiet.

Cvičenie č. 2: Rozdeľte študentov do skupín po dvoch/troch/štyroch. Cieľ aktivity je rovnaký ako v predchádzajúcom prípade. Tentoraz však študenti nesmú používať ruky. Ruky môžu použiť len na začiatku cvičenia na manipuláciu s fitloptami a ich nastavenie do požadovanej polohy.

Niektoré pravidlá, ktoré treba dodržiavať:

1. Kopanie nie je povolené
2. Fitbalové lopty nesmú počas pretekov dopadnúť na zem

Fáza 3: Začnite diskusiu s triedou a prepojte cvičenie s videom, ktoré si pozreli na začiatku hodiny. Ako sa cítili, keď dostali úlohu? Bolo ľahké vymýšľať riešenia? Pomohla im práca v skupinách a zdieľanie nápadov alebo by radšej pracovali na riešení sami?

Odkazy / referencie

[Creativity and Innovation](#)

Kreativita a inovácie

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

1. Na prenášanie môžeme používať rôzne predmety, ktoré cvičenie sťažujú a robia ho náročnejším.



Aktivita na rozvoj zručností - č. 2: Rybárska sieť

Druh činnosti

Telesná aktivita

Účel/cieľ

Cieľom tejto aktivity je rozvíjať pozorovacie schopnosti. Po druhé, podobne ako v predchádzajúcom cvičení, rozvíja aj schopnosť spolupráce a komunikácie.

Veľkosť skupiny / jednotlivec

Skupinová aktivita, môže sa zapojiť celá trieda

Potrebný materiál/y

Nie je potrebný žiadny materiál

Odhadovaná dĺžka trvania

10 minút

Pokyny

Fáza 1: Ukážte im video, ktoré nájdete v časti s odkazmi/referenciami

Fáza 2: Učiteľ vyberie 3 (alebo viac) študentov. Ich cieľom je chytiť čo najviac študentov v danom čase. Počas celého času naháňania sa študenti držia za ruky a nemôžu sa rozdeliť. Musia spolupracovať a primerane komunikovať. Pred začiatkom hry učiteľ uvedie veľkosť hracieho poľa. Hrací priestor závisí od počtu žiakov a možností školy (veľkosť telocvične alebo ihriska). Hra trvá 1

minútu. Po uplynutí jednej minúty učiteľ vymení chytajúci tím a hra sa začína odznova. Pozorovaním a tvorivým myslením sa chytajúci tím snaží zlepšiť svoje umiestnenie tak, aby chytil čo najviac žiakov.

Fáza 3: Začnite diskusiu s triedou a prepojte cvičenie s videom, ktoré si pozreli na začiatku hodiny. Dávajú pozor a pozorujú veci, ktoré sa dejú okolo nich v každodennom živote? Venovali pozornosť pohybu žiakov a podľa toho vytvorili stratégiu, alebo sa len slepo snažili chytať?

Odkazy / referencie

[Learning To Observe/Seeing What Others Don't | Berklee Online | Creativity & Entrepreneurship](#)

[Učiť sa pozorovať/vidieť, čo iní nevidia | Berklee Online | Kreativita a podnikanie](#)

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

1. Učiteľia môžu kedykoľvek meniť počet žiakov, ktorí sú označení.

Aktivita na rozvoj zručností - č. 3: Preteky so žinenkou

Druh činnosti
Telesná aktivita
Účel/cieľ
Cieľom hry je rozvíjať u žiakov schopnosť riešiť problémy. V druhom rade rozvíja aj spoluprácu a komunikačné zručnosti.
Veľkosť skupiny / jednotliviec
6 študentov v skupine
Potrebný materiál/y
Žinenka
Predpokladaná dĺžka trvania
10 minút

Pokyny

Fáza 1: Ukážte žiakom video, ktoré nájdete v časti odkazy/referencie.

Fáza 2: Učiteľ rozdelí žiakov do skupín minimálne po 6 žiakoch. Každá skupina dostane jednu žinenku. Cieľom každej skupiny je preniesť svoju žinenku zo štartovacieho bodu do cieľa bez použitia rúk a podprieť ju len nohami. Ruky môžu použiť len pred začiatkom pretekov na položenie a nastavenie podložky do požadovanej polohy. Keď sa preteky začnú a žinenka spadne na zem, tím musí preniesť podložku na štartovaciu čiaru a začať znova. Učiteľ pred pretekmi uvedie štartovú a cieľovú čiaru. Zároveň dá každému tímu 3 minúty na premyslenie najlepšieho riešenia, ako dostať žinenku za cieľovú čiaru. Keď čas na prípravu vyprší, každý tím zaujme pozíciu a pripraví sa na štart. Učiteľ odštartuje preteky zvukovým signálom a sleduje, aby žiaci neporušovali pravidlá.

Fáza 3: Začnite diskusiu s triedou a prepojte cvičenie s videom, ktoré si pozreli na začiatku hodiny. Bolo ľahké prísť na nejaké nápady? Pomohla práca v skupinách pri rozvíjaní nápadov?

Odkazy / referencie

[What is Creative Problem Solving?](#)

Čo je kreatívne riešenie problémov?

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Jedným z riešení, ako nosiť žinenku, je ľahnúť si na chrbát a podprieť ju nohami. Poslední dvaja členovia tímu neustále menia svoje pozície a idú dopredu, aby preniesli podložku dopredu.

Postoj

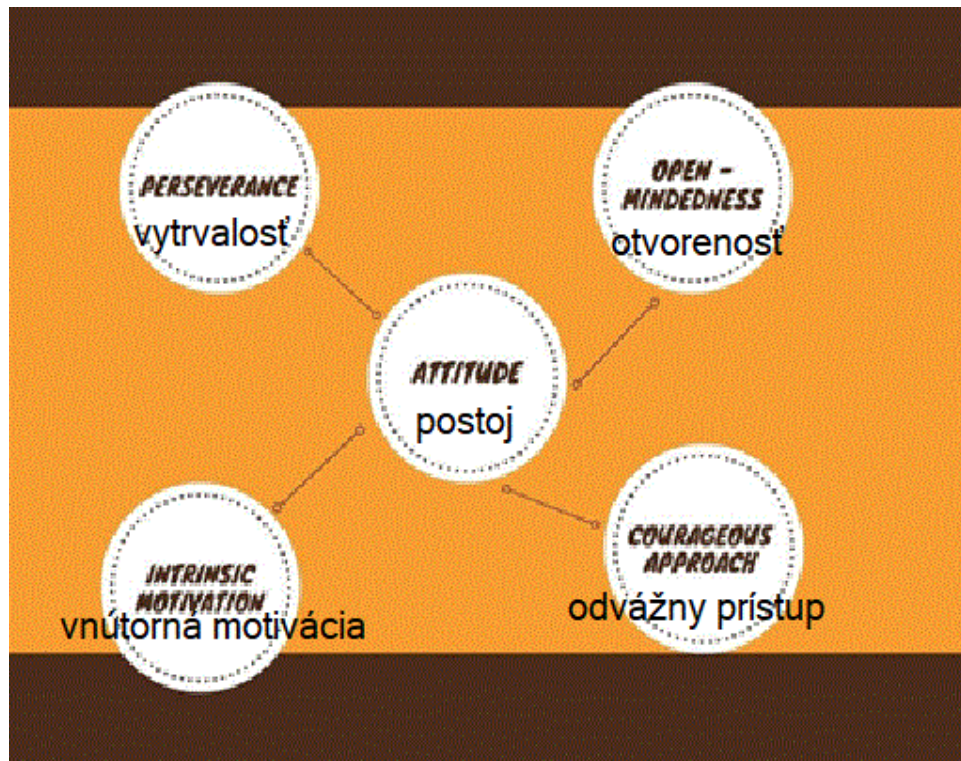
Postoj alebo názorová výchova jednotlivca je veľmi dôležitou súčasťou vzdelávania. V procese získavania vedomostí, postupov, postojov si rozvíjame aj osobnostné vlastnosti, ako sú emócie, sila vôle, ale aj vlastnosti súvisiace s telesným a duševným rozvojom. V postoji rozlišujeme 3 zložky. Prvá zložka je kognitívna a predstavuje všetky vaše presvedčenia a myšlienky o danom predmete. Druhá zložka sa nazýva afektívna a predstavuje náš pocit voči predmetu, osobe, problému, udalosti atď. A napokon tretia zložka je behaviorálna a predstavuje to, ako postoj ovplyvňuje naše správanie.

V psychológii sa postoj vzťahuje na súbor emócií, presvedčení a správania voči určitému objektu, osobe, veci alebo udalosti. Postoje sú často výsledkom skúseností alebo výchovy a

môžu mať silný vplyv na správanie. Hoci sú postoje trvalé, možno ich aj zmeniť. To znamená, že vzdelávací systém má silný vplyv na vývoj jednotlivca a všetci učitelia a zúčastnené strany by to mali mať na pamäti.

Vzdelanie možno charakterizovať ako systém vedomostí, návykov, postojov, názorov a presvedčení, ktorý poskytuje základnú orientáciu v rôznych oblastiach. Prispieva tiež k všestrannému formovaniu osobnosti a vytvára predpoklady potrebné na získanie kvalifikácie a začlenenie jednotlivca do spoločenského a pracovného života. Pod jej vplyvom si každý človek vytvára vzťahy, postoje k svetu, prírode, spoločnosti, ale aj k sebe samému.

Tvorivosť zohráva rozhodujúcu úlohu pri získavaní niektorých veľmi dôležitých postojov. Tvoriví ľudia si zvyčajne kladú veľa otázok, chcú poznať všetky odpovede a chcú vedieť, čo sa skrýva za rozhodnutiami, problémami alebo riešeniami. Zvedavosť zabraňuje vidieť negatívny alebo deštruktívny postoj k životu a formuje pozitívny postoj. Kreativní ľudia dokážu ľahko identifikovať problémy a výzvy. Radi testujú svoje vlastné hranice a sú ochotní tvrdo pracovať. Výzvy chápu ako príležitosti na zlepšenie svojho života. Dokážu sa zamyslieť nad problémom, aj keď už bol vyriešený, a snažia sa ho vyriešiť. Uprednostňujú videnie vecí ako možných pred nemožnými. Viera, že všetky problémy sa dajú vyriešiť, sa rozvíja prostredníctvom tvorivosti. Okrem toho majú aj zvláštny postoj - v zlých veciach dokážu vidieť niečo dobré a vo všetkom nájsť niečo užitočné. S určitou dávkou kreativity sa problémy dajú vnímať ako zaujímavé príležitosti, na život sa pozerajú optimisticky a vytráca sa ochota vzdať sa.



Vnútorná motivácia sa vzťahuje na správanie, ktoré je poháňané vnútornou odmenou. Inými slovami, motivácia k určitému správaniu vychádza z vnútra jednotlivca, pretože vás prirodzene uspokojuje. Je to v protiklade k vonkajšej motivácii, ktorá zahŕňa správanie s cieľom získať vonkajšiu odmenu alebo vyhnúť sa trestu. Čím vyššia je vnútorná motivácia tvorcu, tým kreatívnejší a originálnejší bude človek. Výzva, záujem, učenie, zmysel, účel a tvorivý priebeh sú prvky, ktoré pomáhajú najviac zapojiť našu vnútornú motiváciu. Inými slovami, vnútorná motivácia znamená, že motivácia robiť nejaké veci vychádza zvnútra. Nerobíme to preto, že za to dostaneme zaplatené, alebo preto, že by sme boli potrestaní, ak to neurobíme. Skôr robíme veci preto, že sa nám zdajú zaujímavé, že máme radi výzvy, že chceme, aby nás ostatní ocenili, alebo preto, že by sme sa mohli naučiť nové veci.

Známy citát Sokrata hovorí: "Pravé poznanie existuje v tom, že viete, že nič nevíete." Vďaka tejto myšlienke sa zrodila jeho filozofia. Byť otvorenejší znamená byť **otvorenejší** voči rôznym myšlienkam, kultúram, názorom, spôsobom vyjadrovania a štýlom a hlavne uvedomiť si, že náš názor nemusí byť vždy správny. Predstavuje to ochotu hľadať dôkazy proti svojmu uprednostňovanému presvedčeniu, plánom a spravodlivo zvažovať tieto dôkazy, ak sú k dispozícii. V podstate ide o požívanie množstva informácií a následné tvorivé spájanie týchto informácií s cieľom vyriešiť daný problém.

Kreativita si vyžaduje **odvahu.**" Tieto slová povedal Henri Matisse a mal pravdu. Tvorivosť a odvaha spolu úzko súvisia. Kreativita - zmena status quo, nezávislé myslenie a postup proti konvenciám - si vyžaduje odvahu. Vyjadriť veci, ktoré nás zaujímajú, a prekročiť hranice našej komfortnej zóny alebo hranice našich iracionálnych obáv si vyžaduje odvahu. Chce to odvahu, aby sme svoju tvorivosť prezentovali vo svete - aby sme sa otvorili tomu, že nás niekto ocení, miluje, ocení a zároveň, že nás môže kritizovať, odmietnuť a znehodnotiť. Na záver treba dodať, že kľúčom k úspechu je odvaha urobiť ťažké rozhodnutia a vykročiť v ústrety potenciálnemu zlyhaniu alebo odmietnutiu.

Jedným z najdôležitejších tvorivých postojov je **vytrvalosť**. Definuje sa ako neustále úsilie a odhodlanie dosahovať ciele bez ohľadu na okamžitú odmenu. Tým, čo odlišuje skutočne kreatívnych veľikánov od tých menej kreatívnych, je aspekt vytrvalosti. Najtvorivejšie osoby sú nadšené a oddané svojim cieľom, čo ich núti vytrvať fyzicky aj psychicky. Nikdy sa nevzdávajú a pokračujú aj vtedy, keď zažívajú výzvy, neúspechy alebo zlyhania. Vzhľadom na množstvo času, ktorý strávia nad problémom, a ich ohromnú vytrvalosť ich podvedomie neustále pracuje na probléme, aj keď si ich vedomá myseľ oddýchne a relaxuje. Sú ochotní robiť to až do úplného cieľa, až do úspechu.

Aktivita na rozvoj postojov - č. 1: Chyť, hod' a riskuj!

Druh činnosti
Rozcvičovacia hra
Účel/cieľ
Cieľom tejto aktivity je rozvíjať v našich študentoch odvážny prístup, aby sa nebáli podstupovať vypočítateľné riziko, keď to situácia dovolí.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Odporúčame hrať 3 proti 3, ale je na učiteľovi, aby sa rozhodol podľa možností príslušnej školy.
Potrebný materiál/y
Volejbalová lopta a sieť.
Odhadovaná dĺžka trvania
Hra môže trvať maximálne 5 minút, po 5 minútach sa vystriedajú tímy.
Pokyny

Fáza 1: Ukážte žiakom video, ktoré nájdete v časti odkazy/referencie.

Fáza 2: Na začiatku cvičenia učiteľ rozdelí triedu do tímov po 3. Učiteľ uvedie pravidlá, ktoré sú v podstate rovnaké ako pravidlá pre volejbal. Existuje len niekoľko rozdielov. Najdôležitejším z nich je, že loptu treba chytiť do rúk namiesto toho, aby sme ju odrazili. Pri držaní lopty môže hráč urobiť maximálne 3 kroky. Systém získavania bodov je rovnaký ako vo volejbale. Hrací priestor pre hru 3 proti 3 je 9 x 5 metrov. A nakoniec, aby sme podporili odvážny prístup našich žiakov pri hre, pridávame jedno pravidlo. Vždy, keď sa pokúsia získať bod pomocou ich nedominantnej ruky a sú úspešní, získajú 2 body namiesto jedného. Keď sa im to však nepodarí a loptu chytí súper alebo dopadne na zem mimo hracieho priestoru, strácajú 2 body. Cieľom tohto pravidla je, aby žiaci pri hre mysleli kreatívnejšie. Mali by mať na pamäti možnosť získať 2 body a podľa toho vykonávať jednotlivé hody. Presne mierenými hodmi môžu meniť rozmiestnenie súperov s cieľom získať taktickú výhodu a podstupovať vypočítané riziko, aby sa pokúsili získať 2 bodové hody.

Fáza 3: Začnite s triedou diskusiu, v ktorej prepojíte cvičenie s videom, ktoré si pozreli na začiatku hodiny. Ako sa cítili pri hraní hry? Mali na pamäti možnosť skórovať hodom za 2 body alebo sa radšej rozhodli pre bezpečnejší hod dominantnou rukou? Vnímali postavenie súperov a konali podľa toho? Komunikovali s ostatnými členmi tímu, aby si vytvorili taktickú výhodu?

Odkazy / referencie

[Creativity and Taking Risks](#)

Kreativita a riskovanie

Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

1. Učiteľ by mal byť aktívny a mal by povzbudzovať žiakov, aby podstupovali primerané riziko, keď to situácia umožňuje.
2. Počet členov v tímoch a hrací priestor sa môžu líšiť
3. Učiteľ venuje pozornosť a primerane vyvažuje tímy na základe úrovne ich zručností

Aktivita na rozvoj postojov - č. 2: Krabia štafeta

Druh činnosti

Telesná aktivita
Účel/cieľ
Tímové aktivity sú dokonalým nástrojom na zvýšenie zainteresovanosti študentov. V tejto aktivite sa snažíme zvýšiť ich vnútornú motiváciu tým, že hráme tímovú štafetu. Po druhé, rozvíja aj schopnosti tvorivého riešenia problémov.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
4 - 5 žiakov v skupine.
Potrebný materiál/y
Basketbal, kužely
Odhadovaná doba trvania
15 minút
Pokyny
<p>Fáza 1: Ukážte žiakom video, ktoré nájdete v časti odkazy/referencie.</p> <p>Fáza 2: Učiteľ rozdelí študentov do skupín. Pripraví trasy pomocou kuželov podľa počtu skupín. Dĺžka a rozloženie trasy je na učiteľovi, ale musia byť rovnaké pre každú skupinu. Vyznačíme štartovaciu čiaru, kde každý člen skupiny začína preteky a je to zároveň miesto na odovzdávanie. Východiskovou pozíciou každého aktívneho hráča (nesúceho loptu) je opačná poloha -prehnutie tela ako podpor(doska) s pokrčenými nohami a rukami (ak je to potrebné). Túto pozíciu musí držať počas celého trvania štafety. Každé družstvo dostane jednu basketbalovú loptu, ktorá slúži ako štafeta. Basketbalová lopta musí byť položená na bruchu a nesmie sa jej dotýkať rukami. Drží sa nohami (hornou časťou stehien) a aktívnym zapojením trupu. Ruky sa môžu použiť len na to, aby sa lopta vrátila do správnej polohy, keď spadne a dotkne sa podlahy. Cieľom každého člena tímu je čo najrýchlejšie dokončiť svoju trasu. Aby sme u žiakov zapojili tvorivé myslenie, pridávame ďalšie jednoduché pravidlo. Počas odovzdávania lopty sa jej nesmie dotknúť rukami žiadny člen tímu. Môžu použiť akúkoľvek časť tela okrem rúk a pomáhať môžu všetci. Je na nich, aby vymysleli najlepšie a najrýchlejšie riešenie.</p> <p>Fáza 3: Začnite diskusiu s triedou a prepojte cvičenie s videom, ktoré si pozreli na začiatku hodiny. Zvýšila práca v tíme úroveň ich zapojenia? Cítili motiváciu vyhrať preteky a podeliť sa o víťazstvo so svojimi tímovými spoluhráčmi? Keby išlo o individuálne cvičenie, boli by motivovaní viac alebo menej?</p>

Odkazy / referencie

[What is Intrinsic Motivation | Explained in 2 min](#)

Čo je vnútorná motivácia | Vysvetlené v priebehu 2 minút

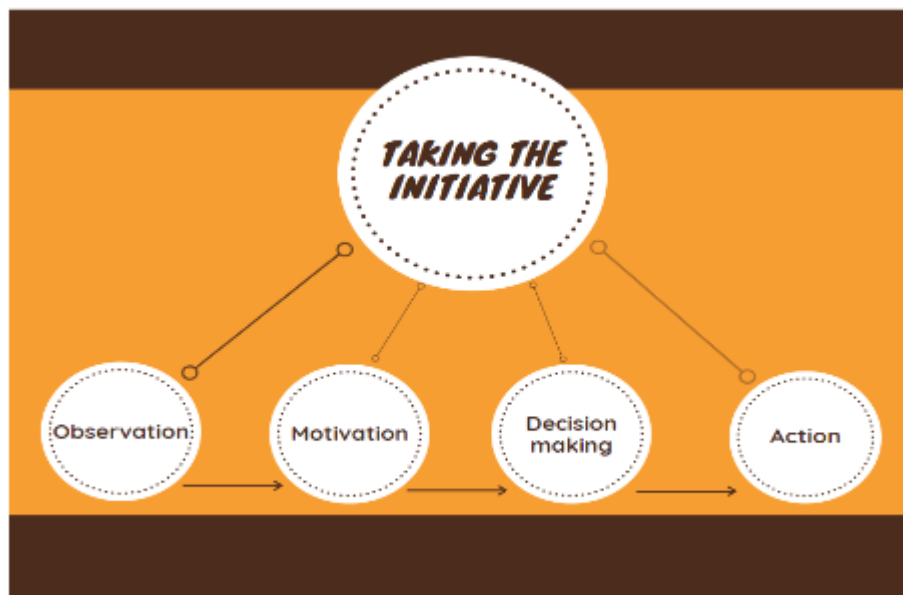
Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

1. Využívanie nôh ostatných spoluhráčov na odovzdanie lopty
2. Učiteľ by sa mal pokúsiť vyvážiť tímy na základe úrovne ich zručností
3. Učiteľ môže zmeniť trasy a urobiť ich náročnejšími
4. Súčasťou trás môžu byť rôzne prekážky

Modul 4: Prevziať iniciatívu

Úvod

Prevziať iniciatívu znamená robiť veci na základe vlastného úsudku. Preto ju Elbert Hubbard (...) definuje ako **"robiť správne veci bez toho, aby nám to niekto povedal"**. Ide o to byť iniciatívny. Slovo "inicovať", ktoré znamená "začať", skutočne naznačuje tento pojem konať ako prvý, v predstihu pred príkazmi. Dôvody na uskutočňovanie činností vyplývajú z pozorovania situácie a z hľadania vhodných príležitostí v rámci situácie. Túto schopnosť vidieť príležitosti tam, kde by iní mohli vidieť problémy, a vymyslieť, čo treba urobiť, skôr než sa to od nich žiada, opisujú Frese a Fay (2001) ako **"pracovné správanie, ktoré sa vyznačuje tým, že človek sa sám iniciuje, má aktívny prístup a vytrvalo prekonáva ťažkosti, ktoré sa objavia pri dosahovaní cieľa"**.



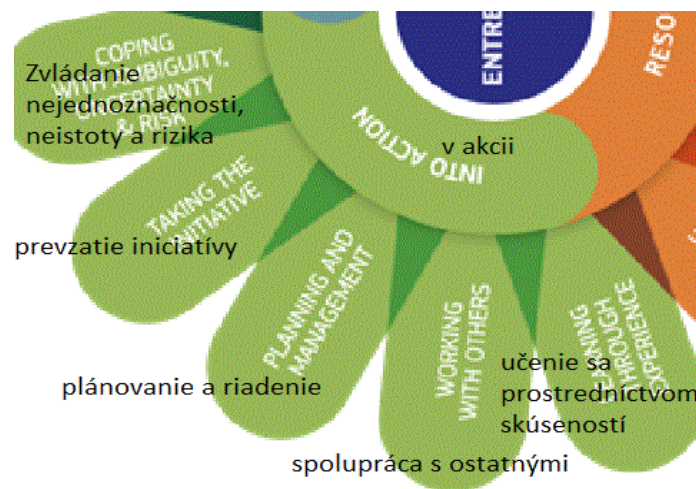
Proces prevzatia iniciatívy možno rozdeliť do štyroch fáz. Najprv nasleduje fáza pozorovania, v ktorej sa identifikuje problém alebo príležitosť. Z uvedomenia si situácie vzniká túžba niečo s ňou urobiť, poháňaná motiváciou. Ďalší krok je kľúčový, pretože motivácia, ktorá je pocitom, sa mení na racionálnu myšlienku. Vtedy sa prijíma rozhodnutie konať, čo vedie k poslednej fáze, ktorou je podniknutie krokov.

Schopnosť vyvíjať iniciatívu znamená aj schopnosť samostatne pracovať na dosiahnutí cieľov a prevziať zodpovednosť za prijaté rozhodnutia. Zahŕňa to vynaliezavosť, pretože si to vyžaduje odolnosť a odhodlanie a preukazuje to schopnosť myslieť samostatne. Prevziať iniciatívu znamená premeniť myšlienky na činy. Zahŕňa teda tvorivosť, inováciu a ochotu riskovať, schopnosť plánovať a riadiť projekty s cieľom dosiahnuť ciele. Považuje sa za zručnosť riadenia

seba samého, pretože vychádza zvnútra, ale ide aj o to, aby sme robili veci pre iných, napríklad vyriešili problém alebo urobili vylepšenia, ktoré by iní neidentifikovali alebo si nevšimli, čo je silnou devízou v osobnej sfére a môže byť výhodou v profesionálnej a podnikateľskej sfére.

Definícia Entrecomp

Prevzatie iniciatívy je tiež jednou z pätnástich kompetencií rámca EntreComp. EntreComp ju opisuje ako **"iniciovanie procesu, ktorý vytvára hodnotu tým, že prijíma výzvy, koná a pracuje nezávisle na dosiahnutie cieľov, drží sa zámerov a vykonáva plánované úlohy"**. Rámec identifikuje rôzne úrovne kompetencií, ktoré môžu odrážať stupeň angažovanosti učiacich sa, od ochoty pokúsiť sa riešiť problémy, ktoré sa týkajú ich komunity, až po zapojenie a inšpirovanie ostatných do činností vytvárajúcich hodnotu. Je zaradená do kategórie **"do akcie"**, keďže prevzatie iniciatívy je reprezentované prostredníctvom rozhodnutia konať a je prepojené s ostatnými kompetenciami tejto kategórie. Prijímanie iniciatív totiž zahŕňa zvládanie nejednoznačnosti, neistoty alebo rizík, keďže iniciatíva vychádza z vlastného rozhodnutia, ale je ovplyvnená aj poznatkami získanými z predchádzajúcich skúseností. Vyžaduje si plánovanie a zvládanie individuálnych alebo skupinových problémov.



Prevzatie iniciatívy ako kompetencie je vnímané ako podpora mnohých výhod v živote ľudí. Vytváranie návyku preberať iniciatívu podporuje potrebu využívať príležitosti doma, v práci alebo v spoločnosti. Nie je však užitočná len pre dospelých, ale aj pre deti ako základ pre získanie špecifických zručností a vedomostí. V športovom prostredí schopnosť preberať iniciatívu pomáha žiakom prechádzať výzvy s odvahou a optimizmom, prostredníctvom skúšok, úspechov a chýb, čím vytvára túžbu napredovať a prekonávať prekážky. Prevzatie

iniciatívy napokon pomáha budovať u detí silný pocit vlastného ja a posilňuje ich chápanie vlastnej hodnoty, čo je dôležitý aspekt pozitívneho rozvoja mládeže.

Preberanie iniciatívy sa najlepšie podporuje v prostredí, ktoré obsahuje pravidlá, výzvy a zložitosti. Tieto výzvy sú intelektuálne, fyzické, interpersonálne a intrapersonálne. Preto športové prostredie predstavuje ideálne prostredie na rozvoj tejto kompetencie. Preberanie iniciatívy sa uplatňuje prostredníctvom rôznych činností, ako napr:

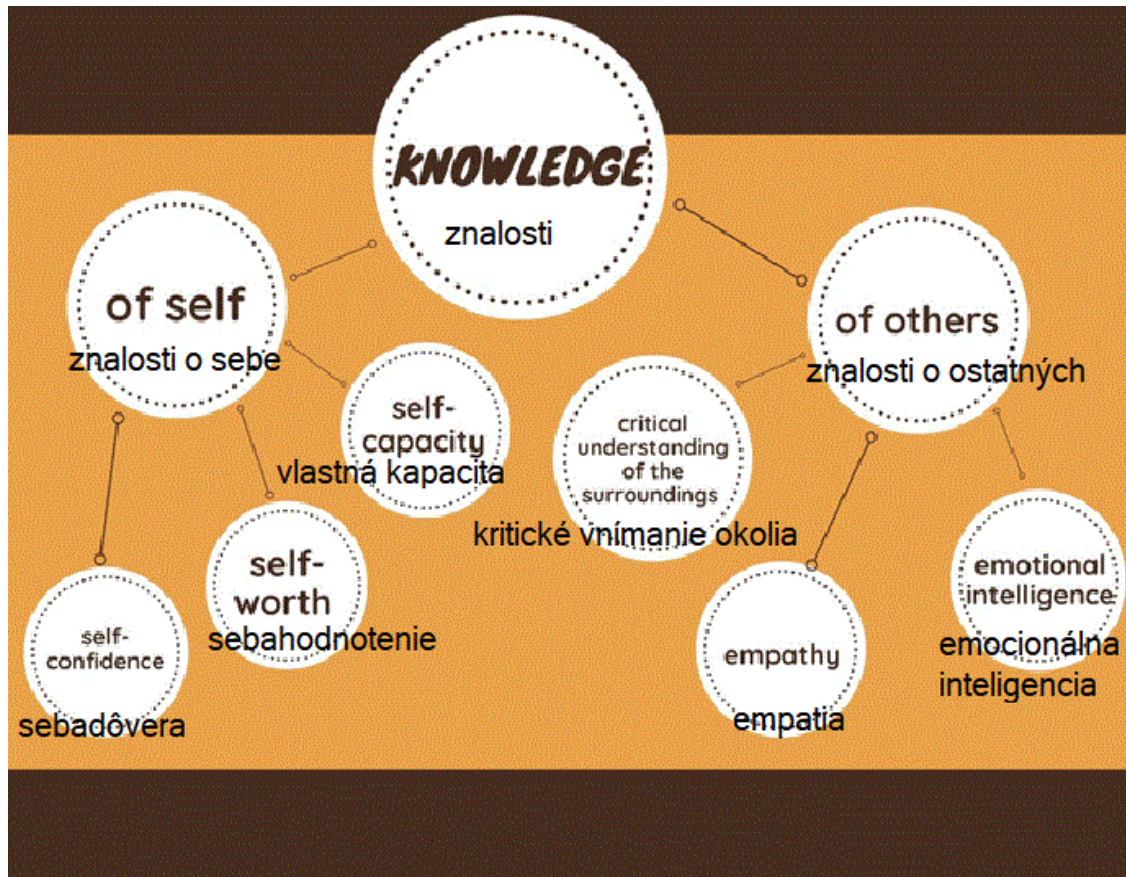


1. Hľadanie väčšej zodpovednosti
2. Riešenie výziev a problémov
3. Pomáhať druhým a deliť sa s nimi o vedomosti
4. Budovanie pevných vzťahov so spoluhráčmi
5. Dobrovoľné plnenie úloh a úloh, ktorým sa iní vyhýbajú
6. Riešenie konfliktov medzi členmi tímu
7. Brainstorming nápadov s tímom
8. Pomáhanie ostatným vidieť ich silné a slabé stránky
9. Byť inovatívny

10. Vypracovanie plánu

Vedomosti

Prostredníctvom tejto kompetencie deti získavajú vedomosti na dvoch rôznych úrovniach, jednej vnútornej, ktorou sú vedomosti o sebe samých, a vonkajšej, ktorou sú vedomosti o iných.



Poznanie samého seba

Prevzatím iniciatívy deti získavajú **silnejší pocit zo samých seba**. Túžba po konaní totiž rozvíja zmysel pre sebauvedomenie a sebaovládanie. Žiaci sa učia identifikovať to, čo cítia, a získavajú prehľad o osobnej motivácii. Prijatie rozhodnutia konať bez toho, aby im to niekto povedal, tiež učí deti o ich **vlastných schopnostiach** z hľadiska silných a slabých stránok. Na to, aby sa mohli rozhodnúť, deti totiž posudzujú svoje vlastné schopnosti realizovať prijaté rozhodnutia. Čím viac iniciatív sa vyvíja, tým viac sa deti dozvedajú o svojich schopnostiach a môžu pracovať na ich zlepšovaní. V konečnom dôsledku sa deti lepšie oboznámia s **vlastnou hodnotou**. Získajú lepšiu

predstavu o tom, čo môžu priniesť druhým, svetu a sebe samým, čím sa posilňuje ich pocit hodnoty.

Znalosti o ostatných

Pri pohybe od vlastného vnútra smerom von, deti získavajú i nielen poznatky o sebe samých, ale aj o druhých a o svete okolo nich. Deti sa učia **pozorovať prostredie** okolo seba, situácie, postoje, schopnosti a reakcie ľudí. Vďaka tomu pochopia dôležitosť pozorovania, pretože väčšinu poznatkov získavajú práve tým, že venujú pozornosť tomu, čo je okolo nich. Viac ako len pozorovanie, prevzatie iniciatívy odhaľuje schopnosť empatie. Prijatie rozhodnutia o riešení problému zahŕňa uvedomenie si potrieb druhých, preto zahŕňa schopnosť **porozumieť pocitom druhých**. Precvičovanie pozorovania, ktoré je viac spojené s kognitívnymi schopnosťami, a precvičovanie empatie, ktoré je viac spojené s pocitmi, rozvíja zmysel pre **emocionálnu inteligenciu**, ktorá je základom pre prevzatie iniciatívy. Keďže prevzatie iniciatívy je transformáciou vnútorného impulzu, ktorý sa mení na vonkajšiu činnosť, schopnosť čítať situáciu a pochopiť potenciál činnosti spája poznanie seba samého s poznaním druhých, čo sa opisuje ako emocionálna inteligencia. Psychológovia tvrdia, že ak IQ tvorí približne 25 % životného úspechu, emocionálna inteligencia, ktorá zahŕňa prevzatie iniciatívy, tvorí celý zvyšok, a preto je základnou schopnosťou.

Aktivita na rozvoj vedomostí - č. 1: Motivačné okruhy

Druh činnosti
Telesná aktivita
Účel/cieľ
Pochopenie toho, čo je motivácia a ako nás vedie k iniciatívam.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Jednotlivec + skupiny po 3
Potrebný materiál/y
Systém odmeňovania.
Odhadovaná dĺžka trvania

6 minút video + 20 minút aktivita + 20 minút reflexia

Pokyny

Fáza 1: premietnite si video na tému [Wellbeing For Children: Motivation](#), Pohoda pre deti: Motiváciu nájdete v časti odkazy/referencie.

Fáza 2: Pri tejto aktivite pracujú žiaci najprv individuálne, potom v skupinách. Cvičenie spočíva v robení kôl okolo bežeckej dráhy (alebo v bazéne). Na základe fyzických schopností triedy musí učiteľ nastaviť počet kôl alebo časovač, ktorý je pre žiakov dostatočne náročný, ale nie príliš odrádzajúci.

Cvičenie č. 1: Žiaci musia urobiť jedno kolo (množstvo určí učiteľ). Na tomto kole sa musia zúčastniť všetci žiaci. Považuje sa to za individuálnu aktivitu a každý žiak dostane bod (alebo odmenu) za absolvovanie okruhov.

Cvičenie č. 2: Po krátkej prestávke majú žiaci individuálne splniť tú istú úlohu a urobiť ďalšie kolo z okruhov. Tentoraz učiteľ vysvetlí študentom, že nie je povinné, aby dokončili kolá, alebo sa dokonca zúčastnili cvičenia, avšak ak nedôjdu do cieľa, nedostanú žiadny bod/odmenu. Ak okruhy dokončia, dostanú vyššiu odmenu ako za cvičenie č. 1.

Cvičenie č. 3: Po krátkej prestávke učiteľ žiakom vysvetlí, že žiaci absolvujú rovnaký počet kôl, ale tentoraz ako tím. Učiteľ rozdelí študentov do skupín po troch a na to, aby každá skupina získala odmenu, musia všetci členovia tímu dôjsť do cieľa. Ak sa jeden z členov tímu vzdá a nedokončí kolo, jeho tím nezíska žiadny bod/odmenu. Až po skončení aktivity učiteľ vysvetlí žiakom, že všetky body, ktoré každý žiak nazbieral počas týchto troch cvičení, sa započítajú do bodov jeho nového tímu. Sčítaním individuálnych bodov každého z troch členov počas cvičenia č. 1 a č. 2, plus bodov nazbieraných ako skupina v cvičení č. 3, sa víťazom stáva tím, ktorý má vyšší počet bodov.

Fáza 3: Po pozretí videa a vykonaní aktivity požiadajte každého študenta, aby sa zamyslel nad nasledujúcim bodom. Nechajte si čas na premýšľanie a potom začnite diskusiu pomocou týchto otázok: Čo vás motivovalo počas tohto cvičenia? Boli ste viac motivovaní, keď ste museli bežať sami alebo v skupine? Boli ste viac motivovaní, keď ste zistili, že vaše individuálne body sa započítavajú do bodov vášho tímu. Identifikujte vnútorné odmeny, na ktoré ste mysleli, a vonkajšie odmeny. Myslíte si, že potrebujeme motiváciu na to, aby sme prejavili nejakú iniciatívu?

Odkazy / referencie
https://www.youtube.com/watch?v=LXSbuT-OkC8
Ďalšie tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.
Cieľom tejto aktivity je, aby sa študenti zamysleli nad svojím vlastným hnacím mechanizmom a nad tým, čo ich motivuje. Na dosiahnutie tohto cieľa sa učiteľ môže rozhodnúť, či pred každým bežeckým (alebo plaveckým) kolom oznámi, že získané body sa budú započítavať do spoločného výsledku, a teda otestuje proces reflexie žiakov, alebo oznámi, že odmeny sú spoločné, až po skončení cvičenia, čo by zvýraznilo iný motivačný faktor, pretože žiaci by sa spätne zamysleli nad tým, čo ich motivovalo (či vedieť o odmenách, alebo nevedieť).

Aktivita na rozvoj vedomostí - č. 2: Preteky empatie

Druh činnosti
Telesná aktivita
Účel/cieľ
Pochopenie podstaty empatie a jej využitia pri preberaní iniciatív.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Dvojčlenné tímy
Potrebný materiál/y
páska na oči, totemy (alebo akýkoľvek predmet, ktorý slúži ako odmena)
Odhadovaná dĺžka trvania
5 minút video + 20 minút aktivita + 20 minút reflexia
Pokyny
Fáza 1: spustíte si video Všetko o empatii (pre deti!), All About Empathy (for kids!) , ktoré nájdete v sekcii odkazy/referencie.
Fáza 2:

Cvičenie č. 1: Učiteľ rozdelí študentov do dvojíc. Jeden člen tímu z každej dvojice má zaviazané oči a musí ísť získať totem podľa pokynov druhého člena tímu, ktorý vidí. Každý študent so zviazanými očami sa postaví na rovnakú štartovaciu čiaru, ale s dostatočným odstupom, aby do seba nenarazili. Pre každý tím je určený jeden totem, takže každý totem je označený číslom alebo farbou (napríklad tím č. 1 musí získať totem č. 1). Vzďialenosť k totemom je rovnaká pre všetkých študentov, avšak totémy sú umiestnené na rôznych miestach. Vyhráva ten študent, ktorý ako prvý získa totem svojho tímu.

Cvičenie č. 2: Zopakujte hru tak, že si vymeníte úlohy študentov v tíme. Ten, kto má zaviazané oči, sa stane tým, kto dáva pokyny. Pred začiatkom druhého kola učiteľ pre väčšiu spravodlivosť zmení miesto totemov

Fáza 3: Po pozretí videa a vykonaní aktivity učiteľ požiada každého žiaka, aby sa zamyslel nad nasledujúcimi otázkami: Žiaci, ktorí dávali pokyny, aká bola vaša stratégia pri usmerňovaní partnera? Snažili ste sa vžiť do situácie svojho partnera a pokúsili ste sa pochopiť, aké to je, keď nevidí? Myslíte si, že ste pritom uplatnili empatiu? Bolo to pre vás ťažké? Pre žiakov, ktorí mali zaviazané oči, máte pocit, že vám váš partner dával jasné pokyny? Myslíte si, že váš partner dostatočne zohľadnil vašu situáciu (že nevidíte) a problémy, ktoré ste mali? Čo by ste chceli, aby váš partner urobil inak, aby vám lepšie pomohol? Myslíte si, že potrebujeme empatiu, aby sme prevzali iniciatívu a pomohli druhým?

Odkazy / referencie

<https://www.youtube.com/watch?v=Itp21tly8nM>

choďte rovno

odbočte doprava

odbočte doľava

Aktivita na rozvoj Hľadanie lopty



vedomostí - č. 3:



Druh činnosti
Telesná aktivita
Účel/cieľ
Rozpoznať, interpretovať a spracovať vlastné emócie a emócie iných.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Všetci žiaci triedy sú súčasťou tej istej skupiny.
Potrebný materiál/y
Lopta
Odhadované trvanie
4 minúty - video + 25 minút aktivita + 20 minút reflexia
Inštrukcie
<p>Fáza 1: Prehrajte žiakom video na Rozvíjanie emocionálnej inteligencie, ktoré nájdete v sekcii odkazy/referencie.</p> <p>2. fáza: Pri tejto aktivite sú všetci študenti súčasťou jedného tímu. Cieľom je, aby si žiaci prihrávali loptu rukami. Vždy keď lopta nebude chytená a spadne na podlahu, tím získava bod. Cieľom je získať čo najmenší počet bodov.</p> <p>Cvičenie č.1: V prvej fáze aktivity dostanú žiaci loptu s jediným pokynom: prihrať si loptu a</p>

zabrániť jej pádu. Cvičenie slúži ako rozcvička a študenti môžu hrať 10 minút.

Cvičenie č.2: Pri druhom cvičení musia študenti vykonávať rovnakú činnosť, tentoraz však nesmú používať hlas na vzájomnú komunikáciu. Namiesto toho si musia dávať pozor a pozeráť sa jeden druhému do očí. Bez vyslovenia slova alebo akéhokoľvek gesta naznačujúceho smer hodenia lopty, sa študenti musia pozrieť do očí ostatných študentov a hodiť loptu. Môžu mať pár sekúnd na pozorovanie situácie alebo počkať, kým osoba ktorej sa rozhodli poslať loptu nadviaže očný kontakt. Učiteľ musí zdôrazniť, že študenti musia pred hodením lopty nadviazať očný kontakt a že nemôžu použiť svoje mená alebo iné gestá na vyjadrenie zámeru. Táto aktivita môže trvať 10-15 minút.

Na konci cvičenia učiteľia zapíšu body a porovnajú skóre medzi cvičením č. 1 a cvičením č. 2.

3. fáza: Po zhliadnutí videa a vykonaní aktivity sú študenti požiadaní, aby sa individuálne zamysleli nad nasledujúcimi otázkami: Aký rozdiel ste si všimli medzi prvým a druhým cvičením? Myslíte si, že tím bol úspešnejší v druhom cvičení a prečo? Ako ste sa cítili, keď vás vybrali, aby si chytil loptu (pod tlakom z možnosti straty lopty, šťastný (že ťa vybrali))? Ako ste sa cítili, keď vás nevybrali? Keď ste si vyberali člena tímu na prihrávku lopty, aké boli vaše dôvody (bolo to založené na stratégii (osoba bola dobre umiestnená), na základe vašich vlastných pocitov (tá osoba sa vám páči) alebo na vašej interpretácii pocitov druhej osoby (mali ste pocit, že daná osoba chce loptu alebo je pripravená ju chytiť))?

Odkazy / referencie

<https://www.youtube.com/watch?v=n9h8fG1DKhA&t=152s>

Extra tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

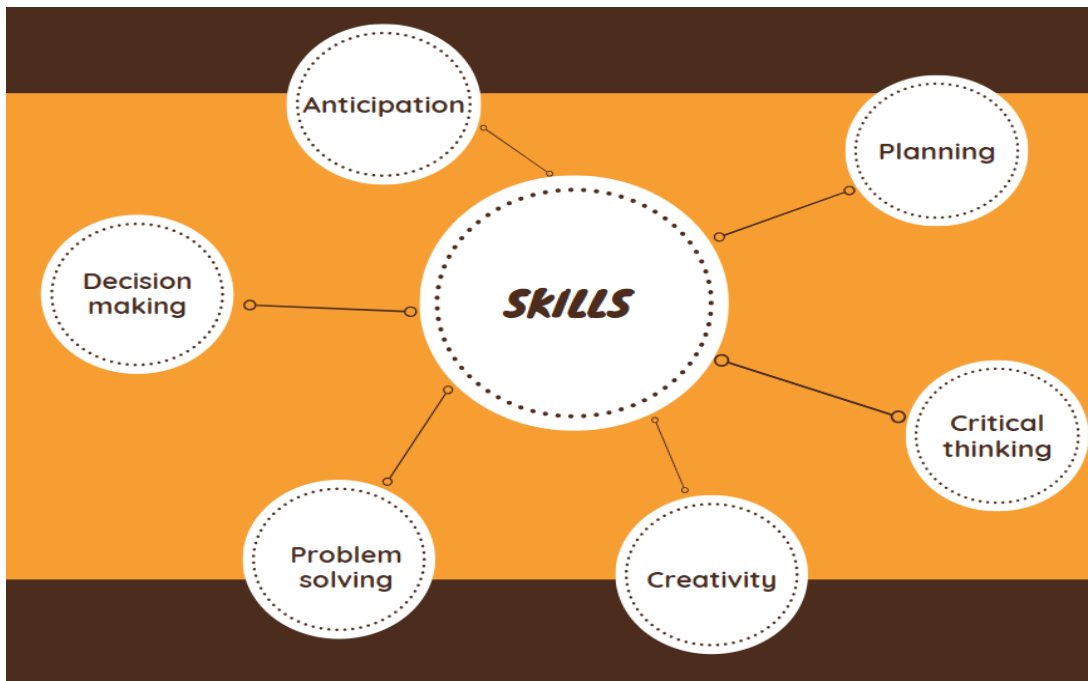
Na konci učiteľ vysvetľuje, že jedným zo spôsobov ako sa spojiť s ostatnými a zistiť ako sa cítia je očný kontakt a reč tela. Táto aktivita funguje najlepšie vo veľkých skupinách, aby umožnila každému študentovi zažiť rôzne situácie (niektorého nevyberú na chytanie lopty, niekoho vyberú niekoľkokrát, niekomu lopta spadne, niekomu nikdy nespadne...). Táto rôznorodosť situácií dáva možnosť zažiť rôzne pocity, o ktorých sa dá hovoriť.

Zručnosti

Prevzatie iniciatívy je kompetencia, ktorá zahŕňa rozvoj rôznych zručností. Schopnosť chopiť sa iniciatívy skutočne závisí od základov mäkkých zručností. Tieto mäkké zručnosti možno označiť ako mentálne zručnosti, pretože všetky pochádzajú z intelektu.

Prvá zručnosť podieľajúca sa na preberaní iniciatívy je **schopnosť predvídať**. Predvídanie znamená, že situácia bola pozorovaná, problém bol identifikovaný a že boli brané do úvahy potenciálne výsledky. Pozorovanie situácie sa vykonáva analytickým spôsobom, ktorý berie do úvahy klady a zápory rôznych postupov. Tento analytický proces vychádza zo schopnosti kriticky myslieť. S kritickým myslením súvisí aj schopnosť rozpoznať problémy a využiť ich ako príležitosti. Keď sa problém identifikuje, môže sa vymyslieť efektívne riešenie. To znamená schopnosť riešiť problémy, ale aj schopnosť plánovať postup a organizovať možnosti, aby sme mohli konať. Schopnosť rozhodnúť sa a konať sa považuje za hlavnú zručnosť preberaní iniciatívy, keďže bez rozhodnutia by neboli prijaté žiadne opatrenia a proces preberaní iniciatív by nebol ukončený. Kreativita je tiež zahrnutá tým, že umožňuje vidieť problémy z iného uhla pohľadu. Pomáha aj pri schopnosti byť inovatívny pri preberaní novej úlohy, ktorá pri

KRITICKÉ
MYSLENI



nezávis
lom
konaní
študen
ta
môže
zvýrazn
iť nové
schopn
osti.

ROZHODOVANIE

RIEŠENIE
PROBLÉMOV

Aktivita na rozvoj zručností – č. 1: Krokodílí ostrov

Typ činnosti
Strategická a fyzická aktivita
Účel/cieľ
Predvídať svoje potreby a potreby členov tímu.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
6-10 žiakov na tím
Potrebný materiál/y
Lano alebo farba na označenie každého ostrova, farebný list papiera alebo malé farebné obruče.
Odhadované trvanie
30 minút aktivita + 15 minút reflexia
Inštrukcie
Fáza 1:
<u>Pokyny k aktivite:</u>
Každému tímu je pridelená farba a „ostrov“. Ostrovy by mali byť označené farebným lanom, farbou alebo vlajkou a mali by byť umiestnené ďaleko od seba, napríklad v každom rohu veľmi veľkej miestnosti alebo otvoreného priestoru.
<u>Cieľ:</u>
Na začiatku je každý tím umiestnený na nesprávnom ostrove (napríklad modrý tím je umiestnený na červenom ostrove). Cieľom každého tímu je dosiahnuť svoj ostrov s čo najväčším počtom členov tímu (modrý tím by mal dosiahnuť modrý ostrov).

Výzva:

Aby tímy mohli cestovať z jedného ostrova na druhý, musia prejsť cez oceán. Výzvou je, že oceán je zamorený krokodílmi, takže tímy musia na plavbu po oceáne používať plte. Tieto plte sú znázornené papierovými listami a sú umiestnené na podlahe. Učiteľ ich umiestni a žiaci si z nich postavlia cestu smerom k ostrovom. Plte na podlahe sa nedajú presunúť a žiaci k nim musia bežať. Každý tím by mal mať rovnaký počet plti a mali by byť označené farbami (modré hárky papiera pre modrý tím). Tímy musia postupovať z jednej plte na druhú, jeden po druhom, aby sa priblížili k ostrovu. Majú však dve ťažkosti:

- Každá plť môže prevážať iba jednu osobu, preto by mala byť na jednom hárku iba jedna osoba.
- Keď sa tímy priblížia k svojim ostrovom, všimnú si, že k dispozícii je čoraz menej plti. Nie všetci členovia tímu budú môcť nájsť papierové listy a uniknúť krokodílovi.

Riešenie:

Kľúčovú úlohu v tejto činnosti má učiteľ, ktorý kontroluje pohyby hry. Aktivita funguje na princípe hry „hudobné kreslo“. Keď učiteľ vydá signál (pískaním alebo akýmkoľvek hlasitým zvukom), krokodíly idú spať a študenti môžu vystúpiť zo svojich plti a presúvať sa z plti bližšie k ich ostrovu. Učiteľ by mal rozhodnúť o dĺžke času prideleného študentom medzi jednotlivými fázami hry (časom spánku krokodílov a časom nebezpečenstva útoku krokodílov). Keď učiteľ vydá signál, študenti majú desať sekúnd na to, aby sa presunuli z jednej plte na druhú (napríklad). Keď učiteľ opäť vydá signál, všetci žiaci musia byť na plti. Žiaci ktorí sa nestihli vrátiť na plť sú eliminovaní. S postupom hry je pre študentov čoraz zložitejšie nájsť plte. Riešením je:

- Medzi ostrovmi bude roztrúsených niekoľko „označovacích bójí“. V týchto značkovacích bójach sú umiestnené ďalšie papierové listy so všetkými farbami tímov.
- Počas „krokodílieho spánku“ môžu študenti ísť k týmto bójam a vziať si ďalšie rafty pre svoj tím a umiestniť ich na podlahu. Naraz si môžu vziať len jeden na osobu a musia sa vrátiť na plť skôr, ako učiteľ dá signál. Pred nastúpením na plť sa musia vrátiť s prázdnyimi rukami, hárky papiera navyše nemôžu držať v rukách a musia ich položiť na podlahu. Ako náhle člen tímu položí na podlahu nový raft, už sa nedá premiestniť, je zafixovaný.

Možnosťou prístupu k týmto dodatočným papierovým listom majú tímy šancu vybudovať si vlastné cesty, aby sa dostali na svoje ostrovy s čo najväčším počtom členov tímu. Riskujú ale vyradenie v prípade, ak im bude cesta k označovacím bójam trvať príliš dlho a nachádzajú sa v oceáne po signále učiteľa. Učiteľ strieda hru medzi „časom na plti“ (keď sú študenti na plti a nemôžu sa pohnúť) a „časom spánku s krokodílovi“ (keď sa študenti môžu presunúť, aby postúpili na svoj ostrov), kým všetky tímy nedosiahnu svoje ostrovy a v oceáne nezostane žiadny

hráč. Víťazí tím, ktorý dosiahol svoj ostrov s najväčším počtom členov tímu.

2. fáza:

Po skončení aktivity učiteľ umiestni žiakov do kruhu na diskusiu. Najprv učiteľ vysvetlí stratégiu hry. Keďže študenti museli analyzovať situáciu tak, že spočítali počet pltví v porovnaní s počtom členov tímu a rozhodli o svojom postupe (ísť k označovacej bóji a vziať si plte alebo nie), táto hra mala otestovať ich schopnosť predvídať a kriticky myslieť. Keď študenti predvídajú svoje ďalšie kroky, niektorí sa chopia iniciatívy a zhromaždia viac člnov pre seba alebo pre členov svojho tímu. Keď učiteľ zvýrazní zručnosti používané v aktivite, vyzve študentov, aby uvažovali o svojom vlastnom výkone v hre a požiada ich, aby odpovedali na nasledujúce otázky: Myslíte si, že ste počas hry použili predvídanie a kritické schopnosti? Ako? Iniciatívne ste vyzbierali viac raftov pre vás a váš tím? Ak áno, prečo? Ak nie, prečo?

Odkazy / referencie



<https://minevaganti.org/wp-content/uploads/2018/06/Guidebook-on-Entrepreneurial-Skills-Development-Through-Sport-Education.pdf>

Aktivita na rozvoj zručností – č. 2: Prekážková dráha

Typ činnosti

Fyzická aktivita

Účel/cieľ

Táto aktivita je založená na rozhodovaní a riešení problémov.

Veľkosť skupiny / jednotlivec

Skupiny 4-6 žiakov

Potrebný materiál/y

Prekážková dráha

Odhadované trvanie

25 minút aktivita + 15 minút reflexia

Inštrukcie

Fáza 1:

Inštrukcie:

Rovnako ako pri tradičnom prekážkovom behu, učiteľ nastaví žiakom rôzne prekážky, ktoré musia prekonať. Každý tím sa skladá zo štyroch až šiestich členov. Všetci sú navzájom zviazaní lanom.

Cieľ:

Cieľom je, aby tímy dorazili do cieľa. Tím ktorý skončí ako prvý, vyhráva.

Výzva:

Keďže členovia tímu sú k sebe priviazaní, je pre nich ťažšie sa pohybovať a budú musieť komunikovať a spolupracovať, aby napredovali prekážkovou dráhou. Ďalšou výzvou pre nich je, že učiteľ neurčuje vedúceho tímu. Namiesto toho učiteľ ponecháva úplnú slobodu tímu, aby sa členovia spoločne rozhodovali o vlastných stratégiách.

2. fáza:

Po skončení aktivity učiteľ vyzve študentov, aby si sadli so svojím tímom na diskusiu. Učiteľ požiada každý tím, aby sa zamyslel nad nasledujúcimi otázkami: Kto podľa vás prevzal najviac iniciatívy a/alebo vykonal najviac rozhodnutí vo vašom tíme? Ako/akým spôsobom táto osoba prevzala iniciatívu? Vystupoval niekto ako vedúci tímu alebo sa na rozhodovacom procese podieľali viacerí členovia/každý? Kto bol najrýchlejší pri riešení problémov? Urobili ste dobrovoľne nejakú akciu (ísť prvý alebo posledný, aby ste sa postavili prekážke)? Povzbudzoval

niekto tím? Myslíte si, že vaša tímová práca a stratégia boli pre túto aktivitu účinné?

Extra tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Pri tejto aktivite je zaujímavé, že sa vyberajú rôzne druhy prekážok, takže niektoré vyžadujú viac fyzickej práce, niektoré vyžadujú postup celej skupiny súčasne, niektoré vyžadujú individuálny postup.

Aktivita pre rozvoj zručností – č. 3: Strategické plánovanie

Typ činnosti

Plánovacia činnosť

Účel/cieľ

Pochopiť a uplatniť kritické myslenie a kreativitu.

Veľkosť skupiny / jednotlivec

Dva tímy

Potrebný materiál/y

Pracovný list

Odhadované trvanie

Niekoľkominútové video + 30 minút plánovanie + aktivita + 15 minút reflexia

Inštrukcie

Fáza 1: Učiteľ žiakom prehrá video :“[Čo je kritické myslenie?](#), ktoré nájdete v sekcii odkazy/referencie.

2. fáza: Žiaci sú rozdelení do dvoch tímov a dostanú pracovný list. Učiteľ vysvetlí, že všetci budú hrať loptovú hru. Tu môže učiteľ rozhodnúť o hre, ktorá je pre túto aktivitu najvhodnejšia z hľadiska strategického plánovania (futbal, basketbal, volejbal, rugby,...). V skupinách musia študenti vymyslieť tímovú stratégiu konfrontácie s druhým tímom.

Na pracovnom liste nájdú otázky a pokyny, ako viesť diskusiu. Hlavnou úlohou je, aby si navzájom

pridelili úlohy v hre: kto bude v brániacom tíme, kto bude v útočiacom tíme, kto bude strážcom,... Študenti musia diskutovať o svojich silných stránkach a analyzovať, čo môže každý jednotlivec priniesť do hry, aby mohol tím urobiť rozhodnutia o pridelení úloh. Sú tiež vyzvaní, aby si vytvorili svoju vlastnú rolu, ak veria, že jeden z nich môže pomôcť špecifickejším spôsobom na základe svojich schopností.

3. fáza: Hrať hru.

4. fáza: Po skončení aktivity učiteľ zaradí žiakov do svojich tímov a začne diskusiu. Učiteľ požiada študentov, aby sa zamysleli nad procesom 2. fázy a spýta sa: Uplatnili ste počas tohto stretnutia kritické myslenie? Bolo to ťažké/ľahké? Mali všetci pocit, že boli braní do úvahy? Myslíte si, že po hraní hry a implementácii vašej stratégie bola vaša stratégia efektívna? Čo by ste nabudúce urobili inak?

Odkazy / referencie

<https://www.youtube.com/watch?v=-eEBuqwY-nE>

<http://article.sapub.org/10.5923.j.sports.20140405.07.html#Sec3>

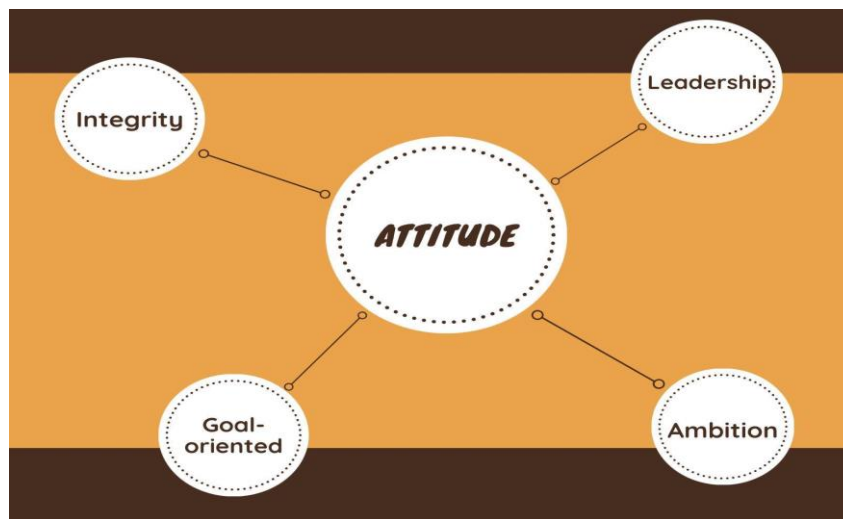
Extra tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Pred vykonaním tejto aktivity je učiteľ vyzvaný, aby si prečítal článok popisujúci možnosť [Posilniť kritické myslenie v telesnej výchove](#), najmä časť 3 - Kritické myslenie v telesnej výchove, časť 4 - Úloha inštruktora na hodinách telesnej výchovy a časť 5 - Stratégie na podporu kritického myslenia v telesnej výchove.

Postoj

Preberanie iniciatívy spúšťa súbor hodnôt a pocitov, ktoré má každý jednotlivec. Aj keď sa môžu líšiť od jednej osoby k druhej, prevzatie iniciatív stimuluje všeobecný postoj, ktorý možno identifikovať prostredníctvom vedenia, integrity, ambícií a orientácie na cieľ. Keď prevezmeme iniciatívu vykonať akciu, ktorá má vplyv na ostatných alebo na nás samých, rozvíjame zmysel pre vodcovstvo. Robením vlastného úsudku a vlastných rozhodnutí sa totiž stávame vodcami svojich vlastných činov a rozvíjame nezávislosť. Táto nezávislosť veľmi súvisí s vlastným riadením a tiež nás robí spoľahlivejšími voči sebe a voči ostatným. Vedenie stimuluje integritu tým, že osoba ktorá preberá iniciatívu pôsobí ako vzor a ukazuje príklad proaktivity a činnosti, ktorú je potrebné vykonať.

Prevzatie iniciatívy tiež podporuje postoj orientovaný na akciu a cieľ, ktorý rozvíja vytrvalosť a ochotu riskovať. Vlastným konaním sa učíme byť rozhodní a stáť si za svojimi cieľmi, ktoré stimulujú sebadôveru a umožňujú nám pohodlne sa rozhodovať bez zásahu iných. Schopnosť prevziať iniciatívu pochádza zo zmyslu pre ambície ako zo sebadomia. Schopnosť rozpoznať príležitosti pramení z optimizmu a odhodlania, ktoré sú jadrom ambícií. Byť ambiciózny tiež znamená mať zvedavé a odvážne myslenie, ktoré myslí dopredu, aby lepšie pochopilo možnosť dosahovania svojich cieľov. Ambiciózny prístup podporuje iniciatívy, pretože je to túžba hľadať rast a zlepšenia.



Aktivita pre rozvoj postoja – č. 1: Buď mojim koučom

Typ činnosti
Hranie rolí
Účel/cieľ
Rozvíjať zmysel pre vodcovstvo a integritu.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Páry
Potrebný materiál/y
Fitness materiál, náčinie
Odhadované trvanie

60 minút aktivita + 30 minút reflexia

Inštrukcie

Fáza 1:

Učiteľ zoskupí žiakov do dvojíc a vysvetlí im, že v každej dvojici sa žiaci budú striedať buď ako kondičný tréner/cvičenec. Učiteľ rozdá každému študentovi pracovný list a vyčlení 10 minút na to, aby si študenti zapísali kondičné cvičenia, ktoré zadajú svojmu zverencovi. Študenti musia vymyslieť sériu cvičení, ktoré predtým cvičili s učiteľom a na ktoré môžu ľahko dohliadať. Študenti si môžu slobodne zvoliť typ tréningu, potrebný materiál, množstvo opakovaní, poradie tréningu,... Cieľom je, aby každý študent zažil rolu vodcu a dostal sa do situácie, kedy sa prijímajú nezávislé rozhodnutia. .

Po vyplnení svojich pracovných listov každá dvojica pristúpi k aktivite. Študenti majú asi 25 minút na to, aby boli „trénermi“. Počas toho časového úseku musia pomôcť cvičiacemu pri cvičení, ale tiež mu po každom cvičení dávať neustálu spätnú väzbu (ako by to robil skutočný tréner). Po 25 minútach sa úlohy vymenia (tréner sa stáva cvičencom a naopak). Je dôležité, aby učiteľ telesnej výchovy dohliadal na všetkých žiakov, aby zabezpečil bezpečnosť a radil mladým trénerom, keďže učiteľ telesnej výchovy je tiež vzorom. Sériu fitness cvičení nájdete v sekcii „odkazy“ nižšie. Je možné ich vykonávať vo dvojici alebo samostatne

2. fáza:

Toto je čas na zamyslenie, ktorý je rozdelený na tri časti. V časti 1 je každý študent vyzvaný, aby si opäť vzal svoj pracovný list (do ktorého si zapísal svoju cvičebnú rutinu) a odpovedal na otázky, ktoré reflektujú jeho postoje: Ako ste sa cítili pri práci trénera? Cítite sa dobre vo vedúcich pozíciách a prečo? Bolo pre vás ľahké prísť s nápadmi na cvičenie? Aké zručnosti ste použili pri rozhodovaní? V časti 2) sa študenti vrátia do párov a poskytnú tomu druhému spätnú väzbu na ich koučovací výkon: Čo si myslíte, že váš partner ako kouč konal dobre? Aké boli podľa vás výzvy vášho trénera? V časti 3) učiteľ zhromaždí všetkých študentov a iniciuje skupinovú diskusiu, v ktorej požiada študentov, aby sa podelili o svoje postoje. Učiteľ identifikuje postoje, ktoré sa vyvinuli počas aktivity (vodcovstvo, integrita, schopnosť byť vzorom...).

Odkazy / referencie

<https://www.youtube.com/watch?v=IBuqPqds0KM>

Extra tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Namiesto kondičných cvičení si môže učiteľ telesnej výchovy vybrať akýkoľvek druh fyzického

cvičenia, ktoré vyžaduje tréningovanie vo dvojiciach a ktoré je dostatočne bezpečné na to, aby ho študenti mohli reprodukovať sami.

Aktivita pre rozvoj postojov – č. 2: Ja - choreograf

Typ činnosti
Fyzická aktivita
Účel/cieľ
Osvojiť si sebadôveru a spoľahlivosť
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Skupiny 4-7
Potrebný materiál/y
Hudba
Odhadované trvanie
60 minút aktivita + 15 minút reflexia
Inštrukcie
<p>Fáza 1:</p> <p>Žiaci musia v malých skupinách vytvoriť krátku tanečnú choreografiu. Hudbu a celú choreografiu si môžu zvoliť sami. Choreografiu si môžu študenti zapísať alebo nacvičiť. Je na ich vlastnej zodpovednosti, aby si zvolili spôsob postupu. Čas venovaný práci na choreografii závisí od času, ktorý má trieda k dispozícii. Dĺžka choreografie závisí od dostupného času. Každá skupina by si mala vymyslieť tanečnú choreografiu v dĺžke cca 3-5 minút. V časti 1) aktivity každá skupina pracuje na vymýšľaní choreografie a výbere hudby. V časti 2) tímy učia svoje tance druhý tím (napríklad tím A učí tím B a naopak). Je dôležité, aby učiteľ rozdelil načasovanie na dve rôzne kolá. Jedno kolo, kde tím A vyučuje tím B a jedno kolo, kde tím B učí tím A. V časti 3) každý tím pred všetkými predvádza novú choreografiu (ktorú sa naučil od druhého tímu). Na konci</p>

predstavení študenti a učiteľ hlasujú o tom, ktorá choreografia bola zopakovaná najlepšie.

2. fáza:

Po aktivite učiteľ vyzve študentov, aby sa spoločne zamysleli: Prečo si myslíte, že tím X vyhral túto výzvu? Aké ťažkosti sa vyskytli vo vašej skupine pri tvorbe choreografie? S akými výzvami ste sa stretli počas výučby vašej? Myslíte si, že ste odvedli dobrú prácu pri výučbe druhého tímu? Keď sa študenti vyjadria (aspoň jeden študent v skupine), učiteľ im vysvetlí dôležitosť sebadôvery a spoľahlivosti vo vedúcich pozíciách a pri rozhodovaní.

Extra tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Táto aktivita môže byť vykonaná na niekoľkých stretnutiach. Niektoré sedenia môžu byť venované tvorbe choreografie a iné môžu byť venované skupinovému vystúpeniam. Dôležitým aspektom aktivity, ktorú je treba zachovať, je myšlienka jednej skupiny učiacej tú druhú.

Aktivita pre rozvoj postojov – č. 3: Čo sú ambície?

Typ činnosti

Reflexia

Účel/cieľ

Pochopenie ambícií a ich funkcie pri preberaní iniciatívy.

Veľkosť skupiny / jednotlivec

Individuálne

Potrebný materiál/y

Písacie potreby (pracovný list)

Odhadované trvanie

30 minút na fázu 1 + 3 minúty videa + 15 minút na reflexiu

Inštrukcie

Fáza 1:

Študenti dostanú pracovný list (pracovný list môže vytvoriť učiteľ telesnej výchovy v

preferovanom formáte), na ktorom je niekoľko otázok týkajúcich sa ich osobného cieľa v rámci telesnej výchovy. V závislosti od druhu športu vyučovaného počas školského roka v danej triede si každý študent nájde čas na zodpovedanie nasledujúcich otázok. Pracovný list môže vytvoriť učiteľ telesnej výchovy pomocou nasledujúcich otázok, avšak učiteľ môže otázky pridať/odobrať/upraviť. Musí však mať na pamäti cieľ otázok: aby študenti uvažovali o svojich vlastných zámeroch tým, že upozornia na schopnosť rozhodovať sa samostatne, povzbudzovať ich, aby mali ciele a zapájali ich do procesu iniciatív napísaním jasného plánu činností.

Otázka 1a: Aké fyzické zlepšenia by ste chceli dosiahnuť v tomto školskom roku na hodine telesnej výchovy? (príklad odpovedí: stať sa silnejším, zlepšiť sa v tenise, vedieť robiť kliky...). Tu si študenti musia zapísať svoje ciele čo najpodrobnejšie (príklad: Chcem byť schopný zaplávať tri kolá za menej ako 2 minúty). Študenti by mali zapísať aspoň tri rôzne ciele (úspechy).

Otázka 1b: Ako môžete dosiahnuť tieto zlepšenia? (Tu musia študenti opísať konkrétne kroky a plány, ktoré by urobili na dosiahnutie svojich cieľov. Tento plán činnosti musí vychádzať od nich, bez diktovania učiteľa alebo ich rodičia. Cieľom je zdôrazniť, že sa sami chopili iniciatívy napísaním vlastného plánu).

Otázka 2: Aký druh vedomostí, zručností a/alebo postoja by ste chceli rozvíjať prostredníctvom pohybových aktivít ponúkaných v triede? Tu si študenti musia zapísať svoje ciele čo možno najpodrobnejšie. Na otázku môžu odpovedať všeobecnejšie a následne odpoveď rozvinúť v súvislosti s tromi fyzickými cieľmi uvedenými vyššie.

Otázka 3: V akom zmysle dúfate, že vám zručnosti na postoje naučené na hodine telesnej výchovy pomôžu v iných aspektoch vášho života a vašej budúcnosti? Tu si študenti musia zapísať svoje ciele čo možno najpodrobnejšie. Na otázku môžu opäť odpovedať všeobecnejšie a následne odpoveď rozvinúť v súvislosti s tromi fyzickými cieľmi uvedenými vyššie.

→ Príklad odpovede: O1 „Chcem byť dobrý v skórovaní v basketbale“, O2 „Myslím si, že lepšie skórovať mi pomôže rozvíjať sebavedomie a uvedomenie si vlastných schopností“, O3 „Dúfam, že dosiahnem vyššie sebavedomie, budem môcť viac veriť svojim vlastným rozhodnutiam a prevziať viac iniciatív vo svojom živote“.

2. fáza: Po dokončení pracovného listu si žiaci pozrú toto krátke video; [Čo pre vás znamená ambícia?](#)(nájdete v sekcii odkazy/referencie).

3. fáza: Po zhladnutí videa učiteľa vyzvú študentov, aby sa zamysleli nad významom ambícií. Učiteľ môže položiť niekoľko otázok, ako napríklad: Čo pre vás znamená ambícia? Myslíte si, že máte ambície? Prečo je dôležité mať ambície? Tu je dôležité, aby učiteľ na záver povedal, že

ambície sú to, čo nás poháňa k iniciatíve. Všetci máme cieľ niečo dosiahnuť sami, a preto máme ambície všetci v sebe. Rovnako ako neexistujú malé ciele, neexistujú veľké alebo malé ambície. Dôležité je vedieť identifikovať ciele, ktoré chceme dosiahnuť a podniknúť kroky na ich dosiahnutie.

Odkazy / referencie

<https://www.youtube.com/watch?v=zSW6HRkS-NA>

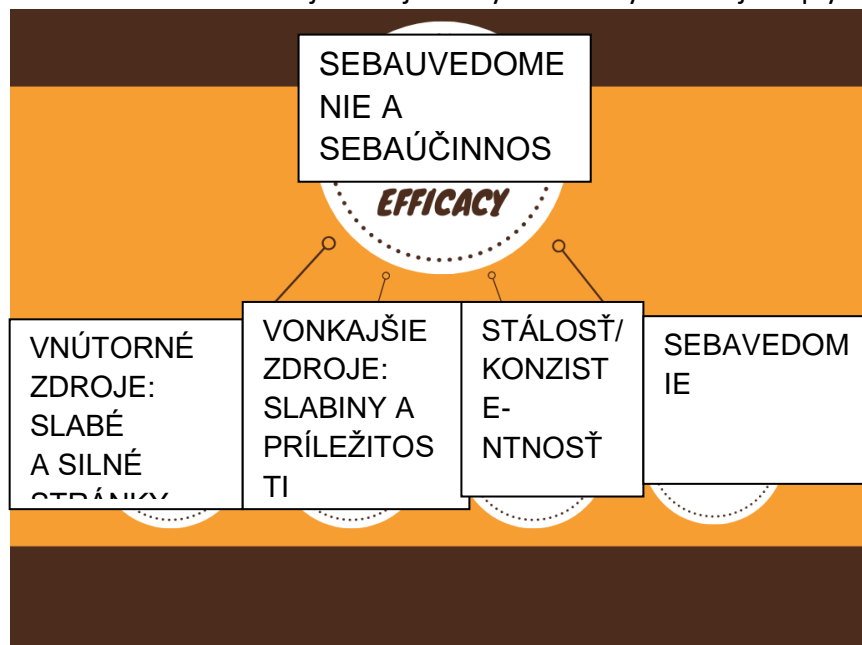
Modul 5: Sebaúčinnosť a sebauvedomenie

Úvod

Sebauvedomenie a sebaúčinnosť sú životne dôležité zručnosti pre každého, bez ohľadu na vek alebo sociálne postavenie. Svetová zdravotnícka organizácia uznáva sebauvedomenie ako jednu z desiatich životných zručností, ktoré podporujú osobnú pohodu. Sebauvedomenie znamená: mať jasnú predstavu o svojej identite a je základom pre schopnosť stať sa efektívnym, teda mať silnú sebaúčinnosť v škole, v zamestnaní a v živote. Sebauvedomenie podporuje sebarozvoj a posilňuje „environmentálne majstrovstvo, spojenie s ideálmi a činy založené na mysli a srdci“, ktoré sú rozhodujúce pre efektívnu schopnosť viesť (Karp, 2012, s. 128). Albert Bandura (psychológ) definoval sebaúčinnosť ako vieru ľudí v ich schopnosti vykonávať kontrolu nad vlastným fungovaním a nad udalosťami, ktoré ovplyvňujú ich životy.

Zvýšiť sebauvedomenie je nevyhnutné na zvýšenie vlastnej účinnosti. Ako na tom môže človek začať pracovať? Je dôležité vykonať 4 hlavné kroky: 1) identifikácia vašich silných a slabých stránok; 2) identifikácia hrozieb a príležitostí; 3) ochota zmeniť a posilniť niektorý aspekt neustálym prístupom k vzdelávaniu (stálosť, vytrvalosť); 4) pracovať na svojom sebavedomí pre dosahovanie úspechov.

Presvedčenie ľudí o ich účinnosti je rozvíjané štyrmi hlavnými zdrojmi vplyvu, medzi ktoré patria



majstrovské skúsenosti (predchádzajúce skúsenosti z minulosti), zástupné skúsenosti (modelovanie situácií po pozorovaní druhých), sociálne presvedčenie (spätná väzba a

povzbudenie od ostatných a koučovanie) a emocionálne stavy. (emocionálny a psychologický stav). Aby sme mali silnú sebaúčinnosť, je veľmi dôležité smerovať k osobnému rozvoju.

Akým spôsobom môžeme v našej snahe uspieť? Aký je náš východiskový bod?

Odpoveďou je mať dobré sebauvedomenie, ktoré zahŕňa pochopenie seba samého a toho (ako pravdepodobne budete reagovať na situácie). To vám umožňuje stavať na pozitívnych vlastnostiach a byť si vedomí všetkých negatívnych vlastností, ktoré môžu znížiť Sebaúčinnosť. Sebauvedomelí ľudia robia vedomé rozhodnutia, aby zlepšili svoj život vždy, keď je to možné a učia sa z minulých skúseností. V prvom rade budete musieť zlepšiť vaše povedomie o našich silných a slabých stránkach, ale aj hrozbách a príležitostiach pre osobný rozvoj. Podľa personálnej SWOT analýzy sa tieto zdroje nazývajú INTERNÉ & EXTERNÉ zdroje.

Sebauvedomelí ľudia poznajú svoje silné a slabé stránky a sú si istí v ich komunikácii. Účelom je zabezpečenie príležitostí, ktoré chcú v živote dosiahnuť. Zároveň vedia ako prekonať hrozby pre svoj sebarozvoj. To im umožňuje pomaly sa stať sebavedomými počas vývojového procesu založeného na stálosti. Sebauvedomelí ľudia tiež poznajú svoje hranice a nemajú problém požiadať o pomoc alebo vedenie. To znamená vedieť nájsť a prijať mentorstvo.

Sebauvedomenie si vyžaduje pochopenie vlastných hodnôt, emócií a pocitov. Študent musí podstúpiť kritické sebaskúmanie, aby sa uistil, že jeho hodnoty, emócie a pocity sú plne platné. Je dôležité akceptovať a pochopiť, že hodnoty každého človeka sú iné.

Prostredníctvom sebauvedomenia si študent uvedomuje, že jeho schopnosti sú hlavnými zdrojmi, umožňujúcimi dosahovať jeho ciele. Tieto zručnosti možno získať skúsenosťami, praxou, vzdelávaním a vzdelávaním. Jedine rozvojom všetkých schopností sebauvedomenia sa môžu jednotlivé hodnoty premeniť na činy.

Vedomosti alebo informácie sú potrebné na rozvoj sebauvedomenia a zručností (byť schopný rozpoznať, kde nájsť vhodné informácie je samo o sebe dôležitá zručnosť). Bez informácií budú možnosti žiakov obmedzenejšie. Najmä v tomto veku je hľadanie informácií čoraz jednoduchšie a veľmi rýchlo a jednoducho máme prístup k obrovskému množstvu informácií. Nie všetky informácie sú však dostupné a nie všetky sú spoľahlivé.

Stanovenie cieľov bude základným prostriedkom, pomocou ktorého môže študent prevziať kontrolu nad svojím životom. Proces stanovenia cieľa zahŕňa premýšľanie o vlastných

hodnotách a o smere, ktorým by chcel smerovať svoj život. Stanovenie osobných cieľov nám dáva zmysel pre smerovanie v živote, čo je nevyhnutné pre osobné posilnenie.

Sebadôvera a sebakontrola sú dve najdôležitejšie zručnosti na dosiahnutie vlastnej účinnosti, ktorá je nevyhnutná pre každého, kto sa snaží zmeniť svoje správanie a stať sa silnejším.

Väčšina študentov vykonáva iba úlohy, pri ktorých sú si istí svojou schopnosťou ich splniť. Následkom toho si prekonávanie nedostatku dôvery vo vlastné schopnosti vyžaduje veľké úsilie. Namiesto toho môže byť vykonávanie náročných úloh dôležitým spôsobom, ako podporiť ich osobné posilňovanie, naučiť ich zlepšiť si sebavedomie a vybudovať si sebaúctu.

Definícia EntreComp

Kompetencia Sebauvedomenie a Sebaúčinnosť je tiež zahrnutá do rámca EntreComp v oblasti kompetencií zdrojov a je jednou z pätnástich kompetencií, ktoré sú spojené s podnikaním.



LEGENDA:

resources: zdroje initiative : iniciatíva mobilising others : mobilizácia ostatných financial literacy : finančná gramotnosť

opportunities: príležitosti mobilising resources : mobilizácia zdrojov motivation and perseverance: motivácia a vytrvalosť

planning and management: plánovanie a manažment self-awareness and self-efficacy –sebauvedomenie a sebaúčinnosť

ethical and sustainable thinking: etické a udržateľné zmyslenie valuing ideas: oceňovanie myšlienok

Sebaúčinnosť a sebauvedomenie sú v EntreComp opísané nasledovne: „ ide o schopnosť reflektovať vaše potreby, aspirácie a želania v krátkodobom, strednodobom a dlhodobom horizonte; identifikovať a posúdiť svoje individuálne a skupinové silné a slabé stránky; veriť vo svoju schopnosť ovplyvňovať priebeh udalostí napriek neistote, neúspechom a dočasným

zlyháním“. Sebaúčinnosť a sebauvedomenie sú jedným zo zdrojov, ktoré pomáhajú človeku dosahovať určité výsledky v živote a tieto kompetencie by mal človek rozvíjať počas celého života.

V športe možno sebaúčinnosť a sebauvedomenie identifikovať ako schopnosť ohodnotiť sa v určitých športových alebo herných situáciách a vedieť zmobilizovať svoje silné stránky a veriť v seba, aby ste dosiahli určité výsledky. Uvedené je platné pre jednotlivca alebo tím. Na základe pozorovaní športových psychológov sa zistilo, že športovci ktorí majú vyššiu sebadôveru dosahujú lepšie výsledky ako tí s nižšou sebaúčinnosťou.

Vedomosti

Sebaúčinnosť je viera človeka vo svoju schopnosť uspieť v konkrétnej situácii. Základom pre efektívnosť je objavovať seba samého, aby ste zvýšili svoje sebauvedomenie. Sebauvedomenie je zvyk venovať pozornosť tomu, akým spôsobom myslíte, cítite a správate sa. Sebauvedomenie je založené hlavne na pozorovaní vzorcov popísaných nižšie a kladení si nasledovných otázok:

- **Vzorcie myslenia.** Ako zvyknete premýšľať a vysvetľovať, čo sa vám deje? Aká je vaša komunikácia so sebou samým? Aké očakávania máte v určitých prostrediach alebo pri určitých ľuďoch? Aké sú vaše hlavné presvedčenia, ktoré ovplyvňujú vaše myslenie?
- **Vzorcie emócií.** Ako dobre rozumiete svojim vlastným náladám a emóciám? Pozorujete a snažíte sa pochopiť svoje emócie alebo na ne reagujete impulzívne? Považujete ťažké emócie za nepriateľov, ktorým sa treba vyhnúť a zbaviť sa ich? Sú pre vás poslovia, ktorí sa vám snažia niečo povedať?
- **Vzorcie správania.** Rozumiete, prečo máte tendenciu konať v určitých situáciách rovnakým spôsobom? Ste si vedomí toho, aké typy udalostí sú pre vás spúšťačom? Rozumiete tomu, čo motivuje vaše správanie alebo vedie k „sebasabotáži“?



Inými slovami, sebauvedomenie znamená naučiť sa skúmať svoju vlastnú myseľ.

Podľa tejto perspektívy je prvým krokom poznania spoznať naše „charakteristiky“ z hľadiska silných stránok, slabých stránok, hrozieb a príležitostí (osobná SWOT analýza). To umožňuje danej osobe pracovať na slabínach a premeniť ich na silné stránky, vidieť príležitosti a čeliť hrozbám. Po vyjasnení uvedeného môžu ľudia začať pracovať na svojej vlastnej účinnosti.

Za týmto účelom (práce na vyššie uvedených vzorcoch) bude táto časť venovaná podrobnejšiemu spoznávaniu SWOT prvkov študentov. Účelom je, aby sa posilnilo ich Sebauvedomenie a stali sa schopnými. Rozhodnutie investovať do osobného rozvoja je míľnik k tomu, aby sa stali sebaefektívnymi.

Aktivita pre rozvoj znalostí – č. 1: Osobná SWOT analýza

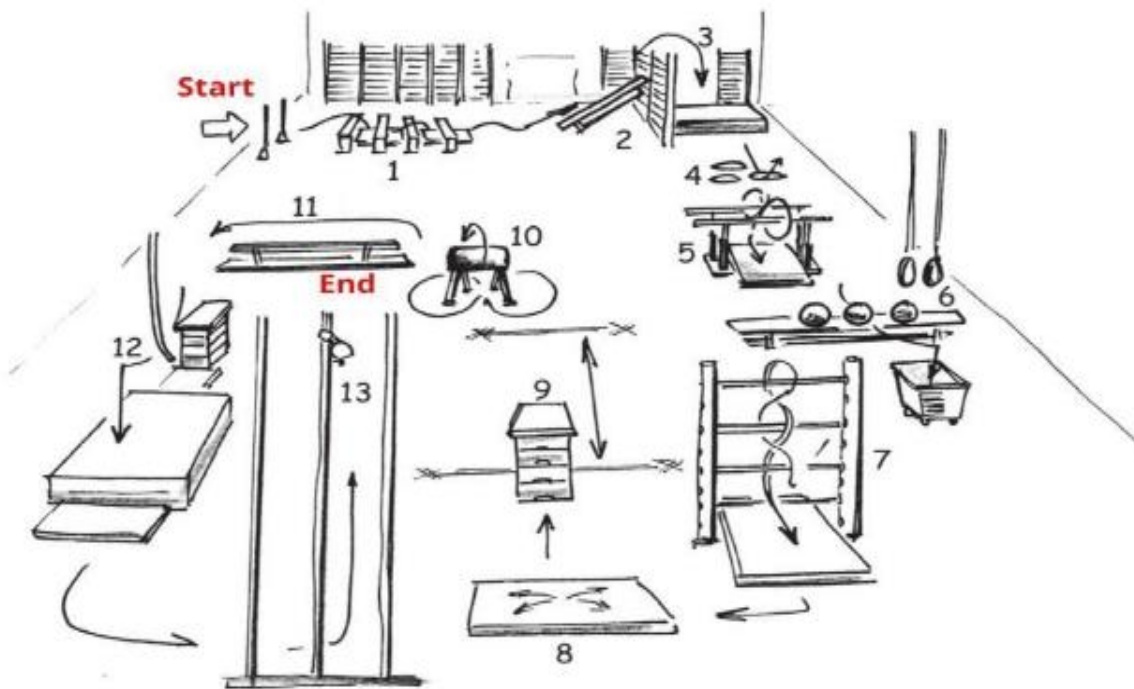
Typ činnosti
Fyzická aktivita
Účel/cieľ
Zlepšiť sebauvedomenie prekonávaním prekážkových dráh.
Veľkosť skupiny / jednotliviec
Individuálne
Potrebný materiál/y
SWOT analýza
Odhadované trvanie
1 hodina
Inštrukcie
<p>Fáza 1: Ukážte svojim študentom Osobnú SWOT analýzu a vysvetlite im, prečo je dôležité ju robiť. Pamätajte, že ak chcete mať dobrú Sebaučinnosť, východiskovým bodom je poznať najprv seba, čo znamená mať dobré Sebauvedomenie.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9dLLw7_v_Do</p> <p>Keď si vaši študenti pozrú video, dajte im schému osobnej SWOT analýzy a požiadajte ich, aby začali uvažovať o prvých 2 častiach a uviedli ich v písomnej forme, tj. interné zdroje (silné a slabé stránky).</p> <p>2. 1 Aktivita 1: Osobná SWOT analýza</p> <p>2. fáza: Teraz rozdeľte svojich študentov na chlapcov a dievčatá. Musia začať športovú súťaž založenú na prekonávaní prekážkovej dráhy a je lepšie porovnávať dievčatá a chlapcov osobitne z dôvodu rozdielnej úrovne možných fyzických výkonov. Ak to neuznáte za vhodné, týmto odporúčaním sa nemusíte riadiť.</p>

Na platformu nahrajte obrázok „prekážkovej dráhy“

3. fáza: Keď študenti dokončia aktivitu, požiadajte ich, aby sa vrátili k hárku Osobná SWOT analýza a zvažili možnosť pridať nejaké nové silné a slabé stránky, ktoré počas hrania objavili. Teraz im dajte zoznam otázok súvisiacich s 3 hlavnými vzormi obsiahnutými v Teórii vedomostí a požiadajte ich, aby sa znova zamysleli nad svojim prežívaním a správaním (tentoraz berúc do úvahy aj externé zdroje, tj hrozby a príležitosti).

4. fáza: Začnite so svojimi študentmi diskusiu o procese (mentálnom a externom), ktorý im pomohol lepšie identifikovať ich osobný SWOT. Opýtajte sa ich aj na to, či už vedia ako zlepšiť svoje slabé stránky, čeliť hrozbám a lepšie využívať príležitosti.

Obstacle course with gym tools



//

/

Aktivita pre rozvoj vedomostí – č. 2: Vnímavá chôdza

Typ činnosti
Chôdza vonku
Účel/cieľ
Zlepšiť sebauvedomenie prostredníctvom chôdze a zlepšiť duševné zdravie. To umožní vašim študentom pochopiť ich myšlienky, emocionálne a behaviorálne vzorce, s osobitným zameraním na myšlienky a emócie.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Aktivita je vykonávaná v skupine, ale na individuálnej úrovni
Potrebný materiál/y
Hudobný prehrávač a aplikácia na meranie prejdenej vzdialenosti.
Odhadované trvanie
Nešpecifikované
Inštrukcie
Rozhodnite sa, koľkokrát chcete zamerať svoju hodinu na chôdzu vonku. Môže sa vykonať jeden alebo viackrát. Cieľom aktivity je naučiť svojich študentov reflektovať seba samých vo všeobecnosti, ale aj podľa ich fyzickej výkonnosti. Ak navrhnete aktivitu viac ako jedenkrát, žiaci lepšie preukážu, ako sa ich výkon zlepšuje. Fáza 1: Pred začatím danej aktivity vysvetlite svojim študentom, že chôdza sa považuje za vedomú aktivitu, ktorá prináša úľavu od stresu, ale aj lepšie spoznanie seba samého. Chôdza pomáha vyčistiť vašu myseľ a emócie, pretože pomáha uvoľňovať endorfíny a pôsobí blahodarne na telo aj na duševné zdravie. Požiadajte svojich študentov, aby si vybrali (bez toho, aby ostatným niečo povedali) situáciu, ktorá im spôsobuje nepríjemné pocity, a aby na ňu mysleli počas chôdze. Žiaci sú povzbudzovaní, aby cítili bolesť a zároveň uvažovali, ako môžu prekonať túto nepríjemnú situáciu. Na konci aktivity by mali mať na danú situáciu iný pohľad na základe objavy nových schopností, ktoré môžu využiť. Povzbudzujte ich, aby si osvojili túto novú perspektívu na vyriešenie svojej situácie

a pamätali si ju do ďalšieho stretnutia s vami. Študenti môžu na ďalších stretnutiach pracovať na rovnakej situácii a cítiť, ako sa mení, alebo si vybrať inú.

2. fáza: Povedzte svojim študentom, že nemajú dovolené spolu hovoriť, pretože musia sústrediť svoju pozornosť na seba (na emocionálnej úrovni). Poskytnite im relaxačnú hudbu, ktorej trvanie je zhodné s plánovanou dĺžkou chôdze.

3. fáza: Po prechádzke sa pomocou pracovného listu môžete rozhodnúť, že si čas na zdieľanie urobíte individuálne. Ak sa študenti necítia na zdieľanie, jednoducho ich požiadajte, aby zapísali novoobjavené zdroje. Najdôležitejším cieľom tejto aktivity je objaviť nové silné stránky, počnúc uvedomením si slabých stránok.

Extra tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Ak sa rozhodnete navrhnuť túto aktivitu viackrát, odporúčame, aby ste svojich študentov prinútili zamerať svoju pozornosť aj na zlepšenie vytrvalosti.

Aktivita na rozvoj vedomostí – č. 3: Šport pre všetkých

Typ činnosti

Fyzické cvičenia pre jednotlivcov.

Účel/cieľ

Stanoviť si osobný strednodobý cieľ, ktorý chce žiak dosiahnuť za 3 mesiace.

To umožní vašim študentom pochopiť svoje telo a limity, ale aj ich myšlienky, emocionálne a behaviorálne vzorce (s osobitným zameraním na tie behaviorálne).

Veľkosť skupiny / jednotlivec

Individuálne (pracovať sám mimo vyučovania. Učiteľ bude pôsobiť ako tútor a mentor.)

Potrebný materiál/y

Závisí to od fyzického cvičenia, ktoré si každý študent zvolí.

Odhadované trvanie

Čas si každý žiak odhadne sám po konzultácii s učiteľom.

Inštrukcie

Fáza 1: Každý študent si musí stanoviť 3-mesačný cieľ na zlepšenie svojej fyzickej kondície (schudnúť, precvičiť si ramená, zviditeľniť brucho atď).

Podľa ich cieľa im navrhnete nejaké cvičenia a vyzvite ich, aby si premysleli, koľkokrát do týždňa sa im môžu venovať. Pod vaším vedením musia robiť konkrétne, no zároveň uskutočniteľné rozhodnutia, pretože budú konfrontovaní predovšetkým sami so sebou. Zvážte prijatie špecifickej diéty. Pamätajte, že cieľom nie je vytvoriť strohé prostredie, ale príležitosť zažiť stálosť a kompromis. S ich pomocou sa môžete zoznámiť so svojimi vnútornými vzorcami (myšlienky, emócie a správanie a ďalšie).

Príklady cvičení, ktoré môžu vaši študenti vykonať a ktoré sú zamerané:

Na brucho: <https://www.youtube.com/watch?v=1919eTCoESo>

Na ramená: <https://www.youtube.com/watch?v=QVaijMZ2mp8>

Na chudnutie: <https://www.youtube.com/watch?v=2MoGxae-zyo>

Na zadok: <https://www.youtube.com/watch?v=6vIP9xPJbaQ>

Keď súhlasíte s cieľom študentov, nájdite spôsob, ako si nastaviť východiskový bod. Pre tých, ktorých cieľom je schudnúť to znamená : zmerať si pás, svoju váhu atď.

2. fáza: Vyzvite svojich študentov, aby si každých 15 dní skontrolovali svoje výsledky. Cieľom nie je cítiť sa pod tlakom. Vaša úloha sa musí viac podobať na úlohu mentora.

Pri kontrole ich pokroku a/alebo blokov smerom k ich cieľu im položte otázky súvisiace s ich myšlienkami, emocionálnymi a behaviorálnymi vzormi s cieľom priviesť ich k lepšiemu sebauvedomeniu. Keď je potrebné ich motivovať, nevzdávajte sa a odporúčajte akéhokoľvek možného opatrenia, ktoré je možné podniknúť. Robte to s veľkou dávkou empatie a vyhýbajte sa akémukoľvek úsudku.

Ak sa zlepšujú, navrhnete im zintenzívnenie cvičení.

Tu nájdete: [„Vodiace otázky pre učiteľa telesnej výchovy“](#).

3. fáza: Po uplynutí 3 mesiacov si študenti skontrolujú svoje výsledky. Požiadajte ich, aby vyplnili pracovný hárok a začali diskusiu so svojimi spolužiakmi. Cieľom je, aby sa spoločne pokúsili využiť proces, ktorý zažili na základe poznania svojich vzorcov.

Zručnosti

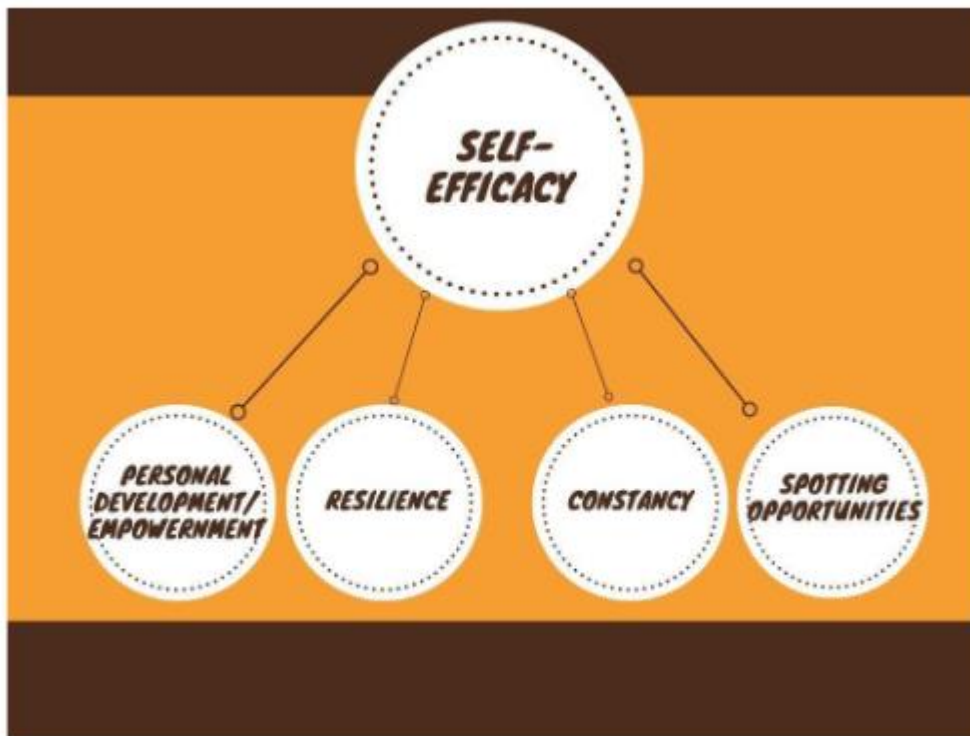
Byť sebestačný znamená byť ochotný posunúť sa k svojmu osobnému posilneniu. To znamená prevziať kontrolu nad svojím životom, cítiť sa schopný niečo urobiť a/alebo rozhodnúť sa stať schopným. Študenti to môžu dosiahnuť prostredníctvom schopnosti rozpoznať príležitosti dosiahnuť svoje ciele.

Skutočný osobný rozvoj vyžaduje, aby ste si stanovili zmysluplné ciele, identifikovali ciele a podnikli kroky na dosiahnutie týchto cieľov. Príležitosti na vašej ceste využijete ako užitočné nástroje na urýchlenie procesu.

Ľudia, ktorí nie sú „posilnení“, majú tendenciu mať nedostatok kontroly nad tým, čo robia. Umožňujú ostatným, aby za nich rozhodovali. Často im chýba dôvera v seba a svoje rozhodnutia, a preto sa spoliehajú na druhých. Tieto vzorce správania sa však dajú zmeniť a prelomiť zvýšením Sebauvedomenia a následne Sebadôvery.

Čo je teda osobné posilnenie potrebné na dosiahnutie sebaučinnosti?

Na základnej úrovni pojem „posilnenie“ jednoducho znamená „stať sa mocným“. Osobné posilnenie teda znamená prevziať kontrolu nad vlastným životom a nedovoliť iným, aby ho ovládali za vás.



Znie to jednoducho, ale v praxi môže byť prevzatie kontroly komplikovaným procesom, pretože si vyžaduje čas, stálosť a odolný postoj.

Na začatie procesu si každý potrebuje rozvinúť Sebauvedomenie, čo znamená pochopiť svoje osobné silné a slabé stránky. Zároveň je nevyhnutné mať povedomie a pochopenie osobných cieľov, ktoré závisia od aktuálnej osobnej pozície. Dosiahnutie cieľov si môže vyžadovať zmenu vášho správania a ešte hlbších hodnôt a presvedčení.

Osobné posilnenie alebo osobný rozvoj?

/"Osobné posilnenie" a „Osobný rozvoj“ sú veľmi úzko prepojené.

////Pre posilnenie budete musieť podstúpiť osobný rozvoj. Vaše osobné posilnenie vás môže tiež povzbudiť, aby ste sa ďalej rozvíjali.

Rozvíjanie osobného posilnenia zvyčajne zahŕňa uskutočnenie niektorých zásadných zmien v živote, čo nie je vždy jednoduchý proces a vyžaduje si stálosť a odolnosť.

Miera požadovanej zmeny sa bude líšiť od osoby k osobe v závislosti od individuálneho východiskového bodu.

Existuje užitočný šesťstupňový proces rozvoja osobného posilnenia. Môže sa použiť buď všeobecne, aby ste sa pozreli na svoj život ako celok, alebo ako spôsob, ktorý vám pomôže vyrovnáť sa s jedným problémom.

Šesť krokov, ktoré potrebujete (môžete použiť) k svojmu osobnému posilneniu:

1) Identifikujte cieľ, ktorý je zameraný na silu

2) Zvýšte svoje znalosti. Bez vedomostí o danej téme nemôžete ísť za svojim cieľom. Chcete napríklad schudnúť nejaké to kilo? Nestačí sa sústrediť len na fyzickú aktivitu, ale počítajú sa aj vaše stravovacie návyky, navyše niektoré špecifické cvičenia sú pre vaše účely vhodnejšie ako iné. Preto je načas vedieť o tom viac. Začnite skúmať a učiť sa!

3) Zvýšte svoju sebaúčinnosť alebo presvedčenie, že môžete dosiahnuť osvojenie si odolného postoja k svojmu rozhodnutiu. Môže sa stať, že počas cesty zlyháte. Nevzdávajte sa a začnite znova!

4) Urobte maximum a v čo najväčšej miere zvýšte svoje zručnosti a kompetencie.

5) Konajte – a pokračujte kontinuálne. Osobné posilnenie znamená nebyť „zrazený“ prvým problémom, ale mať odolnosť a vytrvalosť pokračovať a hľadať iné spôsoby, ako dosiahnuť naše ciele.

6) Posúďte svoj vplyv. Posilnenie je o zmene vplyvu, ktorý máte na ostatných a na udalosti. Preto je dôležité posúdiť svoj vplyv. Spočiatku možno neuvidíte veľa zmien, ale aj malé zmeny sa počítajú ako úspech.

Aktivita na rozvoj zručností – č. 1: Trest za rozptýlenie

Typ činnosti
Futbalová aktivita
Účel/cieľ
Prekonať svoje osobné limity identifikované v Osobnej SWOT analýze (2.1 Aktivita 1 v časti Vedomosti)
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Skupina
Potrebný materiál/y
Lopta, futbalová brána
Odhadované trvanie
1 hodina
Inštrukcie
<p>Pred začiatkom hodiny ukážte svojim študentom video o osobnom rozvoji (je to úvod do osobného rozvoja a jeho významu).</p> <p>7 základných pilierov osobného rozvoja Brian Tracy</p> <p>Fáza 1: Počas tejto prvej fázy bude musieť každý študent povedať svojim kolegom o svojich slabých stránkach, ktoré obsahuje SWOT ANALÝZA aktivity 2.1.</p> <p>2. fáza: Žiaci budú rozdelení do skupín po 5 žiakov.</p> <p>Jeden hráč bude brankár, jeden hráč bude strieľať penaltu a ďalší traja hráči budú obrancovia. Všetci žiaci si v ďalších kolách vystriedajú pozície.</p> <p>Pred strelbou na bránu bude žiak rozptýlený ostatnými hráčmi za bránkou. Budú na neho kričať všetky jeho slabé stránky uvedené v SWOT ANALÝZE, čo ho rozptýli počas jeho hry.</p> <p>To spôsobí väčší tlak na útočníka, aby bral túto výzvu naozaj vážne a prinútil ho premýšľať o svojich slabostiach a obmedzeniach až do bodu, kedy sa rozptýli a nedokáže strieľať.</p> <p>Každý hráč má 3 pokusy na strelenie gólu, ale najprv musia strieľať všetci účastníci.</p>

Počas čakania na svoj ďalší pokus má študent čas na zamyslenie a spracovanie svojich myšlienok. Cieľom je, aby každý študent objavil svoje vlastné obmedzenia a snažil sa ich prekonať prostredníctvom osobného rozvoja s cieľom posúdiť svoje schopnosti a kvality, zvážiť svoje ciele v živote a stanoviť si ciele na realizáciu a maximalizáciu svojho potenciálu.

3. fáza: Učiteľ by mal pomocou pracovného listu prinútiť študentov, aby sa zamysleli nad tým, ako sa počas aktivity cítili, spýtal sa ich na pocity počas ich 3 výstrelův.

Aktivita na rozvoj zručností – č. 2: Strečingové cvičenie a vytrvalosť

Typ činnosti
Fyzická aktivita
Účel/cieľ
Využite výhody strečingu na učenie sa stálosti/vytrvalosti
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Individuálne
Potrebný materiál/y
Podložka (na jogu)
Odhadované trvanie
20 minút (každý deň)
Inštrukcie
<p>Fáza 1: Pred začiatkom hodiny ukážte svojim študentom video o tom, čo je konzistentnosť (stálosť): je to úvod do konzistentnosti a jej významu. Predstavuje strečing ako cvičenie, ktoré študentom pomôže rozvíjať sa.</p> <p style="text-align: center;">Čo je konzistentnosť Vysvetlené za 2 min</p> <p>Učiteľ vysvetlí svojim študentom dokument (nižšie), v ktorom sú uvedené výhody strečingu.</p>

<https://docs.google.com/document/d/1lzBLdaaolsRpGCDqZDtDjb2x9Qd8s4sSvVUgrNPiHqU/edit#heading=h.frzl4upq4629>

2. fáza: Počas tejto fázy učiteľ ukáže niekoľko videí s príkladmi strečingových cvičení, aby ich študenti mohli zopakovať, aby dosiahli konečný cieľ, cvičenie „Paschimottanasana“.

[15 min. Natiahnutie celého tela | Denná rutina pre flexibilitu, mobilitu a relaxáciu | DEŇ 7](#)

[Natiahnutie celého tela | Jemná rutina pre flexibilitu, relaxáciu a úľavu od stresu | 30 min. Inšpirované jogou](#)

[Total Body Stretch - Flexibilné cvičenia pre celé telo](#)

Cvičenie Paschimottanasana sa musí vykonávať individuálne a pozostáva z pohybu, ktorý rozširuje zadnú časť tela. Cvik zahŕňa celý chrbát od hlavy až po päty.

[Paschimottanasana \(predklon v sede\) pre začiatočníkov Krok za krokom || Naučte sa Paschimottanasana](#)

Na dosiahnutie danej polohy je potrebné vykonať niekoľko krokov:

1. Žiak si sadne na podložku s nohami vystretými pred telom a zhlboka vydýchne. Stále pokračuje v dýchaní, presúva svoju váhu na pravú polovicu zadku a pomocou rúk mierne otvára ľavú časť zadku smerom von. Urobte to isté aj na opačnej strane.

2. Počas výdychu natiahnite ruky a chyťte sa za prsty na nohách (ak to nedokážete, načiahnite sa čo najďalej, môžete si oprieť ruky o členky alebo dokonca o holene).

3. Pri ďalšom nádychu sa čo najviac natiahnite pomocou dýchania nahor. Zadná časť tela by mala pripomínať klenbu.

4. Pri ďalšom výdychu sa predkloňte a pokúste sa dostať hlavu do kontaktu s kolenami. Ohýbanie by malo prebiehať na úrovni panvy (nie na úrovni pása). Kontakt s kolenami by mal prebiehať nasledovne: spočiatku brucho, potom hrudník a až na konci by sa mala hlava dotýkať nôh.

5. Je veľmi dôležité používať dýchanie na relaxáciu. Pri nádychu mierne natiahnete hornú časť tela, pri výdychu povoľte.

Cieľom je zotrvať v tejto polohe 1 až 5 minút alebo tak dlho, ako môžete.

6. Nakoniec vystúpte z pozície s nádychom.

Študenti opakujú toto cvičenie každý deň po dobu jedného mesiaca, aby videli rozdiel vo „vytrvalosti“.

3. fáza: Učiteľ by mal pomocou pracovného listu podporiť žiakov, aby sa zamysleli nad tým, ako sa počas aktivity cítili a opýtať sa ich na ich pocity. Učiteľ by sa mal pýtať na vytrvalosť žiakov počas aktivity a na dosahovanie lepšieho výsledku (v porovnaní so začiatočným stavom).

Extra tipy, možnosti alebo úpravy, kontrolné zoznamy atď.

Variácie paschimottanasana s opaskom pre začiatočníkov:

Ak nedočiahnete na končeky prstov, môžete si pokrčiť kolená a podložiť si pod ne podložku, alebo môžete použiť opasok na jogu (ako predĺženie medzi rukami a nohami). Ďalšou variáciou je polohovanie rúk na členky alebo holene. Pod zadok môžete umiestniť blok na jogu, meditačný vankúš alebo dokonca podložku, ktorá veľmi pomôže.

Aktivita na rozvoj zručností – č. 3: Skupinové žonglovanie

Typ činnosti
Činnosť žonglovania
Účel/cieľ
Posilniť odolnosť schopnosť stať sa opäť silným, zdravým alebo úspešným v prípade, že zažijete neúspech.
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Skupina
Potrebný materiál/y
8 až 10 predmetov, ktoré sa dajú ľahko hodiť a chytiť.
Odhadované trvanie
10 až 30 minút
Inštrukcie
Fáza 1: Pred začiatkom hodiny ukážte svojim študentom video o tom, čo je odolnosť a prečo je dôležitá.

Video: [Čo je to odolnosť?](#)

2. fáza: Všetci žiaci by mali stáť v kruhu. Aktivita začína tak, že prvý žiak drží predmet a jeho úlohou je hodiť ho partnerovi v kruhu. Keď ho tento žiak chytí, hodí ho niekomu inému z kruhu, ktorý predmet ešte nechytí.

Toto hádzanie a chytanie bude pokračovať, kým každá osoba v kruhu predmet nechytí a nehodí a na konci sa hodí späť prvému študentovi.

Žiaci by sa mali pokúsiť zapamätať si, kto im hádže predmet a komu ho hádžu (aktivita sa bude opakovať v rovnakom poradí).

Umožnite skupine trénovať a hádzať predmet presne v rovnakom poradí, aby sa oboznámila s poradím hádzania.

3. fáza: Po skončení tejto aktivity musia študenti odpovedať na niekoľko otázok.

Aký je to pocit „žonglovať“ s predmetom? (Odpovede budú pravdepodobne: pohodlné, ľahké, zábavné atď.).

S čím musíte žonglovať alebo čo musíte riešiť vo svojom každodennom živote?

Študenti by mali odpovede napísať na kúsok pásky a potom pásku prilepiť na predmet.

Potom musia odpovedať na ďalšiu otázku: S čím ešte musíme v našich životoch zvyčajne žonglovať? (Odpovede sa budú týkať najmä: školy, domácich úloh, priateľov, športových tímov, rodinných záväzkov, školských klubov, vzťahov atď.).

Svoje odpovede napíšu aj na rôzne kúsky pásky a potom ich nalepia na iné predmety.

4. fáza: Po týchto krokoch by študenti mali zopakovať počiatočnú aktivitu s viac ako jedným objektom, aby bola aktivita „realistickejšia“ a náročnejšia.

Začínajú hádzaním prvého predmetu. Keď hodia prvý predmet, začnú hádzať ďalší predmet a pokračujú, kým nie sú hádzané všetky predmety súčasne.

Činnosť bude zvyčajne chaotickejšia a hektickejšia a predmety môžu padať.

Po niekoľkých minútach žonglovania s predmetmi zastavte aktivitu a opýtajte sa:

Aký je to pocit hrať sa so všetkými týmito predmetmi? (Odpovede môžu zahŕňať: stresujúcejšie, náročnejšie, zábavnejšie atď.).

Ako môžeme pomôcť sebe a iným úspešne žonglovať s toľkými predmetmi?

Študenti potom musia premýšľať, rozvíjať stratégie a zdieľať nápady pre zlepšenie svojej úspešnosti.

5. fáza: Začnite znova žonglovať. Aktivitu môžete zastaviť, keď sa tím cíti úspešný.

Aktivitu ukončíte tak, že žiakom položíte otázky z pracovného listu.

Odkazy / referencie

https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/16_games_that_promote_conversations_about_resilience_2005_1.pdf strana 12

Aktivita pre rozvoj zručností – č. 4: Prekonanie nevýhody

Typ činnosti

Futbalová aktivita

Účel/cieľ

Byť schopný rozpoznať príležitosti znamená použiť svoju predstavivosť a schopnosti na identifikovanie príležitostí na vytváranie hodnôt.

Veľkosť skupiny / jednotlivec

Skupina

Potrebný materiál/y

Lopta, futbalová brána

Odhadované trvanie

30 minút

Inštrukcie

Fáza 1: Vysvetlite svojim študentom nižšie uvedený dokument, aby ste ich oboznámili s dôležitosťou objavovania príležitostí a spôsobom, ako ich využívať počas svojho života.

Smernice o tom, ako spozorovať príležitosti

2. fáza: Počas tejto aktivity budú študenti rozdelení do dvoch tímov. Hrať sa bude na ihrisku o veľkosti 20m x 40m (pre 4 proti 4) alebo väčšom, ak máte viac hráčov.

Tím A hrá v menšine. Má o jedného (dvoch) hráčov menej.

Družstvo B je v presile o jedným jedného (dvoch) hráčov.

Tím A začína s vedením 2:0 a tím B začína so znevýhodnením 0:2.

Hrajú proti sebe dva tímy.

Hrací čas je 10 minút.

Tím B sa musí pokúsiť premeniť svoju nevýhodu na víťazstvo.

Na druhej strane, ak tím B prehrá, musí prijať trest (ohyby v kolenách, kliky, beh atď.).

Pred začiatkom hry dajte obom tímom nejaký čas.

Musia zvážiť svoju taktiku, aby vyhrali zápas.

Cieľom každého tímu bude využiť svoju predstavivosť a schopnosti na identifikáciu príležitostí a vytváranie hodnôt potrebných na víťazstvo v hre.

3. fáza: Po 10 minútach vymeňte pozície žiakov (teraz je tím A v početnej výhode a tím B je v nevýhode).

4. fáza: Nechajte študentov uvažovať o aktivite s použitím záverečného pracovného listu

Odkazy / referencie

<https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/giz2016-en-manual-kicking-youth-competences.pdf> strana 37 strana 38

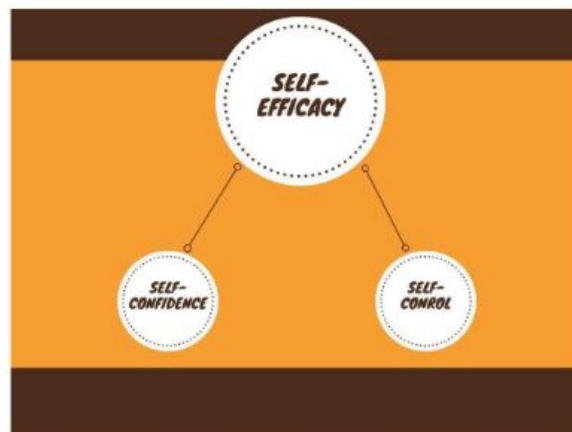
Postoj

Sebaúčinnosť sa bežne definuje ako viera vo vlastné schopnosti dosiahnuť cieľ alebo výsledok. Študenti so silným zmyslom pre efektívnosť sa s väčšou pravdepodobnosťou postavajú ťažkým úlohám a budú vnútorne motivovaní. Títo študenti vynaložia vysoký stupeň úsilia, aby splnili svoje záväzky. Zlyhanie pripisujú veciam, ktoré majú pod kontrolou, namiesto toho, aby poukazovali na vonkajšie faktory. Samostatní študenti sa tiež rýchlo zotavia z neúspechov a v

konečnom dôsledku pravdepodobne dosiahnu svoje osobné ciele. Študenti s nízkou sebaúčinnosťou sa na druhej strane domnievajú, že nemôžu byť úspešní, a preto je menej pravdepodobné, že vyvinú rozsiahlejšie úsilie. Náročné úlohy teda môžu považovať za hrozby, ktorým sa treba vyhnúť. Študenti s nízkou sebaúčinnosťou majú teda nízke ašpirácie, čo môže viesť k slabým akademickým výsledkom a špirále negatívneho myslenia.

Sebaúčinnosť sa rozvíja aj prostredníctvom rozvoja dvoch ďalších zručností:

///Sebadôvera a sebakontrola./ Sebavedomie znamená veriť vo vlastné schopnosti. Otvára dvere a povzbudzuje študentov, aby riskovali, prejavili svoju kreativitu v triednych úlohách a viac investovali do svojej školskej práce. Sebavedomé dieťa alebo dospelý bude skôr optimistický, motivovaný a bude mať k učeniu a vzdelávaniu v triede skôr pozitívny postoj. Na druhej strane nedostatok sebadôvery môže ovplyvniť motiváciu potrebnú na riešenie problémov a utlmiť záujem o nové skúsenosti.



Sebaovládanie, jeden z aspektov inhibičnej kontroly, je schopnosť regulovať svoje emócie, myšlienky a správanie tvárou v tvár pokušeniam a impulzom. Ide o výkonnú funkciu. Sebakontrola nám pomáha zvládať motivačné konflikty.

Sebakontrola má tri hlavné časti:

- Monitorovanie**: pozostáva zo sledovania vlastných myšlienok, pocitov a činov.
- Štandardy**: Sú to usmernenia. Vedú nás k požadovaným reakciám. Naše štandardy pochádzajú zo spoločnosti a kultúry.
- Sila**: označuje energiu, ktorú potrebujeme na ovládanie našich impulzov.

Aktivita pre rozvoj postojov – č. 1: Outsider –futbal

Typ činnosti
Fyzická aktivita
Účel/cieľ
Objaviť a zlepšiť Sebaúčinnosť
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Skupina
Potrebný materiál/y
Veľkosť ihriska 20m x 40m a lopta
Odhadované trvanie
15 minút na každú hru
Inštrukcie
<p>Fáza 1: Na začiatku hodiny ukážte študentom video (nižšie). Toto video je úvodom do sebaúčinnosti (Self-Efficacy), na ktorú sa zameriava celé cvičenie.</p> <p style="text-align: center;">Čo je to self-efficacy Vysvetlené za 2 min</p> <p>2. fáza: Rozdeľte svojich študentov do tímov po 4 alebo viac. Označte pole s rozmermi 20 x 40 m. Zakaždým proti sebe hrajú dva tímy. Za každý tím učiteľ vyberie jedného hráča - „outsidera“. Všetci hráči vedia, kto je outsiderom!</p> <p>Počas hrania hry nebude outsider zahrnutý. Ak sa „outsiderovi“ podarí získať loptu (tak, že ju ukradne druhému tímu), môže driblovať, prihrávať atď.</p> <p>Výsledkom bude, že outsideri oboch tímov začnú spolupracovať pri strelení gólu.</p> <p>3. fáza: Zopakujte hru s inými tímami a/alebo vymeňte rolu outsidera, aby túto situáciu mohol zažiť každý (alebo väčšina z nich).</p> <p>4. fáza: Na konci hier začnite diskusiu so študentmi, ktorí budú klásť otázky outsiderom a ostatným hráčom.</p> <p>Položte im niekoľko otázok:</p>

- Aké bolo cítiť sa vylúčení? Aké to bolo necítiť sa vylúčený? Vysvetlite svoje pocity.
- Aký si mal pocit, keď si nemohol chytiť loptu? Aký, keď si mohol chytiť?
- Aké boli vaše silné a slabé stránky počas hrania? Aké boli vaše príležitosti a hrozby? (Opíšte aj spoluprácu s druhým outsiderom).
- Ako ste reagovali počas zápasu? (Skúšali ste komunikovať so svojimi spoluhráčmi atď.).
- Ako ste sa cítili v úlohe tých schopnejších (Pýtajte sa len študentov, ktorí nezažili rolu „outsidera“).

Na záver porovnajte túto situáciu s inými situáciami v živote a v škole a povzbudte ich, aby premýšľali o svojej osobnej SWOT analýze, aby našli nové riešenia a zlepšili svoju sebaúčinnosť z perspektívy dlhodobého vzdelávania.

Odkazy / referencie

<https://www.youtube.com/watch?v=xF60mBAkicc>

Aktivita na rozvoj postoja – č. 2: Jeden proti dvom – Dribling

Typ činnosti
Pohybová aktivita: futbal
Účel/cieľ
Objaviť a zlepšiť sebadôveru a sebakontrolu
Veľkosť skupiny / jednotlivec
Skupina
Potrebný materiál/y
Lopta, futbalová brána
Odhadované trvanie
15 minút
Inštrukcie
<p>Fáza 1: Na začiatku hodiny ukážte študentom video (nižšie). Toto video je úvodom do Sebakontroly, ktorá je stredobodom celého cvičenia.</p> <p>Čo je sebakontrola Vysvetlené za 2 min</p> <p>2. fáza: Trieda bude rozdelená do skupín po 3 žiakoch.</p> <p>Jeden hráč (útočník) sa snaží prejsť cez dvoch obrancov k bránkovej čiare.</p> <p>Útočník má 3/4/5 pokusov prejsť cez 2 obrancov. Útočník bude mať po každom kole nejaký čas na to, aby si premyslel svoj ďalší pokus.</p> <p>V závislosti od sily útočníka a obrancov sa tréner musí rozhodnúť či dá útočníkovi výhodu, aby mal šancu na úspech.</p> <p>Ak útočník nemá šancu na úspech, bude frustrovaný a sklamaný.</p> <p>3. fáza: Zopakujte hru s inými tímami a/alebo vymeňte žiaka v úlohe outsidersera, aby túto situáciu mohol zažiť každý (alebo väčšina z nich).</p>

4. fáza: Po dokončení aktivity požiadajte každú skupinu, aby celej triede vysvetlila stratégiu, ktorú prijali a či bola úspešná alebo nie. V každom prípade by mali navrhnúť spôsob pre zlepšenie svojho výkonu. Použitím pracovného listu pomôžte žiakom pochopiť svoje emócie a overte pochopenie pojmu Sebadôvera a Sebakontrola.



ENTOS – Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu



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

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

PRACOVNÉ LISTY

školiaceho balíka

Podnikateľská spôsobilosť prostredníctvom športu

Učenie sa o vedomostiach

Modul 1- Učenie prostredníctvom skúseností

Aktivita 1: Zážitkové učenie: Ako sa všetci učíme prirodzene

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste aktivitu dokončili, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Prečo je pri učení dôležité „premyšľať“?	Dokážete spätne vystopovať cestu aspoň jednej zručnosti, ktorú ste sa naučili prostredníctvom zážitkového učenia, ako je to znázornené na videu?	Ako nastáva pokrok pri vykonávaní/ učení sa niečoho?	Už ste si niekedy našli čas na to, aby ste sa zamysleli nad svojimi chybami, lepšie porozumeli svojim činom a správne ich zmenili?	Myslíte si, že zážitkové učenie a šport sú prepojené? Môžete uviesť nejaké príklady?
		Zorad'te nasledujúce činnosti: A) opakovanie (___) B) precvičovanie (___) C) porozumenie (___) D) reflexia (___)		

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste aktivitu dokončili, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

<p>Už ste sa niekedy kriticky rozprávali sami so sebou, keď ste skúšali niečo, čím ste si neboli istý? Ak áno, aký je výsledok takéhoto spôsobu myslenia vo vašom živote?</p>	<p>Myslíte si, že ak ste na seba príliš prísny, môže vám to pomôcť zlepšiť sa? Ak áno, aký je výsledok takéhoto spôsobu myslenia vo vašom živote?</p>	<p>Zamerali ste sa pri tejto činnosti na seba? Čo ste na sebe a svojich schopnostiach spozorovali? Zistili ste o sebe niečo nové?</p>	<p>Myslíte si, že táto aktivita je pre vás dobrou praxou, aby ste sa mohli sústrediť na seba a pochopiť svoje skutočné schopnosti? Uveďte, prosím, konkrétny príklad toho, ako vám táto aktivita môže pomôcť vo vašom každodennom živote.</p>

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste aktivitu dokončili, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Aký bol celý proces k dosiahnutiu vášho cieľa? Ste schopný ho definovať po jednotlivých krokoch a metódou pokus-omyl?	Čo si myslíte o mnohých cvičeniach, ktoré ste museli urobiť, aby ste úplne zrealizovali stoj na hlave? Cítili ste sa stabilnejšie a sebavedomejšie, keď ste ho cvičili stále častejšie?	Aké pocity vo vás vyvolalo dokončenie stojky na hlave?	Stále pochybujete, že môžete niečo dosiahnuť? Ak áno, čo môžete zmeniť, aby ste zmenili perspektívu proaktívnejším spôsobom?	Ak si myslíte, že ostatní sú lepší ako vy? Ako sa môžete zlepšiť aj vy?	Myslíte si, že cvičiť niečo viac a viac, je pozitívny prístup, ktorý môžete preniesť aj do iných aspektov svojho života? Ak áno, ktoré?
				Vyplňte nasledujúce frázy: 1) Neúspech je _____ _____ 2) Môžem sa naučiť niečo nové tým, že _____ _____ 3) Urobte malé kroky pri robení niečoho nového a _____	

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste aktivitu dokončili, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

V akom zmysle ste závislý od názoru iných? Čo môžete urobiť, aby ste sa stali nezávislejšími?	Zameraním na svoj dych ste o sebe objavili niečo nové. Čo? Iné fyzické časti a/alebo pocity?	Ako môžete použiť tieto dychové cvičenia, aby ste lepšie vyzerali vo svojom vnútri, aby ste zistili, „kto ste“? Cítite sa viac pod kontrolou?	Aký vplyv má táto činnosť na zlepšenie vášho sebavedomia a sebauvedomenia?
-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste aktivitu dokončili, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Vedeli by ste pomenovať jeden alebo dva prínosy, ktoré vznikli po vykonaní tejto činnosti, ktoré zahŕňajú pamäťový proces?	S akými ťažkosťami ste sa stretli pri vykonávaní tejto aktivity? Vyriešili ste to prijatím nejakých tipov týkajúcich sa vášho štýlu učenia? Ak áno, ktoré?	Čo si myslíte, ako sa váš proces zapamätania zlepšil po vykonaní tejto aktivity?	Vo chvíľach, keď ste si nevedeli spomenúť na všetky pozície, ktoré ste museli urobiť, ako ste sa cítili? Dokázali ste tento pocit prekonať alebo ste sa zasekli? Môžete nám povedať o svojich skúsenostiach?	Čo si myslíte, ako sa zmenila vaša schopnosť zapamätať si po tejto aktivite?	Myslíte si, že schopnosť zapamätať si je vo vašom živote dôležitá? Ak áno, v ktorých ďalších oblastiach vášho života?	Myslíte si, že praktická činnosť vás môže lepšie motivovať, aby ste si upevnili svoju schopnosť zapamätať si?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste aktivitu dokončili, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Ako reagujete, keď si uvedomíte, že ste urobili chybu alebo zlyhanie?	Každý pád je krokom k úspechu, nie neúspechom. Ako ste si všimli tento pocit počas aktivity?	Ako sa podľa vás zmenila vaša schopnosť zvládať neúspech po tejto aktivite?	Aké sú podľa vás faktory, pre ktoré sa zlyhanie môže stať príležitosťou?	Naučili sme sa, že na zlyhanie sa musíme pozeráť pozitívne. Ako sa po tejto aktivite opäť vyrovnáte so strachom z neúspechu?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste aktivitu dokončili, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Aká je podľa vás vaša úroveň riešenia problémov po tejto aktivite?	Aký prístup ste použili pri výskume objektu aby ste zvládli danú aktivitu? Podarilo sa vám prispôbiť situácii?	Ako zvyčajne riešite problém? Ako vám táto aktivita pomohla správať sa inak?	Aké otázky ste si položili, keď ste sa stretli s problémom v tejto aktivite?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste aktivitu dokončili, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Aký bol váš individuálny rozhodovací proces pri výbere miesta, kde strelíte svoje prvé 3 góly?	Keď ste kopali góly, premýšľali ste o tom, čo by sa mohlo stať pri vašom ďalšom pokuse?	Ako prebiehal proces rozhodovania vo fázach Hodnotenia a Tvorenia v skupine? Určite to bolo zložitejšie ako individuálne rozhodovanie. Uveďte prosím výhody a nevýhody týchto dvoch procesov.	Čo si myslíte o tom, že by ste sa mali ako jednotliviec zlepšiť, aby ste sa mohli lepšie rozhodovať v skupine, keď je to potrebné?	Pri hraní aktivity „Trestné body“ ste si precvičili metódu „Myslenie vyššieho rádu“. Ako si myslíte, že to môže byť užitočné pre vašu budúcnosť ako človeka a pracovníka?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--



Podnikateľská spôsobilosť prostredníctvom športu

o postoji

Modul 1- Učenie prostredníctvom skúseností

Aktivita 1: Malé olympijské hry

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste aktivitu dokončili, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Prečo je dôležité byť v tíme? Uveďte aspoň jednu motiváciu súvisiacu s prostredím školy a druhú s prácou.	Aké sú podľa vás výhody a nevýhody práce v tíme? Uveďte aspoň 3 výhody a 3 nevýhody.	Zamyslite sa nad svojimi silnými stránkami, opíšte svoju úlohu a angažovanosť v tíme pri hraní hier.	Pri hraní ktorej hry ste sa cítili byť viac vylúčený? Vysvetli prečo.

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--



Podnikateľská spôsobilosť prostredníctvom športu

Učenie sa o postoji

Modul 1- Učenie prostredníctvom skúseností

Aktivita 2: Bud'te učiteľom a facilitátorom

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste aktivitu dokončili, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Ako boli vo vašom tíme rozdelené úlohy, aby ste motivovali každého spoluhráča? Aké kritériá ste použili pri ich prideľovaní?	Čo vás najviac motivovalo k tomu, aby ste v danej činnosti vydali zo seba maximum?	Cítili ste sa viac motivovaný vo fáze učenia alebo vyučovania? prečo?	Ktorá zručnosť sa vám počas aktivity najviac rozvinula? Ktorá najmenej? Vysvetli prečo.	Ako by ste uplatnili motiváciu, ktorú ste použili v hre, vo svojom každodennom živote?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--



Podnikateľská spôsobilosť prostredníctvom športu
sa o vedomostiach

Modul 2– Riadenie rizika, nejednoznačnosti a neistoty

Aktivita 1: Čo je to riziko, nejednoznačnosť a neistota?

Čas reflexie po aktivite

Teraz, keď ste aktivitu dokončili, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Môžete čo najpresnejšie opísať, čo je riziková situácia?	Môžete čo najpresnejšie opísať, čo je to nejednoznačná situácia?	Môžete čo najpresnejšie opísať, čo je to neistota?	Aké sú rozdiely medzi rizikom a neistotou?	Popíšte stratégiu, ktorú môžete dodržiavať, aby ste efektívne zvládli riziko alebo nejednoznačnú situáciu.

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu

Učenie sa o *vedomostiach*

Modul 2 - Riadenie rizika, nejednoznačnosti a neistoty

Aktivita 2: Banán, opica a tiger

Čas na reflexiu po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Čo znamená pre vedúceho tímu mať na pamäti "dlhodobú perspektívu" riešenia problému alebo konfrontácie s prekážkou?	Je situácia s banánom, opicou a tigrom matematický problém?	Riešenie súčasného problému je založené na ľudskej schopnosti analyzovať perspektívy a dôsledky faktov. Súhlasíte alebo nesúhlasíte a prečo?	Ktorý z faktorov medzi banánom, opicou a tigrom je najťažšie zvládnuť?	Ktorý z nasledujúcich faktorov je najdôležitejší: banán, opica, loď, tiger, vodič lode. Prečo ?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

Čas na reflexiu po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Vyberte najsprávnejšiu odpoveď na otázku: "Na efektívne riešenie problému musí byť vedúci: a) trpezlivý a mať dobré vzťahy s verejnosťou, b) rozhodovať a mať predchádzajúce skúsenosti, c) byť presným analytikom a vedieť využiť všetky aktuálne zdroje	Závisí riešenie problémov od schopností jednotlivca alebo od tímovej spolupráce?	Každý problém má vždy jedinečné riešenie	Popíšte ostatným študentom spôsob, ako reagovať na problém s cieľom nájsť najvhodnejšie riešenie.	Zahrňa proces riešenia problému plán B? Okrem toho, prečo?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--



Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu

Učenie sa o zručnostiach

Modul 2 - Riadenie rizika, nejednoznačnosti a neistoty

Aktivita 2: Podstúpenie rizika

Čas na reflexiu po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Závisí miera rizika, ktoré človek podstupuje, od jeho individuálnych schopností a kvalifikácie?	Opíšte rozdiely medzi rizikom a nehodou.	Mohli by ste uviesť faktory, ktoré ovplyvňujú rozhodovací proces smerom k nájdeniu riešenia rizikového problému?	V ktorých situáciách je rozhodnutie o prijatí rizika vyššie?	Šport je oblasť, v ktorej sa riziko môže vyskytovať v mnohých podobách. Ak súhlasíte, mohli by ste uviesť niekoľko rizík?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

Čas na reflexiu po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Jedným z kľúčových bodov pre poskytnutie adekvátneho riešenia je presné a detailné poznanie problému. Prečo?	Môže byť spôsob, akým hrá druhý tím alebo ako čelí prekážke, vhodný pre náš tím počas súťaže?	Aké sú výhody hlásenia po skončení aktivity?	Prečo je dôležité mať jasno v tom, aký je skutočný problém, ktorý treba vyriešiť?	Čo je to stratégia a kto je zodpovedný za výber vhodnej stratégie?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--



Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu

Učenie sa o *postoji*

Modul 2 - Riadenie rizika, nejednoznačnosti a neistoty

Aktivita 1: Odolnosť

Čas na reflexiu po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Je nepriaznivá situácia v športe nevyhnutná?	Keď hráč urobí chybu, je to šanca na zlepšenie jeho zručností?	Je dôležité, aby si ľudia z času na čas skontrolovali svoje limity presne tak, ako to robia športovci. Pozrite si, čo je limit	Úspech je proces, ktorý je potrebné si uvedomiť. Prečo?	Ak sa hráč, študent alebo podnikateľ vyhýba zložitým, rizikovým situáciám a akýmkoľvek životným ťažkostiam, môže si byť istý, že stratí perspektívu pre lepší výkon alebo rozvoj.

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--

**Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu
postoji**

Učenie sa o

Modul 2 - Riadenie rizika, nejednoznačnosti a neistoty

Aktivita 2: Proaktívne

Čas na reflexiu po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Prečo musí byť hráč flexibilný?	Študenti musia byť aktívni, aby dokázali čeliť zmenám v živote aj v športe. Prečo?	Mení športový tím počas tréningového obdobia pravidlá hry? Z akých dôvodov to môže tréner urobiť?	Rozvíjajú zmeny pravidiel počas tréningového obdobia zručnosti a vnímanie hráčov?	Mohli by ste porovnať zmeny pravidiel v športe so zmenami na trhu? Ktoré zmeny na trhu ovplyvňujú každodenný ekonomický proces a život ľudí?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--



Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu

Učenie sa o *vedomostiach*

Modul 3 - Kreativita

Aktivita 1: Zahrejte svoje telo

Čas na reflexiu po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Môžete vysvetliť, ako ste pri tejto činnosti využili medzipredmetové vedomosti?	Pomohli vám medzipredmetové vedomosti byť kreatívnejší? Pomohlo vám to generovať viac nápadov?	Bolo pre vás ťažké nájsť súvislosti medzi zdanlivo odlišnými športmi? Mohli by ste rozviesť, čo ovplyvnilo váš proces uvažovania? (napr. osobné skúsenosti, obľúbený šport atď.)	Pomáhajú medzipredmetové znalosti a schopnosť vytvárať súvislosti ľuďom k väčšej tvorivosti? Ak si myslíte, že je to pravda, mohli by ste túto myšlienku rozvinúť?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

Čas na reflexiu po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Môžete vysvetliť, ako ste pri tejto činnosti využili multikultúrne poznatky?	Koľko tanečných štýlov ste použili vo svojej choreografii? Môžete vysvetliť, čo ovplyvnilo váš výber?	Pomohla vám pri príprave choreografie práca v tíme? Pomohlo vám to byť kreatívnejší alebo by ste povedali niečo iné?	Pomáhajú multikultúrne znalosti ľuďom k väčšej tvorivosti? Ak si myslíte, že je to pravda, mohli by ste túto myšlienku rozvinúť?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--

Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu
Modul 3 - Kreativita

Učenie sa o *vedomostiach*
Aktivita 3: Kopnúť alebo udrieť

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Môžete vysvetliť, ako a kde ste pri tejto činnosti použili rôznorodé myslenie?	Myslíte si, že počas hry vám možnosť zasiahnuť loptu akoukoľvek časťou tela pomohla alebo uškodila vašej kreativite?	Bolo pre vás počas zápasu ťažké trafiť loptu a zároveň kreatívne myslieť?	Mysleli ste počas hry na to, aby ste loptičku trafili tak, aby ste si zabezpečili taktickú výhodu nad súperom?	Pomáha rôznorodé myslenie ľuďom byť kreatívnejšími? Ak si myslíte, že je to pravda, mohli by ste túto myšlienku rozvinúť?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Bolo pre vás ťažké vytvoriť rôzne riešenia? Na čo ste mysleli pred generovaním nápadov?	Čo by ste teraz, keď ste mali čas o tom premýšľať, urobili inak?	Malo toto cvičenie pozitívny vplyv na vás a vaše predstavivosť? Ak áno, mohli by ste to bližšie opísať?	Uľahčuje vám práca v skupine vytváranie nápadov alebo ste mali problém dohodnúť sa v rámci skupiny?	Zlepšili ste počas tohto cvičenia svoje komunikačné zručnosti? Ak súhlasíte, mohli by ste to bližšie opísať?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Myslíte si, že toto cvičenie malo pozitívny vplyv na vaše pozorovacie schopnosti? Ak súhlasíte, mohli by ste to bližšie opísať?	Keď ste si teraz pozreli video a zahrali hru, budete si viac všímať niektoré veci vo svojom okolí ?	Myslíte si, že plánovanie pred každou úlohou na základe pozorovania zvyšuje pravdepodobnosť úspechu? Ak súhlasíte, mohli by ste to bližšie vysvetliť?	Bola podľa vás spolupráca označeného tímu jedným z podstatných predpokladov ich úspechu?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Mala daná aktivita vplyv na vaše schopnosti riešiť problémy? Ak súhlasíte, mohli by ste to bližšie opísať?	Rozpoznali ste v rámci cvičenia všetky fázy tvorivého riešenia problémov? Dokážete povedať, ktorá z nich bola najťažšia?	Pomohla vám práca v skupine vytvárať viac nápadov alebo to bolo inak? Cítili ste sa v skupine viac motivovaní alebo by ste radšej pracovali sami?	Bolo pre vás ťažšie tvoriť nápady alebo ich redukovat?	Myslíte si, že spolupráca a komunikačné zručnosti sú vo všeobecnosti dôležité pre skupinovú prácu? Ak súhlasíte, mohli by ste to bližšie opísať?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Podstúpili ste vypočítané riziko a pokúsili ste sa získať 2 body? Na čo ste mysleli a čo ste brali do úvahy pred hodom lopty?	Premýšľali ste o umiestnení súperov pred hodom lopty?	Urobili by ste teraz, po zápase, niektoré pohyby/hody inak a zvolili by ste teraz riskantnejšie riešenie?	Pochopili ste koncept riskantného prístupu a budete v budúcnosti viac podstupovať vypočítateľné riziká?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Má práca v tíme nejaký vplyv na vašu motiváciu? Ak áno, mohol by si to bližšie opísať?	Vynaložili by ste rovnaké úsilie (alebo dokonca väčšie), keby ste súťažili len sami za seba? Alebo naopak?	Ktorá motivácia je podľa vás dôležitejšia? Vnútoraná alebo vonkajšia? Mohli by ste to upresniť?	Ako váš tím zvládol odovzdávanie? Podarilo sa vám vytvoriť uspokojivé riešenie? Alebo by ste teraz postupovali inak?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Čo vás motivovalo počas aktivity?	Boli ste viac motivovaní, keď ste museli bežať samostatne, alebo keď ste boli súčasťou tímu?	Boli ste viac motivovaní, keď ste zistili, že vaše individuálne body sa započítavajú do bodov vášho tímu. Prečo?	Dokážete identifikovať vnútorné odmeny, ktoré ste si mysleli, že získavate vďaka svojim činom (tie osobné), a tie vonkajšie (tie, ktoré ovplyvňujú ostatných)?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Keď ste dávali pokyny: Aká bola vaša stratégia pri usmerňovaní partnera? Snažili ste sa vžiť do situácie svojho partnera a pokúsiť sa pochopiť, aké to je, keď nevidí?	Myslíte si, že ste pri vedení svojho tímového partnera využívali empatiu? Bolo to pre vás ťažké?	Keď ste mali zaviazané oči: Máte pocit, že vám váš partner dával jasné pokyny? Myslíte si, že váš partner dostatočne zohľadnil vašu situáciu (že nevidíte) a problémy, ktoré ste mali?	Čo by ste chceli, aby váš partner urobil inak, aby vám lepšie pomohol?	Myslíte si, že potrebujeme empatiu, aby sme prevzali iniciatívu na pomoc druhým?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Aký rozdiel ste zaznamenali medzi prvým a druhým cvičením? Myslíte si, že tím bol v druhom cvičení úspešnejší a prečo?	Ako ste sa cítili, keď vás vybrali, aby ste chytili loptu (pod tlakom, že vám lopta vypadne, šťastný, že vás vybrali, spokojný)?	Ako ste sa cítili, keď vás nevybrali, aby ste chytili loptu?	Keď ste si vybrali niekoho, komu chcete hodiť loptu, aké boli dôvody (vychádzalo to zo stratégie (osoba bola dobre umiestnená), z vašich vlastných pocitov (táto osoba sa vám páči) alebo z vašej interpretácie pocitov druhej osoby (mali ste pocit, že táto osoba chce loptu alebo je pripravená ju chytiť))?	Ako si myslíte, že vám používanie emocionálnej inteligencie pomohlo pochopiť, kto je tou správnou osobou, ktorej môžete hodiť loptu, a viedlo vás k tomu, aby ste prevzali iniciatívu a hodili loptu tejto osobe?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Myslíte si, že ste počas hry využívali predvídavosť a kritické zručnosti? Ako?	Prevzali ste iniciatívu a zozbierali ste pre seba a svoj tím viac plní? Ak áno, prečo? Ak nie, prečo?	Ako podľa vás súvisí schopnosť predvídať s prevzatím iniciatívy?	Viete si predstaviť iné okolnosti alebo situácie, v ktorých je užitočné predvídať nejakú činnosť?	Je pre vás ťažké predvídať? Ak áno, ako si myslíte, že na tom môžete ďalej pracovať?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--	--



Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Podieľali ste sa pri prekonávaní prekážok na predkladaní nápadov/riešení a/alebo na rozhodovaní a výbere? Vysvetlite ako.	Myslíte si, že líderstvo/vedenie je dôležité na to, aby ste mohli prijímať rozhodnutia? Prečo?	Je pre vás rozhodovanie ťažké alebo relatívne prirodzené? Vyjadrujete zvyčajne svoje rozhodnutia druhým ľahko, alebo ich podvedome uchováate vo svojej mysli? Prečo?	Radi riešite problémy? Vyhovuje vám viac riešenie mentálnych problémov (ktoré si vyžadujú viac logiky a racionality) alebo fyzických problémov (ktoré si vyžadujú fyzickú silu a znalosť prostredia)?	Ako si myslíte, že rozhodovanie a riešenie problémov je súčasťou činnosti pri prijímaní iniciatív?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Je pre vás jednoduché vytvoriť stratégiu? Vysvetlite svoj postup tvorby stratégie.	Akým spôsobom pomáha kritické a tvorivé myslenie pri prijímaní iniciatív?	Akým spôsobom pomáha kritické a tvorivé myslenie pri prijímaní iniciatív?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.



Čas zdieľania po aktivite

Po dokončení aktivity je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Na ktorej pozícii ste sa cítili pohodlnejšie, na pozícii trénera alebo študenta? Vysvetlite prečo.	Aké sú podľa vás najdôležitejšie vlastnosti na to, aby ste boli trénerom/lídrom?	Keď ste boli študentom, aké správanie ste ocenili u svojho trénera? Aké správanie ste neocenili?	Akú úlohu podľa vás zohráva schopnosť viesť pri preberaní iniciatívy?	V akom zmysle je podľa vás schopnosť viesť dôležitá pre váš každodenný život?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.



Čas zdieľania po aktivite

Po dokončení aktivity je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Baví vás vytvárať veci pre seba a pre iných? Prečo?	Opíšte pozitívne pocity, ktoré ste mali, keď ste druhú skupinu učili vašu choreografiu.	Učiť niekoho si vyžaduje sebadôvera. Je podľa teba sebadôvera dôležitá zručnosť? Prečo?	Učenie sa od iných si vyžaduje, aby bol človek spoľahlivý. Myslíte si, že skupina ktorá vás učila choreografiu odvedla dobrú prácu?	Akú úlohu podľa vás zohráva sebadôvera a spoľahlivosť pri preberaní iniciatívy?

Čas zdieľania po aktivite

Po dokončení aktivity je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

V tejto aktivite ste boli požiadaní, aby ste vypracovali jasný plán činností na dosiahnutie svojich cieľov. Bolo pre vás ťažké vymyslieť ciele a urobiť plán? Prečo?	Myslíte si, že je dôležité mať ambície vo všetkých veciach, ktoré robíte (dokonca maličkostiach vášho každodenného života)?	Ako vám môžu ambície pomôcť vo vašom živote?	Myslíte si, že mať ambície je dôležité pre iniciatívu? Prečo?

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--



Čas zdieľania po aktivite

Po dokončení aktivity je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

<p>Pochopili ste po vykonaní aktivity svoje silné a slabé stránky? Urobte si zoznam a vysvetlite, ako ste ich identifikovali.</p>	<p>Ako môžete po identifikácii svojich silných a slabých stránok premeniť tieto stránky na príležitosti?</p>	<p>Ktorá z vašich slabých stránok by vám podľa vás mohla brániť v dosahovaní vašich cieľov? Myslíte si, že by vám v budúcnosti mohli spôsobiť problémy? Ako?</p>	<p>Keď sa naučíte, ako SWOT analýza funguje, ako ju plánujete použiť vo svojom každodennom živote alebo budúcej práci?</p>

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

--	--	--	--



Podnikateľská spôsobilosť prostredníctvom športu

vedomostiach

Modul 4- Sebauvedomenie a Sebaučinnosť

Aktivita 2: Vnímavá chôdza

Čas zdieľania po aktivite

Po dokončení aktivity je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili a vziať si z toho ponaučenie.. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Aký bol váš stav mysle pred aktivitou? Zmenili sa vaše emócie a pocity po aktivite? Vysvetlite, čo ste cítili	Sústredili ste sa pri tejto činnosti na seba? Myslíte si, že táto aktivita je užitočnou praxou na pochopenie vašich skutočných emócií?	Uveďte prosím konkrétny príklad toho, ako vám táto aktivita môže pomôcť vo vašom každodennom živote.	Myslíte si, že ste sa o sebe dozvedeli niečo nové? Uvedomujete si viac svoje slabé a silné stránky? Vysvetlite prečo.

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

Čas zdieľania po aktivite

Po dokončení aktivity je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Cítite zmenu v porovnaní s prvým dňom vykonávania aktivity? Máte pocit, že ste zažili nové pocity a emócie a naučili ste sa novým hodnotám?	Kedy a ako ste sa cítili obmedzovaní? Ako plánujete prekonať svoje slabosti?	Aké myšlienky ste vyvinuli, aby vám pomohli prekonať výzvy a dosiahnuť váš cieľ?	Myslíte si, že výzva ktorej ste čelili, je základom pre pochopenie niektorých hodnôt vo vašom budúcom živote? Vysvetlite ako.

Čas zdieľania po aktivite

Po dokončení aktivity je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Ako ste sa cítili, keď vás ostatní hráči začali rozptyľovať? Čo ste si v tej chvíli mysleli?	Čo vám dalo silu uspieť v hre?	Ako sa menilo vaše vnímanie počas pokusov streliť gól? Cítili ste sa na konci zápasu lepšie?	Čo by ste robili, keby ste sa ocitli v takejto situácii v reálnom živote?

--	--	--	--



Čas zdieľania po aktivite

Po dokončení aktivity je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Podarilo sa vám dosiahnuť cieľ aktivity? Udržali ste si konzistentnosť počas celého obdobia? Vynechali ste deň tréningu? Prečo?	Rozmýšľali ste v priebehu aktivity o tom, že to vzdáte a nebudete pokračovať? Vysvetlite prečo.	Myslíte si, že stálosť a motivácia spolu súvisia? Vysvetlite prečo.	Myslíte si, že vám táto aktivita pomohla, aby ste sa naučili byť v rovnováhe sami so sebou a prijať záväzok do budúcnosti? Ako?

--	--	--	--



Čas zdieľania po aktivite

Po dokončení aktivity je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Aké stratégie ste použili na zlepšenie svojich zručností v žonglovaní so všetkými týmito predmetmi?	Aké stratégie ste použili na zlepšenie svojich zručností v žonglovaní so všetkými týmito predmetmi?	Čo sa stalo, keď niekomu počas aktivity spadla loptička? Pád lopty možno považovať za chybu. Je vo vašom živote v poriadku robiť chyby? Aké sú dobré spôsoby reakcie, keď urobíme chybu?	Čo sa môžeme naučiť z tejto aktivity, ktorá nám môže pomôcť znížiť úzkosť, keď sa cítime preťažení alebo v strese?

--	--	--	--



Čas zdieľania po aktivite

Po dokončení aktivity je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Ako ste sa cítili počas zápasu? Mysleli ste si, že môžete zvrátiť konečný výsledok?	Aká bola vaša taktika pre hru?	Videli ste možnosť vyhrať zápas? Prečo? Vysvetlite! (tj. Verím v mojich spoluhráčov a v seba).	V ktorej nevýhodnej situácii ste sa cítili najpohodľnejšie? Prečo?

Čas zdieľania po aktivite

Po dokončení aktivity je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Čo je podľa teba najťažšia rola pri tejto činnosti? Rola outsidera alebo hráča v tíme? Prečo?	Je pre vás po podrobnej analýze vašej vlastnej účinnosti ľahké dosiahnuť vaše ciele? Dokážete aj v ťažkých situáciách dostať to, čo chcete?	Aká bola vaša stratégia pri jednotlivých rolách? Bola úspešná? Vysvetlite prečo.	Ako by ste využili svoju sebaučinnosť počas každodenného života alebo v práci/škole?

Čas zdieľania po aktivite

Po dokončení aktivity je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať kompetencie a zručnosti, ktoré ste použili počas aktivity? Tieto otázky vám pomôžu analyzovať ich. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Ako ste sa cítili s touto nevýhodou? Ako ste sa cítili v prípade neúspechu?	Čo vám dodalo istotu na vyskúšanie tejto výzvy?	Vyskytol sa nejaký bod, kedy ste boli frustrovaní? Ako ste vtedy reagovali?	Čo ste potrebovali pre ďalší postup? (tj. Nieкто, kto vám dáva nádej a hovorí vám, aby ste sa nevzdávali.)

Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu



Modul 5 - Sebauvedomenie a sebaúčinnosť

Učenie sa o vedomostiach - 2.1 Aktívia 1

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Pochopili ste po vykonaní tejto aktivity svoje silné a slabé stránky? Vytvorte si zoznam a vysvetlite, ako ste ich identifikovali.	Ako ich po identifikácii svojich silných a slabých stránok premeníte na príležitosti?	Ktoré z vašich slabých stránok by vám podľa vás mohli zabrániť v dosiahnutí vašich cieľov? Myslíte si, že by vám mohli v budúcnosti spôsobiť problémy? Ako?	Ako plánujete využiť analýzu SWOT v každodennom živote alebo v budúcej práci?
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------



Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu

Modul 5 - Sebauvedomenie a sebaučinnosť

Učenie sa o vedomostiach - 2.2 Aktivita 2

2

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Aký bol váš duševný stav pred touto aktivitou? Zmenili sa vaše emócie a pocity po aktivite? Vysvetlite, čo ste cítili	Sústredili ste sa pri tejto činnosti na seba? Myslíte si, že táto aktivita je dobrým cvičením na pochopenie vašich skutočných emócií?	Uvedte konkrétny príklad, ako vám táto činnosť môže pomôcť v každodennom živote.	Myslíte si, že ste sa o sebe dozvedeli niečo nové? Ste si viac vedomí svojich slabých a silných stránok? Vysvetlite prečo
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu

Modul 5 - Sebauvedomenie a sebaučinnosť

Učenie sa o vedomostiach - 2.3 Aktívita 3

2

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

<p>Cítite sa zmenený od prvého dňa, keď ste začali túto aktivitu? Máte pocit, že ste zažili nové pocity a emócie a naučili sa nové hodnoty?</p>	<p>Kedy a ako ste pocítovali prekážky? Ako plánujete prekonať svoje slabiny?</p>	<p>Aké myšlienky ste si vytvorili, aby ste prekonali výzvy a dosiahli svoj cieľ?</p>	<p>Myslíte si, že táto výzva, ktorej ste čelili, je základom pre pochopenie niektorých hodnôt vo vašom budúcom živote? Vysvetlite, ako</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu



Modul 5 - Sebauvedomenie a sebaučinnosť

Učenie sa o zručnostiach - 3.1 Aktivity 1

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Ako ste sa cítili, keď ostatní hráči začali odvádzať pozornosť? Čo ste si v tej chvíli mysleli?	Čo vám dodalo silu uspieť v tejto hre?	Ako sa zmenilo vaše vnímanie počas 3 cieľov? Cítili ste sa na konci zápasu lepšie?	Čo by ste urobili, keby ste sa ocitli v takejto situácii v skutočnom živote?

Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu



Modul 5 - Sebauvedomenie a sebaučinnosť

Učenie sa o zručnostiach - 3.2 Aktivity 2

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Podarilo sa vám dosiahnuť cieľ aktivity? Udržali ste dôslednosť počas celého obdobia? Vynechali ste niekedy niektorý deň tréningu? Prečo?	Premýšľali ste počas aktivity o tom, že to vzdáte a nebudete pokračovať? Vysvetlite prečo.	Myslíte si, že stálosť a motivácia spolu súvisia? Vysvetlite prečo.	Myslíte si, že vám táto aktivita pomohla naučiť sa byť stálym voči sebe a prijať záväzok do budúcnosti? Ako?
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu



Modul 5 - Sebauvedomenie a sebaučinnosť

Učenie sa o zručnostiach - 3.3 Aktivita 3

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Aké stratégie ste použili na zlepšenie svojich zručností pri žongľovaní so všetkými týmito predmetmi?	Aké stratégie ste použili na zlepšenie svojich zručností pri žongľovaní so všetkými týmito predmetmi?	Čo sa stalo počas aktivity, keď niekomu vypadla loptička? Upustenie lopty možno považovať za chybu. Je vo vašom živote v poriadku robiť chyby? Aké sú dobré spôsoby, ako reagovať, keď urobíme chybu?	Čo sa môžeme naučiť z tejto aktivity, ktorá nám môže pomôcť byť menej úzkostliví, ak sa cítime pretážení alebo vystresovaní?
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu



Modul 5 - Sebauvedomenie a sebaučinnosť

Učenie sa o zručnostiach - 3.4 Aktivita 4

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Ako ste sa cítili počas zápasu? Mysleli ste si, že by ste mohli zvrátiť konečný výsledok?	Čo ste zvažovali/aktualizovali pre túto hru?	Prečo ste videli šancu vyhrať zápas? Vysvetlite! (t. j. veriť v spoluhráčov a v seba).	V ktorej nepriaznivej situácii ste sa cítili najlepšie? Prečo?

Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu

Modul 5 - Sebauvedomenie a sebaučinnosť

Učenie sa o vedomostiach - 4.1 Aktivity 1

2

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

<p>Čo si myslíte, že je v tejto činnosti najťažšie, úloha outsidera alebo hráča v tíme? Prečo?</p>	<p>Po podrobnej analýze vašej sebaučinnosti, myslíte si, že je pre vás ľahké dosiahnuť svoje ciele? Dokážete dosiahnuť to, čo chcete, aj v ťažkých situáciách?</p>	<p>Aká bola vaša stratégia v každej úlohe, ktorú ste hrali? Bola úspešná? Vysvetlite prečo</p>	<p>Ako by ste využili svoju sebestačnosť v každodennom živote alebo v práci/škole?</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

Podnikateľské kompetencie prostredníctvom športu



Modul 5 - Sebauvedomenie a sebaučinnosť

Učenie o postojoch - 4.2 Aktivita 2

Čas na zdieľanie po skončení aktivity

Teraz, keď ste splnili túto aktivitu, je čas zamyslieť sa nad tým, čo ste zažili, a vziať si z toho ponaučenie. Dokážete rozpoznať schopnosti a zručnosti, ktoré ste počas aktivity využili? Tieto otázky vám pomôžu pri ich analýze. Svoje odpovede môžete napísať alebo nakresliť.

Ako ste sa cítili pri tomto znevýhodnení? Ako ste sa cítili, keď sa vám nedarilo?	Čo vám dodalo sebadôveru, že ste túto výzvu vyskúšali?	Bol nejaký moment, keď ste boli frustrovaní? Ako ste vtedy reagovali?	Čo ste potrebovali? (Teda niekoho, kto vám dáva nádej a hovorí vám, aby ste sa nevzdávali.)
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------
