

# JAK SE SPRÁVNĚ HÝBAT A STRAVOVAT?

Autoři: Martina Bortlíková, Kateřina Krejčířová

Typ projektu podle délky: dlouhodobý – roční

Ročník: 5.

- CÍLE: • *kognitivní* - žák rozliší a podtrhne v textu důležité informace
- žák popíše a zaujme správné a vadné držení těla
  - žák popíše postup dvou testů na zjišťování správného držení těla
  - žák popíše a zaujme polohu správného sezení
  - žák vyjmenuje požadavky na pravidelnou pohybovou aktivitu
  - žák uvede příklady potravin patřících do zdravé a nezdravé výživy
- *afektivní* - žák dodržuje stanovená pravidla během činnosti
- *sociální* - žáci spolupracují ve dvojicích, skupinách během projektu
- *psychomotorické* - žák provede dle pokynů test na zjištění správného držení těla
- žák provede dle pokynů diagnostické cviky
  - žák vytvoří plakát, koláž
  - žák zaujme polohu správného sezení
  - žák zvaží sebe i aktovku

VÝSTUP: žákovské portfolio, plakáty s postavami, pyramida zdravé výživy

# I. ZAČÁTEK ŠKOLNÍHO ROKU

Příloha č. 2

## Test správného držení těla

### Cramptonovy testy

Do každého řádku pravého sloupce doplň vždy jednoho z následujících smajlíků:

ano - 😊      ne - ☹️

stojím čelem ke zdi: hrudník se dotýká zdi	
nos mám asi 5 cm od zdi	
stojím zády ke zdi: paty se dotýkají zdi	
hýždě se dotýkají zdi	
horní část hrudníku se dotýká zdi	
týl se dotýká zdi	
poměr obvodu hrudníku k obvodu břicha při vdechu a výdechu: hrudní míry jsou o desetinu vyšší	

hrudní míry při vdechu:  
při výdechu:  
břišní míry při vdechu:  
při výdechu:

### Hodnocení postavy podle Jaroše a Lomička

Do každého řádku pravého sloupce doplň známku 1 - 4.

držení hlavy a krku	
hodnocení hrudníku	
hodnocení břicha a sklonu pánve	
hodnocení křivky zad	
hodnocení držení těla zezadu	
hodnocení dolních končetin	

## 1. ČÁST PROJEKTU – SPRÁVNÉ A VADNÉ DRŽENÍ TĚLA

- ☐ Štronzo
- ☐ Vyhledávání informací a jejich prezentace

Žáci vyhledávají informace k otázkám Jaký je popis správného držení těla? Jakými testy si ověří člověk správné držení těla? Jaké jsou odchylky od správného držení těla? Co je potřeba k udržení správného držení těla?

- ☐ Provedení testů na zjištění správného držení těla

## 2. ČÁST PROJEKTU - SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA A ODCHYLKY OD SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA

- ▣ Plakáty s postavami

Žáci pracují ve dvojicích, obkreslí postavu v určitém postoji a výtvarně ji dotvoří.







## 3. ČÁST PROJEKTU - DIAGNOSTICKÁ HODINA TĚLESNÉ VÝCHOVY

- ▣ Zahřátí - honička Mrazík a sluníčko
- ▣ Diagnostické cviky
- ▣ Dynamická hra - Sběr lístečků - ovoce
- ▣ Relaxace - Unavení sběrači
- ▣ Hodnocení výsledků testu

# Seznam diagnostických cviků s komentářem - pro učitele

Příloha č. 3

## Seznam diagnostických cviků s komentářem

Obrázek cviku	Popis cviku	Vyhodnocení
	<b>Šíjové svaly:</b> - stoj spojný, hlavu předklonit, dotknout se bradou jamky nad hrudní kostí, výdrž 10 s	- nedotkne-li se bradou hrudníku, jsou šíjové svaly zkrácené
	<b>Pohyblivost páteře:</b> - stoj spojný, hluboký ohmutý předklon při napjatých dolních končetinách v kolenou, dotyk špiček rukou země, výdrž 3 s	- nedosáhnou-li špičky rukou na zem, je pohyblivost páteře malá
	<b>Lýtkové svaly:</b> - stoj spojný, dřep na plných chodidlech s velmi mírným předklonem trupu, předpažit dolů	- zvednou-li se paty nad zem nebo přepadá-li žák v dřepu vzad, jsou lýtkové svaly zkrácené
	<b>Správná poloha pánve:</b> - stoj spojný s podsumutou pánví, zpevněným břišním a hýžďovým svalstvem, dřep, klák, zpět dřep, stoj; po celou dobu pánev podsumuta	- zvětší-li se bederní lordóza při změnách poloh, je návyk polohy pánve špatný; nutno posilovat břišní a hýžďové svalstvo
	<b>Prsní svaly:</b> - leh na zádech pokrčmo, připažit dlaněmi vzhůru, upažit, vzpažit a zpět, po celou dobu pohybu by se měly paže lehce dotýkat země	- nedotýkají-li se paže země, zejména mezi upažením a vzpažením nebo krčí-li se při pohybu, jsou prsní svaly zkrácené
	<b>Ohybače kyčelního kloubu:</b> - leh na zádech, jednu nohu skrčmo přednožit, přitáhnout rukama na prsa, druhá noha napnutá	- zvedne-li se pata napnuté končetiny mimo od země, jsou ohybače kyčelního kloubu zkrácené

# Pracovní list s diagnostickými cviky - pro žáky

Příloha č. 4

## Pracovní list s diagnostickými cviky

Ke každému cviku zakresli po jeho provedení odpovídajícího smajlíka do pravého sloupce podle následujícího hodnocení:

cvik jsi zvládl bez obtíží







se cvikem jsi měl obtíže



cvik jsi nebyl schopný správně provést



Obrázek cviku	Hodnocení
	
	
	
	

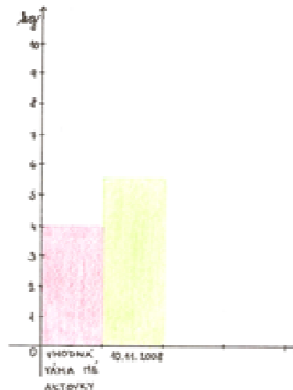
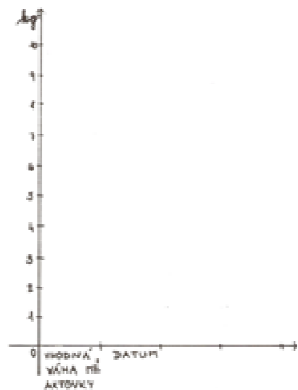
## 4. ČÁST PROJEKTU - DŮLEŽITÉ HYGIENICKÉ NÁVYKY

Příloha č. 6

**Tabulka**

<i>datum</i>	<i>10.11.</i>	<i>4.12.</i>	
vlastní váha [kg]			
váha mé aktovky [kg]			
vhodná váha mé aktovky [kg]			

**Souřadnice grafu**



- Vyhledávání informací
- Správné sezení
- Tíha aktovky
- Pravidelná pohybová aktivita

**Výživa a pohybová aktivita**

Sportující lidé dbají na složení své stravy, která obsahuje dostatečné a vyvážené množství bílkovin, tuků, cukrů a vitaminů.

Vitamíny jsou pro sportovce velice napostradatelné a některé z nich podporují imunitu. Z vitaminů používají B, D, C a A.

100 g potravin	vitamin A [mg]
lískový ořech	0,50
čerstvé máslo	774
sýr Lučina	480
vejce	180
hovězí játra	4641
párek	3
zavináče	108
uzená makrela	68
jogurt smetanový ovocný	124
pomazánkové máslo	600

100 g potravin	vitamin B [mg]
chléb pšeničný	100
treska	340
banány	320
květák	20
cibule	63
čerstvý losos	590
hlávkový salát	71
jahody	44
jablko	26
sterilovaný hrách	46

100 g potravin	vitamin C [mg]
malina	30
kiwi	90
paprika	128
angrešt	28,5
citron	40
brokolice	90
zmrazený špenát	26
kopřiva	80
červený rybíz	80
papája	60

100 g potravin	vitamin D [mg]
smetana	0,43
rybí tuk	250
vaječný žloutek	7,5
hřib	2,10
sýr	0,83
karotka	0,07
krab	3,75
sardinky	34,5
kakaový prášek	75
máslo	2,3

vitamíny	potravin		
A			
B			
C			
D			

## 5. ČÁST PROJEKTU – ZDRAVÁ VÝŽIVA

- ▣ Myšlenková mapa
- ▣ Rozřazení potravin
- ▣ Pyramida zdravé výživy
- ▣ Koláž z obrázků zdravé výživy
- ▣ Výživa a pohybová aktivita
- ▣ Pitný režim

# II. PRŮBĚH ŠKOLNÍHO ROKU



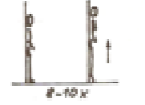


Příloha č. 9

## Zásobník kompenzačních cviků

### Ochablé držení těla

#### Pokyny:

- Pánev musí být ve stoji mírně podsazena - horní část tlačíme vzad, dolní část vpřed.
- Páteř udržujeme vždy zpřímá, nikdy nekulatíme záda.
- Hlavu vytahujeme vzhůru a tlačíme vzad, ramena rozložíme do stran, lopatky tlačíme k sobě.

Obrázek cviku	Popis cviku
	- leh pokrčmo, přitisknout bederní část páteře s podložkou, paže připažit - upažit - vzpažit - totéž cvičíme s oddalováním pat od těžiště těla až téměř s napnutými dolními končetinami, přičemž dbáme na stále přitlačení beder k podložce
	- sed zkrřížný skřmo, paty co nejbliž k pánvi, držení těla vzpřímené, trup i hlava vytaženy - upažit pokrčmo, lokty výše než ramena - tlačit silně vzad - připažit - uvolnění svalového napětí
	- stoj spojny u stěny, bedra přitisknout ke stěně, ramena tlačit do stran dolů, hlavu ke stropu, břišní a hýžděové svalstvo zpevněno - výpon - zpět stoj spojny
	- stoj spojny, zaujmout správný postoj, knihu položit na hlavu - chůze vpřed se zpevněným břišním a hýžděovým svalstvem
	- uvolněný hluboký předklon - prohnuté a zpevněné předklonit, paže v prodloužení trupu, hlava mírně zakloněna - vzpřímit se a připažit - cvičit pomalu, přesně

## □ Hodiny zdravotní tělesné výchovy

Učitel si na každý týden připraví hodinu zdravotní tělesné výchovy. Těžištěm této vyučovací hodiny je její vyrovnávací část, která je časově nejdelší. Náplň zmiňované části zvolí učitel ze zásobníku kompenzačních cviků a další odborné literatury.



Ukázka tělovýchovné chvílky

- 1) Žáci sedí vzpřímeně na židli
  - a) motivace – trhání jablek  
cvik – s nádechem se vytahují od pasu vzhůru
  - b) motivace – jablka do košíku  
cvik – s výdechem dají jablka do košíku  
Učitel střídá napětí a uvolnění.
- 2) Žáci sedí vzpřímeně na židli
  - a) motivace – trhání jablek ze vzdálené větvičky  
cvik – s nádechem se vytahují od pasu vpravo  
cvik – s nádechem se vytahují od pasu vlevo  
Učitel střídá napětí a uvolnění.
- 3) Žáci sedí vzpřímeně na židli
  - a) motivace – po trhání jablek bolí ruce  
cvik – zsmou ruce v pěst a s nádechem táhnou paže a ramena vzhůru  
cvik – uvolní pěsti, přetočí dlaně vpřed a s výdechem sundají paže i ramena dolů
- 4) Žáci sedí vzpřímeně na židli
  - a) motivace – „Ještě trošku uvolníme ramena.“  
cvik – Žáci položí ruce na ramena a provádí jemné kruhy ramen. S nádechem dají lokty vzhůru a vzad, s výdechem dolů.
- 5) Žáci sedí vzpřímeně na židli
  - a) motivace – „Uvolníme si také naši ztuhlou krční páteř a šíji.“  
cvik – Žáci provedou pomalu s výdechem úklon hlavy vpravo, v poloze chvíli zůstanou a pravidelně dýchají, s nádechem pozvolna přejdou zpátky do vzpřímeného postavení hlavy. Totéž udělají vpravo.
- 6) Žáci sedí vzpřímeně na židli
  - a) motivace – „Posbírali jsme všechna jablíčka?“  
cvik – s nádechem se žáci dívají vzhůru do koruny stromů  
cvik – s výdechem si uvolní krční páteř předklonem hlavy a pohlédnou s očima dolů na zem
- 7) Žáci sedí vzpřímeně na židli
  - a) motivace – „Pozdě večer si sedla na strom sova, která má krásné velké oči.“  
cvik – Žáci si položí levou ruku na pravé rameno a pomaloučku otočí hlavu i oči vpravo za ruku na rameni. Chvilku setrvají v poloze a zvolna dýchají (asi 5 nádechů a výdechů). Posléze pomaloučku vrací oči a hlavu zpět do vzpřímeného postavení hlavy. To samé provedou žáci na druhou stranu.
- 8) Žáci stojí vzpřímeně
  - a) motivace – „Sova se probouzí, ale my odpočíváme.“  
cvik – Položí si ruce na břicho, do kterého zvolna dýchají. Žáci si představují, že jejich břicho je balónek. Pomalu ho nafukujeme a břicho se zvětšilo. Jakmile nejde víc nafouknout, začne z něj ucházet vzduch.

▣ Tělovýchovné chvílky

Učitel je může zařadit do každé vyučovací hodiny. Jde o krátkou pohybovou činnost trvajících 2 – 3 minuty. Tělovýchovné chvílky obnovují a prodlužují pracovní schopnost žáků, zrychlí odstranění únavy a posílí správné držení těla.

## □ Slovní úlohy

Učitel zařadí slovní úlohy s tematikou pohybu a zdravé výživy do jedné hodiny matematiky týdně. Nejdříve s žáky vyřeší několik ukázkových slovních úloh, poté žáci budou sami pátrat po slovních úlohách týkajících se zmiňované tematiky nebo si informace sami vyhledají a slovní úlohu vytvoří.

### • Slovní úlohy

Časová dotace: část hodiny matematiky jednou týdně

Organizační forma: různá, dle uvážení učitele

Pomůcky: papíry, psací potřeby

Učitel zařadí slovní úlohy s tematikou pohybu a zdravé výživy do jedné hodiny matematiky týdně. Nejdříve s žáky vyřeší několik ukázkových slovních úloh, poté žáci budou sami pátrat po slovních úlohách týkajících se zmiňované tematiky nebo si informace sami vyhledají a slovní úlohu vytvoří. Tyto slovní úlohy budou řešit na samostatné papíry, které si budou vkládat do svého portfolia.

- 1) Ze třídy 5. B chodí do oddílu kopané 16 žáků. Do oddílu tenisu 12 žáků. Přitom 7 z nich navštěvuje oba oddíly. 4 žáci ze třídy nechodí do žádného oddílu. Kolik je žáků v 5. B?
- 2) Jirka vypil 1,5 l vody. Štěpán vypil o  $\frac{1}{4}$  l méně. Kolik l vody vypil Štěpán? Kolik litrů vody vypili dohromady?

## □ Týdenní sebehodnocení

Každý pátek se žáci sami soukromě zhodnotí za cvičení v hodinách zdravotní tělesné výchovy, dodržování pravidelné pohybové aktivity a zdravé výživy.

Příloha č. 11

### Tabulka pro sebehodnocení

týden	10. 11. – 14. 11.		
zdravotní tělesná výchova			
pohybová aktivita správná výživa			



usmívající se smajlík (splnil jsem)



mračící se smajlík (nesplnil jsem)



neutrální smajlík (splnil jsem napůl)

# III. KONEC ŠKOLNÍHO ROKU

Také na konci školního roku zařadí učitel zvažení aktovky, testy zjišťující držení těla a diagnostickou hodinu tělesné výchovy.

Projekt učitel ukončí diskusí s žáky v kruhu na koberci vztahující se k celému průběhu projektu. Žáci shrnou, co se po celý školní rok dělo, vyjádří se k jednotlivým činnostem, zhodnotí své zapojení, změnu v držení těla. Vyvrcholením bude doplnění myšlenkové mapy, kterou žáci vytvořili na začátku školního roku.

# POUŽITÉ ZDROJE

- ▣ <[http://www.denik.cz/z\\_domova/test\\_denik\\_aktovky20080303.html](http://www.denik.cz/z_domova/test_denik_aktovky20080303.html)>
- ▣ <[http://www.ifauna.cz/rubriky/clan\\_show.php?id=578&r=4](http://www.ifauna.cz/rubriky/clan_show.php?id=578&r=4)>
- ▣ *Zdroje vitamínu C.* [on-line]. [cit. 4.11.2008]. url <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn\\_C#Zdroje\\_vitam.C3.ADnu\\_C](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_C#Zdroje_vitam.C3.ADnu_C)>
- ▣ *Jak moc je důležitá pohybová aktivita?* [on-line]. [cit. 4.11.2008]. url <http://www.mte.cz/stravovani-pohyb.htm>
- ▣ Hlúbik P., Opltová L.: *Vitaminy.* [online]. 2004. [cit. 4.11.2008]. url <[https://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141\\_20017.html](https://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_20017.html)>
- ▣ Perknerová K., Pokorný M., Dvořáková Z.: *Test Deníku: Školní aktovky ničí dětem zdraví.* [Online]. 2008. [cit. 4.11.2008]. URL
- ▣ Nováček, V., Mužík, V., Kopřivová, J.: *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy.* MU, Brno 2000. 46 s. ISBN 80-210-2642-1
- ▣ Janča, J.: *Co nám chybí.* Eminent, Praha 1992. 128 s. ISBN 80-900176-2-2
- ▣ předmět metody řešení matematických úloh I, II
- ▣ Kubánek, B.: *Základy zdravotní tělesné výchovy pro žáky základních škol.* HANEX, Olomouc 1995. 59 s. ISBN 80-900925-2-7
- ▣ MUDr. Wasserbauer, S. a kol.: *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy.* Státní zdravotní ústav, Praha 1999. 47 s. ISBN 80-7071-129-9
- ▣ <[http://cvicime.cz/cviceni-praha-2005/anatomie/rovne/vadne\\_drzeni.html](http://cvicime.cz/cviceni-praha-2005/anatomie/rovne/vadne_drzeni.html)>
- ▣ <<http://chytrazena.cz/miminka/vyvoj/zasady-spravneho-drzeni-tela-a-motivace-1243.html>>