

Teorie a didaktika výchovy
ke zdraví 2

PROJEKT

Pohybem ku zdraví

Autoři: Martina Kalousová
Markéta Göttingerová
Obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Ročník: 5.
Školní rok: 2008/2009
Pedagogická fakulta MU Brno

Název projektu: **POHYBEM KU ZDRAVÍ**

Ročník: 5.

Typ projektu: školní, krátkodobý - týdenní (2 vyučovací hodiny denně - přestávky), společný.

Smysl projektu: Děti se seznámí s možnostmi využití volného času se zaměřením na pohybové aktivity.

Výstup: Žáci 5. ročníku připraví na hřišti pro ostatní třídy I. stupně dopolední program s netradičními pohybovými aktivitami.

Předpokládané cíle:

- kognitivní:

Žáci na internetu a v mapě vyhledají různé informace o možnostech pohybových aktivit v jejich městě.

Vyjmenují a napíší různé druhy sportů a pohybových aktivit.

Žáci vědí, kam ve svém okolí mohou zajít za sportem.

- afektivní:

Žáci vysvětlí potřebu pravidelného pohybu.

Prezentují vlastní nápady a aktivity.

- psychomotorické:

Žáci vyrobí pomůcky pro aktivity.

Žáci pantomimicky předvádí různé druhy sportovních aktivit..

- sociální:

Žáci v průběhu projektu spolupracují ve skupině.

Žáci provozují relaxační, psychomotorická a jiná cvičení i ve svém volném čase.

Předpokládané činnosti:

- krátká relaxační cvičení o přestávkách
- volné pohybové aktivity na školní zahradě o velkých přestávkách
- pohybové hry v průběhu celého projektu
- tvorba myšlenkové mapy - Pohybem ku zdraví
- rozbor myšlenkové mapy - diskuze o aktivním a efektivním využití volného času
- vyhledávání informací o možných sportovních a jiných pohybových aktivitách v našem městě
- prezentace nalezených informací ostatním účastníkům projektu
- tradiční i netradiční pomůcky ve škole a jejich využití v pohybových aktivitách
- diskuze o vytvoření a organizaci sportovního dopoledne pro ostatní třídy I. stupně, rozdělení úkolů a funkcí žákům
- návrhy netradičních aktivit
- představení návrhů a hlasování o jejich zařazení do sportovního dopoledne
- výroba pomůcek pro netradiční aktivity
- kompletní dotvoření programu sportovního dopoledne a způsob jeho organizace, popř. hodnocení
- sportovní dopoledne organizované žáky
- reflexe a sebereflexe výstupu, slovní hodnocení žáků učitelem

Pomůcky: mapy našeho města, počítačová učebna, internet, psací potřeby, balicí papír, potřeby pro vytvoření netradičních pomůcek a celkovou organizaci sportovního dopoledne.

Hodnocení projektu: slovně - schopnost kooperace, aktivita jednotlivých žáků, úroveň výstupu, originalita, schopnost organizace.

1.den (2 vyučovací hodiny)

Úvod: V pátek před začátkem projektu se děti seznámí s:

- názvem projektu: děti z nalezených písmen sestaví název projektu (v každém slově jiná barva písmen pro snazší sestavení)
- jeho organizací
- smyslem a cílem projektu: výstup (dopolední sportovní program)
- délkou jeho trvání a obsahem (hry během hodin i přestávek, tvorba programu pro žáky)

Úvodní hra: pantomima sportovních aktivit - každý žák vymyslí nějakou sportovní aktivitu, kterou předvede před ostatními žáky, ti musí uhodnout, o jaký sport jde. Sporty se nesmí opakovat.

Rozdělení žáků do skupinek: učitel rozdělí děti do 5-6 skupin (podle počtu žáků). Učitel dbá na to, aby byly skupiny výkonnostně vyrovnané.

Myšlenková mapa: učitel vede s dětmi rozhovor o tom, co je myšlenková mapa a jak se tvoří. Každá skupina dostane balicí papír, za úkol má vytvořit myšlenkovou mapu na téma Pohybem ku zdraví.

Rozbor myšlenkové mapy: prezentace myšlenkových map ostatním skupinám, diskuze o aktivním a efektivním využití volného času.

Během některých přestávek v průběhu dne učitel s žáky provádí 2-3 minutová relaxační a psychomotorická cvičení (každý den po dobu projektu).

2.den (2 vyučovací hodiny)

Možnosti trávení volného času v našem městě: rozhovor s žáky o využití volného času (viz myšlenková mapa). Jak a s kým tráví svůj volný čas, jakým způsobem by ho chtěli trávit. Jaké sporty provozují. Jaké možnosti mají v našem městě.

Vyhledávání informací na internetu a v mapě:

1. skupina: vyhledává parky a dětská hřiště a informace o nich
2. skupina: vyhledává bazény, koupaliště
3. skupina: vyhledává náměty na procházky v přírodě - okolní lesy, zoo, hrady, zámky
4. skupina: vyhledává squash, kurty, lanová centra
5. skupina: vyhledává stezky a hřiště pro jízdu na kolečkových bruslích, zimní stadiony
6. skupina: vyhledává organizace v blízkosti bydliště zabývající se volnočasovými aktivitami

Zjistí informace, kde se nacházejí, vypíše důležité a zajímavé informace o nich (otevírací doba, možnosti aktivit apod.), jak se k nim můžeme nejnázde dostat.

Prezentace vyhledaných informací: každá skupina prezentuje ostatním žákům zjištěné informace s využitím mapy. Žáci sdělují, která místa již navštívili a jejich zkušenosti s nimi.

3.den (2 vyučovací hodiny v tělocvičně ZŠ)

Diskuse: o tradičních i netradičních pomůckách ve škole a jejich využití v pohybových aktivitách - které nářadí a náčiní se využívá při tělesné výchově a jeho využití tradiční i netradiční.

Hra: ukázka netradičního využití švihadel - učitel vytvoří z lan a švihadel cesty - menší labyrint - podle jeho velikosti učitel určí počet žáků běžajících v bludišti, všichni žáci se vystřídají.

Zadání úkolu:

- každá skupina vymyslí návrh nějaké aktivity (jedné či více, podle tvořivosti členů skupiny) na sportovní den a vyrobí k ní netradiční pomůcku (pomůcky)
- aktivity musí být různorodé, realizovatelné, bezpečné, zajímavé, originální a zábavné pro žáky ostatních tříd; pomůcky by měly být snadno vyrobitelné (děti si je budou vytvářet samy)

Tvorba návrhů netradičních aktivit ve skupinkách: žáci si na papír vytvoří návrh (či více návrhů) své netradiční zábavné aktivity s využitím různých pomůcek.

Prezentace návrhů: jednotlivé skupiny představují své nejlepší návrhy. Z možných námětů poté celá třída vybírá ty nejzajímavější a hlasuje o jejich realizaci na sportovním odpoledne. Každé skupině zůstane pouze jedna sportovní aktivita. Žáci se ve skupině domluví, jaké pomůcky bude potřeba vyrobit, jaký materiál si musí donést z domu. Učitelka zkontroluje žáky a nabídne materiál a školní pomůcky, které mohou žáci využít.

4.den (2 vyučovací hodiny)

Výroba pomůcek pro netradiční aktivity:

- žáci pracují ve svých skupinách podle připravených návrhů z předchozího dne
- dbají na funkčnost, bezpečnost, dobrou kvalitu výrobků
- vyzkoušejí si danou aktivitu ve skupině
- aktivitu si mohou zkusit žáci ostatních skupin

Organizace sportovního dopoledne pro ostatní třídy I. stupně:

- žáci se domluví, jak bude sportovní dopoledne probíhat, jaký bude způsob zhodnocení tříd, rozdělení úkolů a funkce žáků - vedoucí, zástupce vedoucího, ostatní žáci budou organizovat aktivity

Kompletní dotvoření programu sportovního dopoledne:

- způsob organizace aktivit - připravení úvodní řeči vedoucího, způsob řazení aktivit
- způsob zhodnocení aktivit
- organizace tříd - domluví učitel

5.den (sportovní dopoledne + reflexe projektu)

Realizace výstupu: žáci přijdou do školy nejméně půl hodiny před začátkem, připraví svá stanoviště a vyzkouší jejich funkčnost.

Organizace tříd: 8.00 - 9.00 hod. - 1. ročník

9.00 - 10.00hod. - 2. ročník

10.00 - 11.00 hod. - 3. ročník

11.00 - 12.00hod. - 4. ročník

Představení aktivit: po příchodu třídy vedoucí žákům představí projekt a jeho zakončení - *sportovní dopoledne*. Zástupce vedoucího ho doplňuje. Vysvětlí základní organizaci a pravidla. Zdůrazní bezpečnost při aktivitách a rozdělí žáky do jednotlivých stanovišť.

Stanoviště: děti představí své stanoviště a vysvětlí úkoly. Po splnění následuje hodnocení a přesun na další stanoviště.

Hodnocení dětmi

Děti se vyjádří k celkovému projektu i výstupu - co se jim líbilo/nelíbilo, co by udělaly jinak, jak se jim aktivity a program povedl...

Hodnocení žáků učitelem

Učitel slovně zhodnotí celou práci i výsledek projektu. Klade důraz na schopnost kooperace, aktivitu jednotlivých žáků, úroveň výstupu, originalitu aktivit, schopnost organizace...