



Integrovaná tematická výuka

Sandra Krejčová

Lenka Kubějová

Pohyb

Časová dotace: 4 vyučovací hodiny

Ročník: 4.

Časové rozvržení

- 1. hodina - Český jazyk
- 2. hodina - Matematika
- 3. hodina - Hudební výchova
- 4. hodina - Tělesná výchova

Český jazyk

Slohová část

- Rozdělení dětí – hra Molekuly
- Losování témat scének – V divadle – nevhodné chování
 - V divadle – vhodné chování
 - V obchodě – nevhodné chování
 - V obchodě – nevhodné chování
- Příprava scének (ve skupinách)
- Jednotlivé dramatické výstupy skupin
- Reflexe – co se ti líbilo, nelíbilo a proč...

Český jazyk

Mluvnická část

- Reakce na čtený text – přídavné jméno - výskok
– příslovce – dřep
- Krok vpřed – určování Y/I ve slovech

Matematika

- Rozdělení do skupin
 - jednotky délky
- Měření podle pracovního listu
- Zhodnocení práce s pracovními listy

Pracovní list

1. ve skupině se navzájem změřte:

Jméno	hlava	krk	Trup (po pás)	Nohy (od pasu)	Součet	Výška (celé tělo)	Pořadí (od nejvyššího)

2. a) zjisti velikost svých nohou – pomocí tabulky

b) porovnej svůj výpočet s číslem na tvé obuvi

Jméno	Délka chodidla (v cm)	Velikost nohy (tabulka)	Číslo na tvé botě

3. odhadni jeden metr, navzájem si změřte své odhady a porovnejte, kdo byl nejbliže

Jméno	odhad	rozdíl	Pořadí (kdo byl nejbliže)

Tabulka velikostí bot

Tabulka velikostí bot pro děti

EU děti	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Velikost obuvi	11,5	12,5	13	13,5	14,5	15	15,5	16,5	17	17,5	18,5	19	19,5	20,5	21	21,5	22,5	23	23,5	24,5	25	25,5

Tabulka velikostí bot pro děti

EU děti	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Velikost obuvi	11,5	12,5	13	13,5	14,5	15	15,5	16,5	17	17,5	18,5	19	19,5	20,5	21	21,5	22,5	23	23,5	24,5	25	25,5

Tabulka velikostí bot pro děti

EU děti	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Velikost obuvi	11,5	12,5	13	13,5	14,5	15	15,5	16,5	17	17,5	18,5	19	19,5	20,5	21	21,5	22,5	23	23,5	24,5	25	25,5

Tabulka velikostí bot pro děti

EU děti	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Velikost obuvi	11,5	12,5	13	13,5	14,5	15	15,5	16,5	17	17,5	18,5	19	19,5	20,5	21	21,5	22,5	23	23,5	24,5	25	25,5

Hudební výchova

- Rytmika – hra na tělo
- Hlava, ramena, kolena, palce – zpěv s pohybem
- Mazurka – Měla babka čtyři jabka – zpěv s pohybem
- Valčík – Houfem ovečky – zpěv s pohybem v kruhu
- Andělé – zpěv s pohybem

Tělesná výchova

- Honička – Na balónky
- Rozcvička
- Psychomotorické hry
 - padák – přebíhání, podbíhání, vlny, hry s míči
- Relaxace
- Rozhovor na koberci
 - co je to pohyb?
 - k čemu ho potřebujeme...

Víš, že...

- pravidelný pohyb přináší všem lidem důležitý tělesný, duševní a sociální prospěch?
- pohyb je součástí zdravého životního stylu?
- pohyb pro zdraví by měl trvat nejméně 1 hodinu denně a že lze sčítat pohyb nejméně po 10 minutových časových úsecích?
- se k tomu započítává i cesta do školy a ze školy pěšky?
- je lepší chodit do schodů pěšky a nepoužívat výtah?
- čas strávený sezením (u počítače, televize) po ukončení vyučování by neměl být delší než 2 hodiny za den?
- sedavý způsob života a nedostatek pohybu ohrožuje zdraví?
- málo pohybu znamená problémy nebo dokonce nemoc nejen ve stáří, ale už i u dětí?
- málo pohybu přispívá silně k rozvoji nadváhy a obezity, v České republice se už více než 20tisíc dětí léčí pro obezitu?
- problémy s nadváhou a obezitou má každé šesté dítě nadváhu nebo je obézní?
- nadváha a obezita může zůstat osmi dětem z deseti i v dospělosti?
- je lepší cvičit než držet nesmyslnou redukční dietu?
- pravidelný pohyb snižuje možnost úrazu, protože trénink pohybu člověka posiluje a rozvíjí pohybovou koordinaci?
- úrazy jsou příčinou úmrtí dětí na prvním místě a že každý rok je ošetřeno přibližně každé šesté dítě?
- pravidelný pohyb s kamarády nebo s rodinou posiluje dobré a kamarádské vztahy?
- při pohybu se v těle tvoří tak zvané endorfiny, které mimo jiné zlepšují náladu a zvyšují pocity uspokojení?
- ke zdravému životu patří také nekuřáctví, správná výživa, neužívání drog ani alkoholu?

Děkujeme za pozornost...

