

Výchova ke zdraví

Projekt
POHYB

Návrh projektu pro 5. třídu ZŠ

POHYB



Gabriela Buchtová
Monika Horáková
Veronika Popelková

Hodinová dotace

- 1. hodina – seznámení, vyplňování pracovního listu
- 2. hodina – hra INDIACA
- 3. hodina – práce s textem
- 4. hodina – vyhledávání informací, pantomima

1. Hodina - Seznámení

- Po krátkém povídání děti budou vyplňovat pracovní list. Děti v kroužku budou říkat co ví o pohybu, jestli navštěvují nějaký sportovní kroužek apod. Poté vyplní pracovní list.



Vyhodnocení

Aktivity	Tvoje hodnota (hodin týdně) celkem		Intenzita pohybu
1. Spánek			Bez pohybu
2. Minimum pohybu - ve volném čase a z povinnosti			
3. Běžný pohyb ve volném čase			Málo intenzivní pohyb
4. Aktivní pohyb ve škole			Intenzivní pohyb
5. Aktivní pohyb ve volném čase			
6. Aktivní pohyb mimo školu (oddíl)			

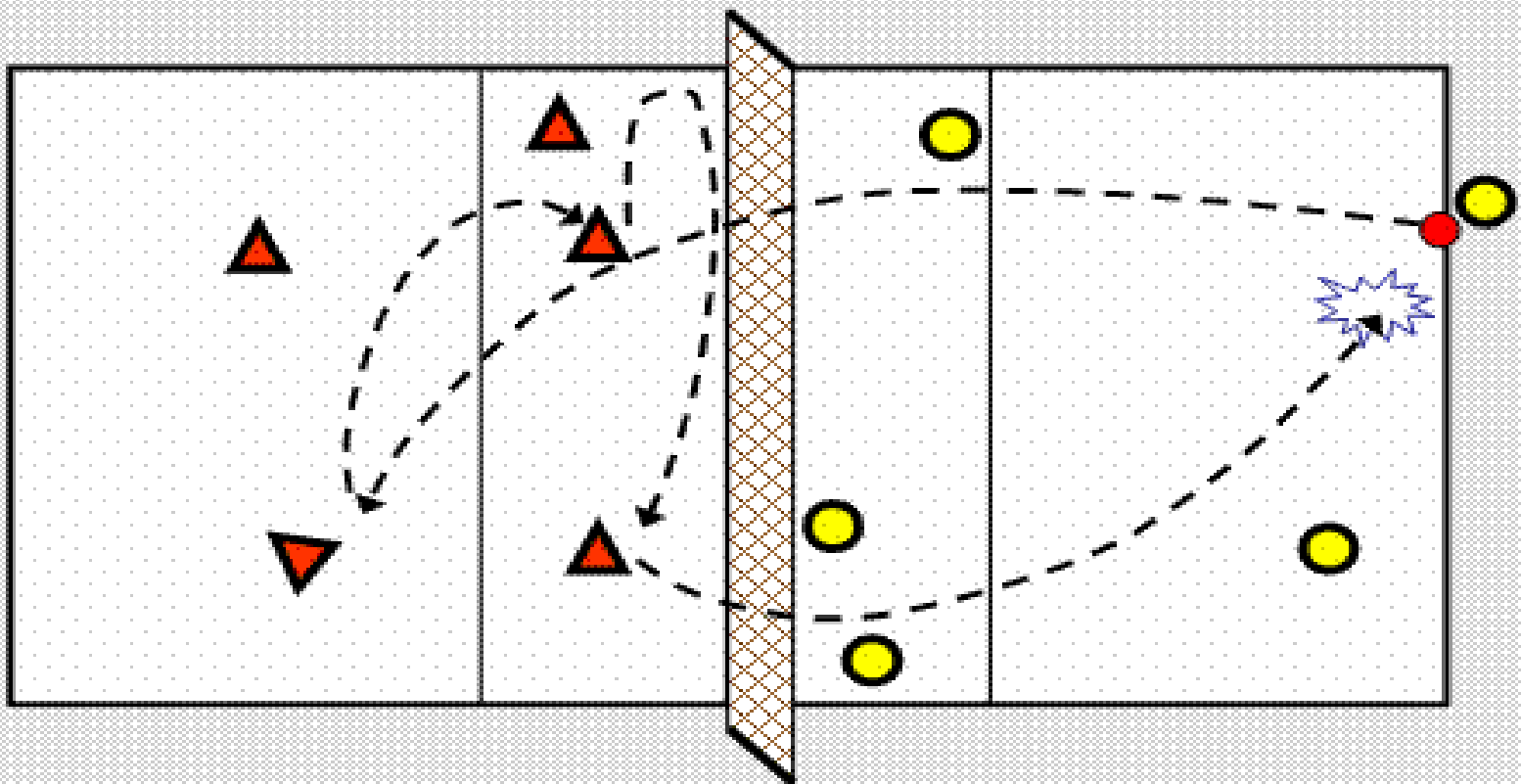
2. Hodina - Indiacca

- Během druhé hodiny se děti naučí hru zvaná Indiacca.
- Indiacca je síťová hra, která je hrána plochým míčkem s pery. Znakem hry je odbíjení míčku dlaní nebo hřbetem ruky. Hřiště je obdélníková plocha rozdělena na dvě poloviny sítí. Body se přidělují družstvu, které umístí indiacu na soupeřovu polovinu hřiště.



Herní situace

Indiaca



3. Hodina – Práce s textem

- Během této hodiny děti budou pracovat s textem a poté budou odpovídat na otázky. Text bude rozstříhán a umístěn na různých místech ve třídě. Děti tedy i během této hodiny budou v pohybu.

Ukázka textu

Jak si při sportu neublížit

Sport je sice spojován se zdravým životním stylem, při nesprávném sportování však hrozí řada úrazů, z nichž některé mohou mít doživotní následky. Často si to neuvědomují ani dospělí, o to méně pak děti. Podle statistik se čtvrtina všech úrazů dětí a mládeže do 17 let stane při sportu. Přitom mnohým se dá předejít dodržováním jednoduchých zásad.

Bez rozcvičky ani ránu! Každý profesionální sportovec vám potvrdí, že nejdůležitější část tréninku je rozcvička. Prohřeje svaly, protáhne šlachy, rozpumpuje krev a připraví tělo na zátěž. Bez rozcvičky je riziko zranění mnohem vyšší, proto se vyplatí investovat do ní 10 až 15 minut. Po velké sportovní zátěži by mělo následovat ještě závěrečné protažení.

Zájmy dětí

<u>Věk dítěte</u>	<u>Co děti baví</u>
6-10 let	Skupinové sporty (vybíjená), aktivity založené na mrštnosti a vytrvalosti
11-12 let	Pohyb jako kratochvíle (skákání přes gumu, hra na babu), pohyb s hudebním doprovodem, míčové hry, dobrodružné aktivity v přírodě

4. Hodina - Vyhledávání informací o sportovcích, pantomima

- V rámci poslední hodiny se děti seznámí s českými významnými sportovci a představí je spolužákům prostřednictvím pantomimy. Žáci se rozdělí do skupin po třech a budou vyhledávat informace z různých zdrojů – internet, encyklopedie. Poté si přichystají pro ostatní žáky krátkou ukázkou. Ostatní se budou snažit uhodnout sport i osobnost.



Děkujeme za pozornost!

Přejeme spoustu krásných
sportovních a pedagogických
zážitků! 😊