

Integrovaná tematická výuka

POHYB

Časová dotace: 4 vyučovací hodiny

Ročník:4.

1. Čj

- Slohová část

- rozdělení dětí do 4 skupin - molekuly

- losování témat- V divadle – správné chování

- V divadle – nesprávné chování

- V obchodě – správné chování

- V obchodě – nesprávné chování

- scénky musí být reálné, děti mohou využít nábytku ve třídě jako rekvizit, všichni se musí zapojit do scénky

- předvedení scének

- rozhovor – co se líbilo, nelíbilo, kdo by co udělal jinak

-Mluvnická část

- pravopis – učitel čte text, a když v něm děti slyší přídavné jméno, tak vyskočí a když slyší příslovce, tak si dřepnou

- děti stojí v řadě - učitel čte jednotlivá slova nebo slovní spojení, kde děti určují tvrdé a měkké i - děti postupně odpovídají a kdo odpoví dobře, tak postoupí o krok vpřed – kdo je na konci nejdále, vyhrává

2. Ma – měření

-pomůcky – krejčovské metry, prac. listy, psací potřeby

- rozdělení do skupinek – děti si vylosují papírek s údajem o délce a musí najít ostatní členy patřící do stejné skupiny- po převedení jednotek na cm musí mít stejný údaj- mohou si radit

- např.: 2m 30dm 5cm; 1m 40dm 50mm; 4m 20dm 5cm; 5m 10dm 50mm

- měření – děti dostanou pracovní listy, kde budou mít za úkol vyplnit údaje o sobě

- viz příloha

- rozhovor o měření (reflexe)

3. Hv – pohybovky

- Rytmika – hra na tělo
- Hlava, ramena, kolena, palce
- mazurka – Měla babka čtyři jabka – dvojice
- valčík- Houfem ovečky – v kruhu
- Andělé (viz Moravec) ...Když se ráno probouzím...

4. Tv – co je to pohyb?

- psychomotorické hry
 - Na piráty- děti se rozdělí do dvou skupin a navzájem si berou perly (uzávěry od PET lahví), pravidla – viz psychomotorika
 - padák - hry s míči na padáku
 - podbíhání, přebíhání, vlnění
- rozhovor na koberci
 - co je to pohyb?
 - K čemu ho potřebujeme? Je důležitý?
 - rozbor dle textu

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?