MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

NÁVRH PROJEKTU

Seminární práce z Výchovy ke zdraví II.

Vypracovala: Kateřina Hartlová (209030)
Lenka Švecová (189103)
uč. pro 1. st. ZŠ

NÁVRH PROJEKTU

Název:	Ani se nehni!
Autoři:	Kateřina Hartlová, Lenka Švecová 5. ročník KS PdF MU Brno
Typ projektu:	▪ podle organizace: více předmětový ▪ podle navrhovatele: uměle připravený ▪ podle účelu: směřující k získání dovedností ▪ podle délky: krátkodobý ▪ podle prostředí: školní a mimoškolní ▪ podle počtu zúčastněných: společný ▪ podle informačních zdrojů: vázaný
Smysl projektu:	Děti se seznámí s různými druhy pohybu a pochopí, že nelze bez svalového napětí žít.
Výstup:	Děti vymyslí pohybové soutěže na „olympiádu“.
Předpokládané cíle:	<u>Kognitivní: žáci:</u> - pojmenují různé druhy pohybu u různých živočichů - roztřídí slova do skupin voda, země a vzduch - přiřadí způsob pohybu k jednotlivým živočichům - změří si svoji tepovou a dechovou frekvenci v klidu a po pohybu - uvedou příklady volno časových aktivit, které může člověk vykonávat a roztřídí je do skupin: tělu prospívá x neprospívá - uvedou příklady tělesných cvičení vhodných pro žáka 3. ročníku - pojmenují základní postavení při rozcvičce a dokáží na ně správně zareagovat - zmapují zájmy naší třídy - roztřídí sporty na míčové, silové, atletika x gymnastika, kolektivní x individuální - popíší základní pravidla pobytu v tělocvičně, ve třídě a venku <u>Afektivní: žáci:</u> - vysvětlí pravidla alespoň jedné sportovní hry, dokáží zorganizovat skupinku žáků ke sportovní činnosti <u>Psychomotorické: žáci:</u> - reagují na pokyn vzpažit, připažit, upažit, předpažit, stoj mírně rozkročný, sed snožný, rozkročný, leh vznesmo.. - prakticky ve škole aktivně tráví čas o přestávce s učitelem v tělocvičně <u>Sociální: žáci:</u> - spolupracují ve skupině v průběhu projektu - šíří osvětu o významu pohybu mezi spolužáky, vyučujícími, rodiči

Předpokládané činnosti:	- příprava teoretického plánu projektu – třídění informací - měření dechové a tepové frekvence - tělesná cvičení a hry v Tv - poučení spolužáků o bezpečnosti při pobytu ve třídě, tělocvičně nebo na hřišti - organizace olympiády
Organizace:	1. den: 1 vyučovací hodina – příprava, ujasnění názvu a plán projektu, práce s informacemi. 1 vyučovací hodina – živočichové a jejich pohyby x člověk 2. den: 2-3 vyučovací hodiny – Tv zopakování názvosloví při rozcvičce, Míčové hry a soutěže, měření dechové a tepové frekvence 3. den: 1 vyučovací hodina – volno časové aktivity, zájmy ve třídě (rozhovor se žáky a příprava na olympiádu) 4. den 2-3 vyučovací hodiny – příprava pro ostatní třídy soutěží a úkolů 5. den 2-3 vyučovací hodiny – olympiáda + vyhodnocení
Předpokládané výukové metody:	- metody slovní – rozhovor, diskuze, vysvětlování - metody názorně demonstrační – předvádění činností, pozorování - metody praktické – grafické a pohybové činnosti - metody řešení problémů - brainstorming - didaktické hry
Předpokládané pomůcky:	– balicí papír, fixy – noviny, švihadla, stopky, míče různých velikostí, pytle, tenisové rakety, pásmo
Způsob prezentace projektu:	Ústní prezentace pro spolužáky o soutěžích, které jsme si pro ně připravily + vysvětlení stanovišť a úkolů.
Způsob hodnocení:	- Učitel hodnotí ve třídě – ústně a průběžně při práci a na závěr zhodnotí výstup a prezentaci dětí. - Žáci si sami také zhodnotí výstup a prezentaci pro spolužáky. - Žáci zhodnotí vlastní projekt a pocity z něj v jednoduchém, krátkém dotazníku. - Žáci si změří svoje pohybové schopnosti a ověří svoji zdatnost při soutěžních disciplínách - Vyhlášení nejlepších sportovců

Pracovní list Prvouka:

Seřaď, co si myslíš, že k sobě patří:

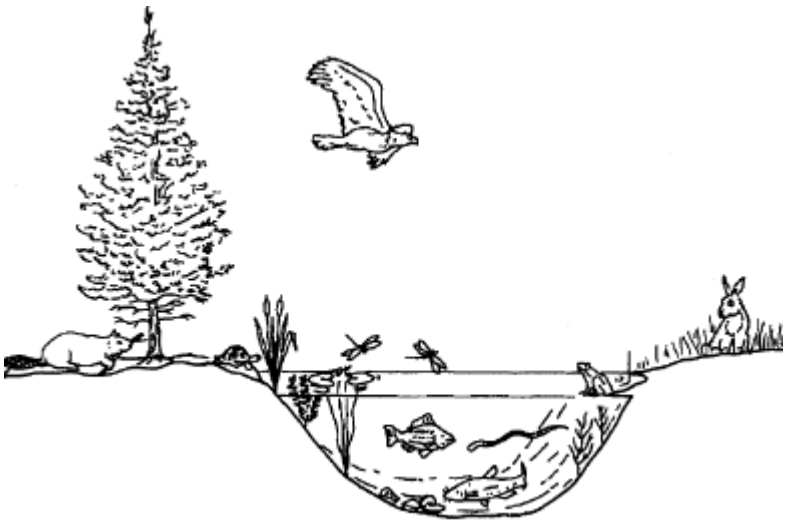
létá		kačena divoká
skáče		sluněčko sedmitečné
leze		užovka obojková
běhá	Voda	strakapoud obecný
plave		otakárek fenyklový
plazí se		tuleň severní
šplhá	Vzduch	veverka černá
potápí se		prase domácí
chodí		vodoměrka štíhlá
	Země	

Můžeš vymyslet i jiné druhy pohybu a k nim jiné živočichy.

……...

……...

Podle obrázku vymysli, jaké druhy pohybu by mohla jednotlivá zvířata vykonávat:



Hodina TV:

- Honička míčem“ (2 míče)

popis hry: Hráči hrají na honěnou, honiči mají v rukou míč, baba se předává dotykem míče. Honič nesmí po honěném míč hodit.

- „U míče je domeček“ (4 míče)

popis hry: Hráči hrají na honěnou, v tělocvičně jsou rozmístěny 4 pěnové míče, které tvoří úkryt před honičem. Honič nemá v rukou na počátku hry žádný míč, ale může ho získat a tak vyřadit počet bezpečných úkrytů. Hráči utíkají před honičem a zachránit před babou je může jen míč, který si mohou během hry přehazovat. Honič však může míč chytit a tím ho vyřadit ze hry. Koho se honič dotkne a nedrží míč, zkamení.

- Rozvička: novinové papíry = loutky a loutkář

+ „domeček, stromeček, hříbeček“

Před rozcvičkou si žáci změří dechovou a tepovou frekvenci a po rozcvičce následuje opět měření.

- „Chytač“ – míčová hra

Počet hráčů: minimálně 10 lidí (2 družstva) Pomůcky: míč Doba trvání: do 30 minut Dvě družstva o nejméně pěti hráčích stojí proti sobě ve vzdálenosti zhruba pěti metrů. Mezi nimi je chytač, jehož úkolem je chytit míč, který si družstva vzájemně posílají. Mohou míč posílat po straně, mezi sebou, mohou používat různých úskoků a všelijak mást chytače. Ten zase smí odebrat míč hráči, jakmile se mu k tomu naskytne příležitost. Může také sebrat míč v případě, že upadl na zem, nebo jej chytit ve vzduchu. Chytí-li míč, vymění si místo s tím, kdo házel poslední, nebo komu míč odebrat.

Soutěže pro děti:

- Hod na cíl: kuželky, plechovky…
- Sběr vršků z pet lahví na čas
- Běh mezi překážkami, na hlavě novinový papír (nesmí spadnout)
- Skok „na třikrát“
- Šplh na tyči
- Plazení se pod žíněnkami
- Lezecká stěna na lavičkách