Zdravotní výchova

Projekt:

TÝDENNÍ POHYBOVÝ REŽIM

Zpracovaly:
Jaroslava Himmerová
Dana Hudečková
Učitelství pro 1. st. ZŠ
5. ročník, PS

Téma:

TÝDENNÍ POHYBOVÝ REŽIM

Integrace tělesné výchovy, matematiky a výchovy ke zdraví

Ročník: 4.

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví – výchova ke zdraví

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova
Environmentální výchova

Kompetence:

- k učení – uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků
- k řešení problémů – vnímá problémové situace, naplánuje a promyslí způsob řešení problému, …
- komunikativní – formuluje a vyjadřuje své myšlenky v logickém sledu vyjadřuje se výstižně, souvisle, kultivovaně
- sociální a personální – účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy

Očekávané výstupy:

- žák vysvětlí důležitost denního pohybu
- žák formuluje a obhájí své názory
- žák rozvíjí komunikaci a slovní zásobu
- žák cvičí koordinaci, motoriku a psychomotorické dovednosti
- žák rozvíjí smysl pro rytmus
- žák akceptuje jemu určenou roli při práci ve skupině, spolupracuje a podílí se na práci s ostatními členy skupiny
- žák vyhledá různé sportovní a pohybové možnosti svého okolí
- žák zhodnotí svou dosavadní pohybovou činnost a zhotoví plán k týdennímu pohybovému režimu
- žák se staví do role poradce

Místo realizace: Třída, tělocvična, pohybové centrum

Časová dotace: 14 dní

Pomůcky: Příběh o Čendovi, plán týdenního pohybového režimu, informace, letáky, brožury, osobní poznámky atd. o sportovních centrech a různým pohybových možnostech ve svém okolí, náčiní v hodině TV (švihadla, obruče, míče atd.)

Předpokládaná realizace:

1) **Motivace**: příběh **O Čendovi**

V jednom městečku jménem Píďálkov bydlel kluk, který chodil do 4. třídy a žil v krásném domku se zahradou se svými rodiči. Ten kluk se, děti, jmenoval Čenda. Rodiče z něho měli radost, protože se dobře učil, poslouchal, měl spoustu kamarádu a trávil s nimi čas po škole, ale až když si napsal úkoly. Čenda rád chodil s klukama jen tak ven, vždy se pídili po nějakém novém dobrodružství nebo jen tak hráli fotbal, hráli na hoňku a tak vůbec vše, co tak děti dělají.
A tak přišel den, kdy Čenda slavil své 9. narozeniny a protože byl vážně moc hodný, rozhodli se rodiče, že mu koupí počítač. Čenda měl z toho dárku velkou radost. Tak to všecho vůbec začalo, Čenda sotva přišel ze školy sedl k počítači a hrál hry, kluci na něho zvonili, ať jde ven, že objevili další super dobrodružství, ale Čenda že né, že má na práci něco lepšího, než běhat po venku a hrát si jako malé dítě. Kluci už se pro Čendu víckrát nestavili. Od hraní her ho maminka odtrhla jen když byla večeře nebo když musel psát úkoly do školy. Už nevěděl, co je to pořádný pohyb na čerstvém vzduchu. Fotbal, který měl tak rád, hrával už jen na počítači.....poraďte, děti, co bude dál?

2) Děti si společně povídají o tom, **co dělá Čenda špatně a jak to napravit.** Hledají takové řešení, aby Čenda mohla hrát na počítač, ale zároveň aby měl dostatek denního pohybu.

3) Než se děti shodnou na konečném řešení Čendova problému, **zkusí sledovat svůj vlastní pohyb.** V matematice sestavíme tabulku, do které si děti budou následující týden zapisovat svůj týdenní pohybový režim:

Můj týdenní pohybový režim

Jméno:	Budíček	Cesta do školy	Cesta ze školy	Psaní úkolů	Ranní činnosti	Dopol. činnosti	Odpol. činnosti	Večerní činnosti	Spánek
Pondělí									
Úterý									
Středa									
Čtvrtek									
Pátek									
Sobota									
Neděle									

Pozn.
Budíček – čas v kolik vstávám
Cesta do školy i ze školy – jak (pěšky, autobusem atd), čas
Psaní úkolů – čas př. 14:00 – 14:30
Ranní činnosti – př. čištění zubů, chystám se do školy, malá rozcvička atd.
Dopolední – škola, v případě víkendu př. hraju na pc, uklízím pokoj, jdu ven + čas
Odpolední – viz. dopolední + čas
Večerní – př. dělám si úkoly do školy, dívám se na televizi, hraju ping pong atd. + čas
Spánek – v kolik jdu spát

4) V průběhu týdne se děti **seznamují se svým okolím** tzn. vyhledávají v místě svého bydliště a v jeho blízkém okolí různá rekreační zařízení, veškeré sportovní (př. bazén, mini golf, posilovna, hřiště, bruslení, lanové centrum, cyklostezka, turistika atd.).

5) **Společné navštívení nějakého pohybového centra či jiné pohybové aktivity**, které si děti samy vyberou. Je-li to možné je tato návštěva propojena i s odborným výkladem o zdravém pohybu.

6) **V hodinách tělesné výchovy** si děti **ukazují různé pohybové činnosti** a možnosti, které můžou provozovat samy doma př. švihladlo, hra s míčem, běh, obruče, zdravotní míče atd.

7) V hodině zdravotní výchovy děti probírají vše, co se doposud dověděly. Spolu s učitelkou se děti **shodnou na správném denním pohybu** tzn. co by měl zahrnovat, cesta do školy i ze školy, návštěva pohybových center (př. plavání 1x týdně), trávení volného času venku (každý den po škole aspoň na 1 hodinu) atd.

8) Po týdenním sledování svého pohybového režimu si děti své **plány zhodnotí ve skupinkách 3 – 4 dětí.** Společně se radí, shodují se, co je dobře, co je špatně a **snaží se najít správné a vyhovující řešení.** Učitelka je v roli koordinátora, poradce.

9) Na základě získaných zkušeností a znalostí o zdravém denním pohybu si děti **vytvoří plán týdenního pohybového režimu, který se budou snažit dodržovat.**

10) Po dalším týdnu následuje **zhodnocení**. Jak plán dodržovali, jestli se cítí lépe atd.

11) **Konečný výstup:**
- třída dokončí příběh O Čendovi
- zkusí sestavit Čendovi plán, jak zkombinovat denní pohyb s hraním na počítači
- dětem zůstává jejich plán k týdennímu pohybovému režimu, podle kterého by se měly řídit