

Jana Dostálová

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, kombinované studium, 5. ročník

Teorie a didaktika výchovy ke zdraví

Seminární práce

Tři roky jsem působila na jedné malé základní škole. Za jeden z nejzávažnějších problémů týkajících se zdraví považuji nedostatek pohybu dětí. Děti tráví celé dopoledne ve škole a odpoledne zase mnoho hodin prosedí u televize nebo u počítače a nad domácími úkoly.

V tělesné výchově se projevuje, jak jsou neobratné, mají vadné držení těla a vydrží jen malou fyzickou námahu. Myslím, že i škola by měla udělat maximum pro to, aby měli žáci více pohybu (a to nejen v rámci tělesné výchovy). Samozřejmě by mělo být zařazování tělovýchovných chvilek do hodin a kinestetický styl učení. Poměrně velký prostor pro změnu k lepšímu poskytují přestávky. Pokud dětem nabídneme vhodné pohybové aktivity na přestávku, prospíváme jejich zdraví, omezíme kázeňské problémy, které často vznikají tím, že se žáci o přestávkách nudí, alepší se celková atmosféra ve škole o přestávkách.

V rámci své pedagogické praxe jsem se žáky realizovala projekt, který byl zaměřen právě na způsob trávení přestávek žáků, na začlenění pohybových her do přestávek.

Název projektu	Přestávky v pohybu
Typ projektu:	<ul style="list-style-type: none">▪ Podle navrhovatele –kombinace žakovského a uměle připraveného▪ Podle účelu - problémový▪ Podle délky: krátkodobý▪ Podle prostředí: školní▪ Podle počtu zúčastněných: společný▪ Podle informačních zdrojů: volný
Smysl projektu:	Zamyslet se nad způsobem trávení přestávek, hledat možnosti jak o přestávce udělat něco pro své zdraví – jak spojit přestávky s tělesnou aktivitou, přispět ke zlepšení atmosféry ve škole
Výstup:	Soubor nových zajímavých aktivit na přestávky, které zahrnují pohybovou

	aktivitu a působí tak příznivě na tělesnou kondici žáků. Děti si vytvoří „krabici her“, která bude uložena ve sborovně a o přestávkách jim bude k dispozici.
Předpokládané cíle:	žáci si uvědomí další možnosti způsobu trávení přestávek, které jsou v souladu se zdravým životním stylem. volí takové aktivity na přestávku, která jsou v souladu s pravidly školy a zároveň prospívají jejich zdraví a přispívají k rozvíjení jejich tělesné zdatnosti a zároveň k rozvoji mezilidských vztahů a komunikace.
Předpokládané činnosti:	<ul style="list-style-type: none"> - myšlenková mapa - volba kritérií pro výběr aktivit - návrhy aktivit - dělba úkolů mezi žáky - výroba pomůcek a upřesnění pravidel her - prezentace aktivit
Organizace výuky:	<ol style="list-style-type: none"> 1. setkání (20 minut) – diskuse o způsobu trávení přestávek, vyvození potřeby pohybových aktivit na přestávku 2. setkání (20 minut)– určení kritérií pro výběr aktivit, návrhy na přestávkové aktivity, rozdělení úkolů. 3. setkání (90 minut) – výroba pomůcek pro přestávkové aktivity nebo stanovení a upřesnění pravidel her, prezentace
Předpokládané výukové metody:	<ul style="list-style-type: none"> - metody slovní – dialogické – rozhovor, diskuse, brainstorming - metody názorně demonstrační- předvádění činností - metody praktické – pracovní a výtvarné činnosti
Předpokládané pomůcky:	Krabice, plátěné plachty, fixy, štětce, kelímky, hadříky, temperové barvy, bílý latex, nůžky, knoflíky, molitanové míčky, nafukovací míč, lepidlo, švihadlo, čtvrtky, odpadové kusy koberce, guma,.....
Způsob prezentace projektu:	Společná prezentace pohybových aktivit na přestávku a jejich pravidel.

Způsob hodnocení:	Slovní hodnocení učitelkou v průběhu práce a při závěrečné prezentaci, hodnocení žáky navzájem při prezentaci.
Kriteria hodnocení:	Přitažlivost prezentovaných her a aktivit pro ostatní žáky a zároveň dodržení předem stanovených kritérií (zapojení pohybu, bezpečnost, soulad s pravidly školy), kvalita pomůcek na hry, úklid pracovního místa, dodržování polohlasu při práci ve skupinách, aktivní účast všech členů skupiny při práci i prezentaci.



Děti v rámci tohoto projektu vymyslely řadu pohybových aktivit na přestávku. Kabice s pomůckami ke hrám byla dětem každou přestávku k dispozici. Některé aktivity získaly opravdu velkou oblibu, jiné děti pozapomněly, ale časem se k nim vrátily. Cíl projektu byl splněn, děti začaly trávit přestávky aktivněji, zlepšila se i celková atmosféra ve škole o přestávce.