

1. Pracovní list

V úvodu projektu děti poprosíme o vyplnění tabulky, která monitoruje jeden den, kde děti zapisují svoji denní aktivitu. Realizace aktivity bude probíhat mimo tělesnou výchovu. S žáky se domluvíme, zda budou výsledky pracovního listu zveřejňovat pro všechny nebo si je nechají pro sebe.

Děti do tabulky zaškrťávají různé aktivity během jednoho dne (spánek, minimální pohyb ve volném čase a z povinnosti, běžný pohyb ve volném čase, aktivní pohyb mimo školu - sport v oddíle, aktivní pohyb ve volném čase, aktivní pohyb ve škole) se bude do deníku zaznamenávat vždy v 15minutových intervalech. Pokud se v dané čtvrt hodině provádějí různé pohybové činnosti, žák zaznamená podle odhadu tu, která byla nejdelší (např. běží 20 m na tramvaj, pak stojí 10 minut na zastávce a dalších 5 minut sedí v autobuse - zaneše čárku k aktivitě Minimální pohyb ve volném čase a z povinnosti.)

S dětmi si ukážeme demonstrační vyplnění tabulky například na mém dnu. Nebo si uvedeme jednoduché příklady. Např.: od 15,00 do 15,30 fotbal s kamarády na louce; 15,30 až 16,00 cesta domů; 16,00 až 16,45 sledování televize; do 17,30 psaní úkolů apod. Žák by měl zaznamenat dvě čárky do kolonky Aktivní pohyb ve volném čase, 2 čárky do Běžný pohyb ve volném čase, 3 čárky do kolonky Minimální pohyb ve volném čase i z povinnosti a další 3 čárky do stejné rubriky.

Pracovní list č. 1 – Průzkum pohybu (varianta 1 na celý týden)

Vyplň nejprve poctivě od pondělí do neděle tento deník pohybu tak, že vždy za jednu jednotku (15 minut) uděláš čárku do příslušného políčka, tj. čtyři čárky během hodiny. Po týdnu sečti čárky v každém řádku a výsledek (počet čárek) zapiš do posledního sloupce.

Po ukončení záznamů přines deník o pohybu do školy.

Roční období: Jaro – Lét – Podzim – Zima (zakroužkuj období, ve kterém je záznam prováděn)

Jednotka (15 minut), v jednom dni by mělo být $24 \times 4 = 96$ čárek¹

Aktivita/Den	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Celkem	Čas v min., v hodinách
1. Spánek									
2. Minimální pohyb – ve volném čase a z povinnosti (sezení, stání, jízda v autě, sledování televize, počítač)									
3. Běžný pohyb ve volném čase (chůze do školy, na nákup, pohyb po bytě, ve škole atd.)									
4. Aktivní pohyb ve škole (tělesná výchova, aktivní přestávka, sportovní kroužky)									
5. Aktivní pohyb ve volném čase – jízda na kole, na kolečkových bruslích, plavání, lyžování atd.									
6. Aktivní pohyb mimo školu – sport v oddíle, klubu									

<http://old.rvp.cz/clanek/6/1563>

Vyhodnocení: Na konci projektu

Přepočteme součty v pracovním listu č. 1 na minuty tak, že ho vynásobíme 15-ti. Toto číslo pak vydělíme 60-ti, a tím získáme u každé aktivity celkový počet hodin týdně.

Pak sečteme oblasti č. 1 a 2, které prakticky nepředstavují žádný pohyb, oblast 3 počítáme k málo aktivnímu pohybu, dále sečteme oblasti 4, 5 a 6, které patří k aktivnímu pohybu.

Výsledky zapíšeme do níže uvedené tabulky.

Aktivity	Tvoje hodnota (hodin týdně)	Intenzita pohybu
1. Spánek		Bez pohybu
2. Minimum pohybu – ve volném čase a z povinností		
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)		

Literatura: <http://old.rvp.cz/clanek/6/1563>

2.Indiaca

V další části projektu si s dětmi zahrajeme sportovní netradiční hru Indiaca. Hra je hodně podobná volejbalu, proto nebude pro děti ji pochopit.

Indiaca je síťová sportovní hra, která je hrána indiacou – plochým míčkem s pery. Základním znakem hry je odbíjení míčku dlaní nebo hřbetem ruky event. předloktím přes síť do prostoru, na kterém hraje soupeř. Indiacu je možné variabilně použít pro utkání různě početných družstev v odlišných prostorách.

Cíl a průběh hry

Snahou hráčů je odbít indiacu povoleným způsobem tak, aby se dotkla hrací plochy soupeře nebo donutit jej k chybě. Cílem soupeřících stran pak je překonání soupeře v počtu získaných bodů a setů.

Indiaca se do hry uvádí podáním. Po odehrání indiacy na soupeřovu stranu má tento možnost přihrát, nahrát a odehrát útočným úderem zpět (podobně jako ve volejbalu). Družstvo se smí dotknout indiacy celkem 3x, přičemž do tohoto počtu není zahrnut dotek při blokování (podmínkou je, že ruce blokujícího hráče se dotýkají prostřednictvím prstů), přičemž samotný blokující hráč může pokračovat přihrávkou.

Stručná pravidla

Hřiště je obdélníková plocha rozdělena na dvě poloviny sítí. Rozměry plochy - 16 x 6,10 m a výška sítě jsou stanoveny na:

235cm – muži, 225cm - mixy, 215 – ženy, mládež do 18 let, 200cm – mládež do 12 let, 215cm – veteráni

Družstvo se skládá z pěti hráčů (rekreační formy znají i jiná uspořádání).

Přidělování bodů

Utkaní se hraje na čas (2 x 10 minut) nebo na sety (do 25 bodů), přičemž rozdíl musí být min. 2 body.

Body se přidělují za každý správný dopad indiacy na soupeřovu stranu hřiště nebo jeho chybu bez ohledu na podání.

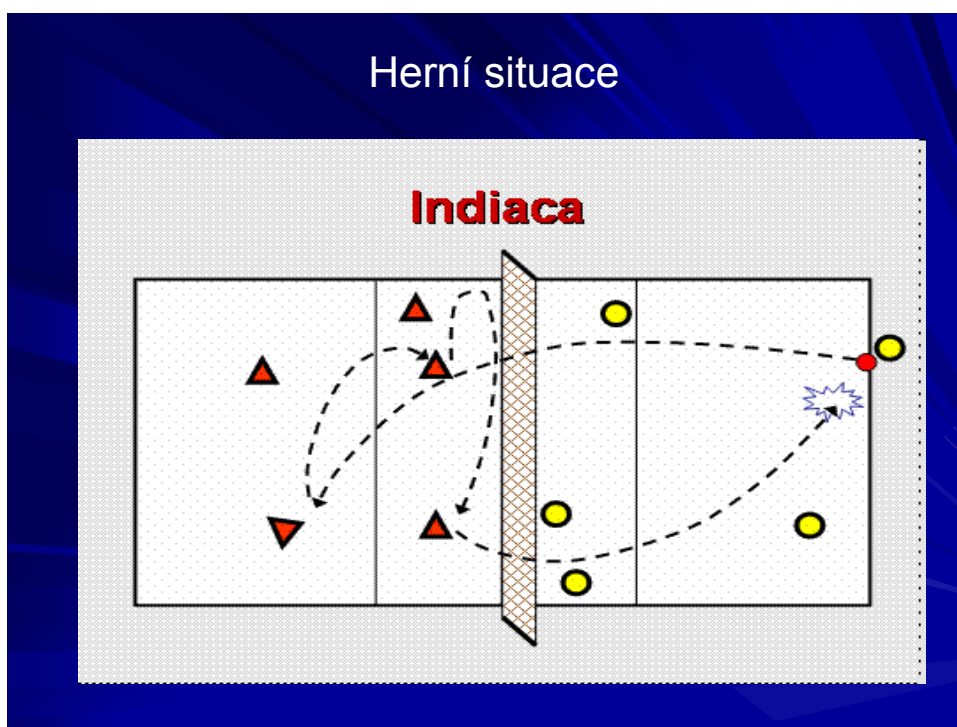
Podání

Podává se z prostoru po pravé straně za koncovou čarou. Děti do 14 let podávají za čarou 3m od sítě směrem do pole. Indiaci se drží za krček v úrovni pasu, volnou rukou se do ní spodním obloukem udeří. Po každém znovuzískání podání se podání přesune na dalšího hráče ve směru hodinových ručiček. Dotek indiacy se sítí při podání je chybou! Podání nesmí být blokováno.

Rozestavení hráčů

Hráči jsou povinni při podání stát v pozicích 2, 3, 4 (sít'oví) a (1 a 5) zadní. Obránci nesmí blokovat.

Indi – obr. č. 1



3. Práce s textem

V této části projektu děti zapojí i hlavičku k pohybu. Po třídě budou rozloženy úryvky textu. Děti budou mít v ruce papír s otázkami k textu. Jejich úkolem je co nejrychleji získat správné odpovědi. Podle počtu dětí se bude pracovat buď samostatně nebo ve skupinkách. Nejlépe je udělat si více variant pro skupiny a pro jednotlivce. Naše otázky se vztahují pro skupiny.

Text:

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.
- **Chraňte se!** Ochranné pomůcky by měly být maximálně využívány. Zatímco chrániče kolen a loktů zabrání ošklivým odřeninám, přilba při jízdě na kole nebo při lyžování může zachránit život. Ochranné pomůcky využívají i vrcholoví sportovci, není žádná ostuda je mít. Investice do pořízení těchto pomůcek se vyplatí.
- **Rady moudrých!** Nejen pokud se sportem začínáme, je dobré si nechat poradit od těch, kteří s ním mají větší zkušenosti. Trenéři, vedoucí nebo ti, kdo vybraný sport dělají dlouhodobě, mohou poskytnout cenné zkušenosti, jak se co dělá, na co si dát pozor apod. I špičkoví sportovci se řídí radami svých koučů.

- **Terén jako protivník!** Pokud jste vyrazili do nového terénu, dopřejte si chvíli na jeho osahání, abyste se mu mohli přizpůsobit. Jinak se třeba běží v lese, jinak na pláži a jinak po městské dlažbě. Jiným způsobem se chová tenisový míček na umělém koberci, na antuce nebo na trávě. Vyzkoušejte si tvrdost a pružnost povrchu, jeho nerovnosti a záludnosti, než se ponoříte do hry.
- **Voda a vzduch!** Při sportu je nutné dodržovat dva základní režimy: pitný a dýchací. V pitném režimu doplňujeme tekutiny a minerály, které při zátěži tělo vypotí. A v dýchacím zase dodáváme tělu kyslík potřebný k podání lepšího výkonu. Pokud nedýcháme správně, namáhané svaly se špatně okysličují a pak bolí. Pokud se zrovna nevěnujete hloubkovému potápění, nikdy nezadržujte dech.
- **Bez hecu, bez keců!** Nepřeceňujte své síly a možnosti. Pokud něco nezvládnete dnes, podaří se vám to s dostatečným tréninkem třeba příští týden. Snaha překonat se za každou cenu je nejlepší cestou k úrazu. A už vůbec byste neměli dát na hecování kamarádů či kolegů. Nechat se přemluvit k něčemu, na co nestačím, není známka odvahy ale hlouposti. Odvážný je naopak ten, kdo dokáže zkušeně zhodnotit své možnosti a odmítnout, přestože mu to vyslouží pár úšklebků.
- **S úsměvem!** Ať již provozujete sport rekreačně nebo profesionálně, vždy by to mělo být vaše dobrovolné rozhodnutí, které vám přináší radost. Nic není horšího než sport z donucení. Pokud vás to nebaví, nechce se vám, nebo je vám to dokonce nepříjemné, snižuje se vaše koncentrace, čímž stoupá riziko úrazů. I ve sportu totiž platí, že s úsměvem jde všechno líp.

Význam pohybu: jak to vidí odborníci

O tom, že pohyb je důležitý, pochybuje asi málokdo. Doporučení více se hýbat je „denním chlebem“ mnohých z nás. Pohyb si spojujeme především s udržením štíhlé linie a mladistvé svěžesti. Pohyb však má nezastupitelný význam především pro děti.

Pohyb pro zdravé děti

Děti potřebují pravidelný pohyb, aby se zdravě fyzicky vyvíjely. Pohybové aktivity jsou základem pro tvorbu silných kostí, svalové hmoty a zdravého srdce. Odborníci již také několik let varují před alarmujícím nárůstem dětské obezity způsobené nedostatkem pohybu. Podle lékařů a dietologů je dětská obezita spojená s celou řadou rizik nejen během dětství ale i později: děti s chronickou nadváhou velice brzy trpí závažnými chorobami jako je např.

cukrovka či poruchy jater, v dospělosti pak i srdečními neduhy, vysokým tlakem, bolestivými klouby a mrtvicemi. Děti, které si často hrají venku na čerstvém vzduchu, jsou méně nemocné než ty, které tráví většinu času zavřené doma.

Pohyb pro chytré děti

Není náhodou, že u kojenců a batolat se pozorně sleduje „psychomotorický“ vývoj – pohyb a duševní zrání spolu totiž úzce souvisejí. Mnozí odborníci dokonce tvrdí, že děti, které jsou v pohybu příliš omezovány, se vyvíjejí psychicky pomaleji než jejich vrstevníci. Dává to smysl: zvládnout koordinovaný pohyb se dětský mozek učí několik let: až děti ve věku kolem 3 let se pohybují zcela jistě. Pohyb přitom pro dítě znamená neustále se rozšiřující obzory, nová místa k objevování, nové zkušenosti, nové předměty – dodává tedy další a další simulanty pro dětský mozek. Platí při tom, že stimulace během dětství jsou základem pro pozdější inteligenci a zvědavost. Studie prokázaly, že děti, které si často hrají venku, mají větší představivost a jsou schopné se lépe a déle soustředit

Pohyb pro šťastné děti

V jednom mezinárodním průzkumu se ptali dětí, jak a s kým si nejraději hrají. Drtivá většina dětí odpověděla, že si nejraději hrají venku na honěnou nebo na schovávanou se svými kamarády. Děti milují pohyb, obzvláště na čerstvém vzduchu, a chtějí se při hrách setkávat se svými vrstevníky. Již děti předškolního věku mezi sebou rády soutěží, kdo rychleji doběhne, kdo dál doskočí, kdo výš vyhodí míč. Týmové hry a sporty navíc děti učí spolupracovat, vnímat pocity druhých, vyhrávat i vyrovnávat se s prohrami. Tyto děti pak mnohem lépe navazují kontakty s vrstevníky a mají více kamarádů.

Pohyb pro hodné děti

Každý známe to okřídlené úsloví „kdo si hraje, nezlobí.“ Pokud pohybové aktivity přizpůsobíme věku a možnostem dítěte, dokážeme ho skvěle zabavit. Navíc v něm vypěstujeme již v raném věku důležité hodnoty jako je trpělivost, sebezdokonalování, smysl pro fair play, týmovou spolupráci apod. Děti, které mají sportovní koníčky, jsou méně náchylné ke svodům typu kouření, alkohol či drogy během puberty. Již malé děti, které tráví hodně času pohybem venku, mají také lepší představu o reálném světě a kladněji se staví k živé i neživé přírodě.

Škatulata, hejbejte se – Od školky až po vysokou

Všeobecně se doporučuje, aby člověk strávil pohybem zhruba 7 hodin týdně: tato rada se však vztahuje především na dospělé. U dětí se doba aktivního pohybu liší podle věku, obecně platí, že čím mladší, tím pohybově aktivnější.

Předškolní děti stráví pohybem většinu času, kdy jsou vzhůru, protože jsou velmi dynamické a aktivní. Činnosti, při kterých se jen sedí, nebo které vyžadují dlouhodobé soustředění a pozornost, je baví jen krátce. Děti rády rozvíjejí svou celkovou obratnost, je snadné je nadchnout pro jakýkoliv sport: v tomto věku je tedy klíčové správně nastavit jejich vztah k pohybu. Pokud si pohyb zafixují jako něco příjemného, zábavného a přinášející uspokojení, zvyšuje to šance, že u sportu zůstanou až do dospělosti.

Děti mladšího školního věku (6 – 12 let) potřebují věnovat pohybu stejný čas, jaký stráví ve škole. Stále se zvyšuje jejich obratnost a mrštnost, navíc se začínají zlepšovat i ve vytrvalosti. Dokáží se určité aktivitě věnovat delší dobu, přesto stále ještě preferují před organizovaným sportem různé pohybové hry. V tomto období se velmi silně začíná projevovat sklon k sedavé a pasivní zábavě jako je sledování televize, počítačové hry, případně potřeba více se učit, proto by rodiče měli dohlédnout na to, aby dítě mělo dostatečnou sportovní a pohybovou aktivitu, která kompenzuje sezení ve škole, u počítače apod.

Od 12 do 14 let nastupuje období puberty. I děti, které doposud aktivně sportovaly, mohou náhle zcela ztratit o svůj koníček zájem, více času prospí nebo stráví sledováním televize, popř. u počítačových her. Protože dochází k prudkému růstu kostí a svalové hmoty, je potřeba děti motivovat, aby se hýbaly. V tomto období klesá autorita rodičů a trenérů a naopak se zvyšuje vliv vrstevníků, důraz při motivaci by tedy měl být především kvůli zábavě a kamarádům. Je také velmi důležité sledovat svalový vývoj a správné držení těla, na němž se velmi podepisuje sedavý způsob života.

U dětí, nebo spíše již mládeže, ve věku 15 až 18 let výrazně klesá každodenní pohybová aktivita. Je to dáno především intenzivní přípravou na další studium, popř. na zaměstnání, více času také tráví sedavou zábavou (kromě televize a počítačů také v kavárnách, barech, v kině apod.). Motivace k pohybu může pocházet buď od vrstevníků (parta podobně naladěných lidí) nebo ze strany širší společnosti a médií, v případě módních sportů. Svou roli také může sehrát snaha pracovat na svém vzhledu.

Věk dítěte

Co děti baví

3 - 6 let	dynamické hry (honěná, schovávaná), soutěže (běh, skok, kotrmelce, hod míčem), později složitější aktivity (jízda na kole a na bruslích, plavání, lyžování, šplh) – vše, co mohou dělat s rodiči
6 - 10 let	skupinové sporty (fotbal, vybíjená), aktivity založené na mrštnosti (gymnastika, balet) i vytrvalosti (indiánský běh), hry kombinující různé dovednosti (např. tématické bojové hry na táborech)
11 – 12 let	pohyb jako kratochvíle (skákání přes gumu či přes švihadlo, hra na babu), pohyb s hudebním doprovodem, míčové hry, dobrodružné aktivity v přírodě
13 – 14 let	skupinová cvičení (tanec, taneční aerobik, step), u děvčat cvičení tvarující postavu (jízda na kole, jogging, plavání), u chlapců soutěživé sporty (atletika)
15 – 18 let	trendy sporty, o kterých se mluví a píše (squash, spinning, aerobik, in-line brusle), sporty s východní filozofií (bojová umění, pilates, jóga), týmové hry (fotbal, volejbal, basketbal, házená, floorbal), adrenalinové sporty (lezení)

A raz, a dva, a dějepis!

Zatímco vědomosti dětí se ve škole rozvíjejí a rostou, s pohybem je to bohužel právě naopak. Nejen že děti prosedí dlouhé vyučovací hodiny – ani o přestávkách to není s aktivním pohybem moc slavné. Podle jedné studie tráví velkou polední přestávku jinak než sezením nebo stáním na místě jen 9 % dětí.

Je pravda, že řada škol ve svém provozním řádu pohyb o přestávkách výrazně omezuje: buď se obávají o bezpečnost dětí, nebo nemají dostatek personálu pro zajištění dozoru na školním hřišti nebo v tělocvičně. Děti, které strávily čtyři a více hodin v lavici, jsou však odpoledne plné nevybité energie, méně ochotné i schopné se soustředit, stávají se podrážděnějšími nebo naopak apatičtějšími. Proto jsou odpolední hodiny jak u žáků tak u kantorů méně oblíbené.

Přitom stačí málo, aby dětský organismus znovu nabyl sílu a čerstvost: pětiminutová rozcvička na začátku vyučovací hodiny prokrví mozek, protáhne svaly, uvolní sezením zatíženou páteř a dodá chuť se soustředit. Cvičit mohou děti přímo ve třídě mezi lavicemi (pak se rozcvička zaměřuje především na protahování), nebo může třída s učitelem vyběhnout na pár minut za školu (zde je příležitost i pro hlasitý projev, který pomáhá prokrvit plíce, pro dupání, skákání apod.). Ideální je spojit rozcvičku s tematikou vyučovaného předmětu:

dějepis lze zahájit jako výcvik Spartské armády, chemii jako slučování prvků, angličtinu jako dril příkazů, fantazii se meze nekladou.

<http://www.cezregionum.cz/cs/oranzova-hriste/zdravy-pohyb.shtml>

Otázky:

1. Jak dlouho by měla trvat ranní rozcvička. A proč cvičit ráno?
2. Při sportu je nutné dodržovat dva základní režimy. Jaké a proč?
3. Proč je dobré pro děti se hýbat nebo více sportovat než trávit čas doma?
4. Kolik hodin týdně bychom měly být v pohybu, je to tak stejné u všech?
5. Co děti nejvíce baví za aktivity mezi 3-10 rokem? Je toto dělení správně?
6. Najdi v textu přísloví a vysvětli je.
7. Do kolikátého roku je povinnost nosit helmu na kolo?

4. Vyhledávání informací o sportovcích, pantomima

Děti se rozdělí do skupin podle celkového počtu dětí. A pomocí internetu a encyklopedií si každá skupina vybere jednoho českého sportovce, který je pro všechny známý. Aby výběr nebyl v některých skupinách stejný, zasahuje do aktivity učitel. Skupina si nastuduje o svém sportovci a jeho sportu jen to co pokládají za důležité, že by i spolužáci měli vědět. Připraví si informace o sportovci a o jeho úspěších. Také si nastuduje něco o samotném sportu . Na závěr si děti ve skupinách nachystají pantomimu, která bude představovat jejich sport.

Děti budou mít určitý čas na najetí informací (15-20min). A poté bude prezentace každé skupiny.

- pantomimou představí spolužákům sport, ti mají za úkol sport uhodnout, jakmile ho uhodnou , přidají se k ukazující skupině a pokusí se sport také napodobit
- v další části skupina představí samotného sportovce a řekne něco víc a daném sportu
- v poslední části skupina sdělí proč si tento sport vybrala, zda se jim líbí, do debaty se zapojují všechny děti
- skupiny se vymění

Př: Barbora Špotáková

Oštěpařka Barbora Špotáková začínala s atletikou na 5. ZŠ v Jablonci nad Nisou. Dříve se věnovala sedmiboji. Záhy se však rozhodla pro roční studium ve Spojených státech. Právě tehdy se v Barboře Špotákové zapustily oštěpařské kořeny.

Rok 2005 znamenal rapidní vzestup výkonnosti. Na mistrovství světa Barboře jen těsně uniklo finále (výkonem 58.74 m skončila jako první nepostupující), vyhrála Světovou univerziádu a na sklonku sezony se vyšvihla na páté místo světových tabulek druhým nejdelším hodem české historie 65.74 m.

Dosavadní vrchol Špotákové přišel v roce 2006. Třikrát během tohoto roku vylepšila český rekord. Nejprve na červencovém mítinku v Helsinkách překonala dosavadní národní maximum Nikoly Brejchové výkonem rovných 66 metrů. Na mistrovství Evropy ve švédském Göteborgu vstoupila do kvalifikace novým rekordem 66.12 m

Hod oštěpem je atletická disciplína. Má svůj původ ve vojenském výcviku starých Řeků, byla i součástí starověkého olympijského pětiboje. Náradí se drží mezi palcem a třemi posledními prsty, zatímco ukazováček je vespod. Aby hod platil, musí oštěp letět do kruhové výšece vymezené bílými čarami. Musí rovněž dopadnout hrotem napřed, není však nutné, aby se zabodl do země (ale musí zanechat stopu).



Závěr:

Na závěr dne si s dětmi vyhodnotíme Pracovní list. Po vyhodnocení si sdělíme zážitky z celého dne. Co je nejvíce bavilo, co ne. Také si popovídáme o výsledcích, ale jen ty děti, které se budou chtít podělit.

