

Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity
Poříčí 7, 603 00 Brno

Zpracování písemné práce na téma

POHYB

(vyučovací hodina pro 4. ročník)

[ZS1MK RZT2](#)

Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2
podzim 2010

Zpracovala: **Pavλίna Tomešová**

UČO 209022

5. ročník, 9. semestr
kombinované studium

Ve Vamberku 2. prosince 2010

Lyžařské desatero, znáš ho?

Úkol: Seznámit se s lyžařským desaterem, vysvětlit si jednotlivé zásady

Pomůcky: oficiální lyžařské desatero (Mezinárodní lyžařská federace) – nakopírované nebo připravené na počítači k promítnutí na elektronickou tabuli (popř. meotar). Obrázky lyžařského značení. Zdroj pro desatero: <http://www.krusnohorci.net/cist.php?clanek=217>

Místo: třída v ZŠ

Čas: 45 minut – jedna vyučovací hodina

Organizační forma: kombinace různých druhů práce – samostatná práce pro jednotlivce, celo-třídní diskuze

Cíl: vzdělávací: Žák se seznámí s pravidly pohybu chování na horách, na sjezdových tratích. Žák pravidlům rozumí, je schopen jejich interpretace.

výchovný: Pěstovat v dětech odpovědnost, správné chování i v neobvyklých situacích (sjezdovka, pád...)

Obsah:

1. Evokace: Povídání o nastávající zimě a zimní sportovní sezóně. Dialog se třídou na téma chování na horách.
2. Četba a vysvětlování jednotlivých bodů lyžařského desatera.
3. Během výkladu bodů lze zařadit i doplňující aktivity (podle času)
4. Reflexe: Shrnutí všech nově získaných poznatků, diskuze nad pravidly, křížovka

Metody: výklad, dialog, práce s textem, obrázky, brainstorming

V rámci evokace na začátku hodiny učitel navodí atmosféru povídáním o tom, jak v zimě trávíme volný čas. Ptá se dětí, zda pouze sáňkují a bobují nebo i lyžují, popřípadě snowboardují. Pomocí brainstormingu zjišťuje, jaké mají děti prekoncepty vztahující se k chování na horách. Nápady zapisuje na tabuli. Děti o nich prozatím nenechává diskutovat, upozorní je, že zatím zapisujeme pouze různé myšlenky. Na správnou rovinu děti učitel uvede až při závěrečné diskusi po vysvětlení pravidel.

Část nazývanou „uvědomění si významu“ postavíme na lyžařských pravidlech:

1. Ohled na ostatní lyžaře - musíme se neustále chovat tak, abychom neohrožovali někoho jiného.

2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy - musíme jezdit s dostatečným odstupem. Svou rychlost a jízdu musíme přizpůsobit i tomu, jak dobře umíme jezdit.

3. Volba jízdni stopy

4. Předjíždění – pokud je nutné předjíždět, musíme vždy nechat dostatek prostoru jezdcí před námi. Nevíme, zda najednou nespadne, nezahne doprava nebo doleva.

5. Vjíždění a rozjíždění – chceme-li vjet do tratě, musíme se rozhlédnout na všechny strany, zda nehrozí, že bychom někomu zkřížili cestu.

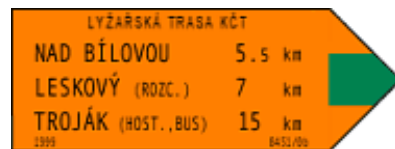
- 6. Zastavení** – musíme se vyvarovat zastavování v úzkých nebo nepřehledných místech sjezdovky. Pokud náhodou v podobném místě upadneme, musíme se snažit co nejrychleji toto místo opustit.
- 7. Stoupání a sestup** – jdeme-li po sjezdovce „pěšky“ (výšlap nebo i sestup), musíme jít vždy po jejím okraji, abychom nikomu nevadili v jízdě.
- 8. Respektování značek** – povinností je respektovat značení (značky, cedule) a signalizaci (světla).
- 9. Chování při úrazech** - při úrazu druhého je každý povinen poskytnout první pomoc.
- 10. Povinnost prokázání se** – každý, kdo je svědkem, účastníkem nebo odpovědným za nehodu, musí prokázat nějakým dokladem své osobní údaje.

Pravidla procházíme se žáky po jednom. Vždy necháme někoho zásadu přečíst i s popiskem, poté se o ní společně s dětmi bavíme. Používáme otázky: *Jak jste tenhle bod pochopili? Věděli jste, že máte tohle pravidlo dodržovat? Dodržujete ho? Víte o nějaké nehodě, jejíž příčinou bylo to, že někdo takovéhle pravidlo neznal nebo nedodržel? Myslíte si, že by se dalo nějak vylepšit?*

Můžeme volit celou dobu diskuzi v rámci celé třídy nebo povídání ve dvojicích v lavici. Záleží i na typu třídy. U třídy se zdravým kolektivem je diskuze v rámci celé třídy bezproblémová. U horšího kolektivu je nebezpečí, že se žáci navzájem nebudou tolerovat.

Doplňující aktivity pro 8. pravidlo:

- a) Ukázka lyžařského značení, víš, co znamená?



- b) u první značky může být pás (prostředek) ještě MODRÝ, BÍLÝ nebo ZELENÝ. Víš, co by jednotlivá barva znamenala?
- c) Podle čeho jsou za sebou uvedeny názvy míst u druhé značky?

Doplňující aktivita: Běžecké lyžování

- a) Víte, jak se upozorní běžkaři, když chtějí předjíždět?
- b) Můžeme chodit bez běžek po lyžařské stopě? Proč?
- c) Znáš nějakého známého našeho českého závodníka na běžkách? Muže nebo ženu.

Hodnocení:

Reflexe navazuje na vysvětlení posledního pravidla. Žáky necháme vyjádřit se k čemukoli, co je během hodin zaujalo. Poté doplňujeme otázkami – Které pravidlo vás překvapilo? Myslíte, že je nějaké pravidlo špatně popsané? Šlo by nějaké vynechat? Způsobilo by to něco?

Jako zakončení hodnotící části rozdáme (v případě možnosti použití elektronické tabule promítáme) žákům křížovku, kterou budou samostatně luštit. Odpovědi se týkají zimy a lyžování. Podle možností můžeme nejrychlejším a úspěšným řešitelům slíbit malou odměnu.

Ještě než děti začnou luštit, napíšeme na tabuli větu, kterou dokončuje tajenka:

Když si chceme pěkně zalyžovat, navštívíme středisko ... (tajenka)

Z	N	A	Č	E	N	Í		
		S	E	Ř	Í	D	I	T
	H	O	R	S	K	Á		
		S	N	Ě	Ž	K	A	
	K	R	Á	P	N	Í	K	Y
			H	E	L	M	U	
		K	O	T	V	A		
		P	E	R	M	I	C	I
B	E	R	N	A	R	D	Ý	N

- 1) Na horách musíme dodržovat lyžařské ...
- 2) Před každým lyžováním si musím nechat ... lyže v servisu
- 3) Stane-li se mi na horách úraz, pomůže mi (1. slovo) ...
- 4) Nejvyšší hora Krkonoš
- 5) V jeskyních se vyskytují dlouhé ... (podobné rampouchům)
- 6) I dobrý lyžař svou hlavu chrání a nosí ...
- 7) Jeden z druhů vleku, nejvhodnější pro dva
- 8) Abych mohl jezdit na vleku, musím si koupit (nespisovně) ...
- 9) Pověstný pejsek nosící soudek plný rumu

Když mají všichni vylušteno je dobré, aby učitel zmínil, že středisko Černá hora se nachází v Jánských lázních v Krkonoších. Jeto jedno z největších krkonošských středisek. Svést se zde mohou lyžaři kabinkovou lanovkou, ale i na kotvě či pomě. Dokonce je zde i sánkařská cesta pro hravější.

Po křížovce pochválíme celou třídu za dobrou spolupráci, zapojení a aktivitu při diskuzi.