

Sekce: Pohyb a výživa – Týdenní projekt

Název: Týden zdraví

Autoři: Mgr. J. Danielová, Mgr. D. Vrajová

Ročník: 1. – 5. ročník

Předmět: Tělesná výchova, prvouka/přírodověda, pracovní činnosti

Téma: výživa a pohyb

Typ vyučované aktivity: beseda, diskuse, procvičování, opakování, nové učivo, dramatizace

Cíle aktivity: Žáci dovedou prakticky měřit porce ovoce a zeleniny, roztrdit potraviny (koláže z obrázků) dle obsahu živin, zaznamenat jídelníček za týden a vyhodnotit jej a správně pečovat o své zuby. Žáci plní testovou baterii EUROFITTEST, seznámí se se sporty tělesně postižených a prakticky si je vyzkouší, vyzkouší si netradiční sporty – hooping, flexibary, trampolínky, nordic walking a florbalový slalom.

Pomůcky:

- pondělí – tabulky pro zápis týdenního jídelníčku, tradiční ovoce a zelenina na měření porcí (jablko, okurka, hroznové víno atd.) netradiční ovoce (mango, avokádo, granátové jablko, papája, liči, datle, pomelo, atd.), pracovní sešit PaV;
- úterý – kartáček na zuby, pracovní listy Zdravé zuby;
- středa – tabulky pro zápis výkonů (testová baterie), TV náradí a náčiní, stopky, měřicí pásmo;
- čtvrtek – informace o potravinách (jaké živiny obsahují), reklamní letáky na potraviny, lepidla, fixy, papír A1;
- pátek – náčiní k jednotlivým sportovním aktivitám, pracovní listy – zpětná vazba.

Časová dotace: pondělí-čtvrtek vždy 2 hodiny, pátek 4 hodiny

Terén dle programu: třídy, tělocvična, zahrada a hřiště u školy, okolí školy

Popis činností:

Pondělí

- 1) Žáci jednotlivých tříd sedí v kruhu na koberci, učitel pokládá žákům motivační otázky týkající se stravování dětí. Důraz je kladen na konzumaci ovoce a zeleniny. Žáci se zavázanýma očima rozpoznávají různé druhy tradičního ovoce a zeleniny pomocí hmatu, čichu, chutě. Ovoce a zeleninu popisují – velikost, tvar, barva, vůně, chuť. Určují, jaké vitamíny obsahují jednotlivé druhy. Jednotlivé kusy přikládají k dlani či pěsti, určují správnou velikost porce. Společně si zadávají úkol, při kterém si budou celý týden zapisovat do připravené tabulky svůj jídelníček.
- 2) Žáci vypracovávají úkol v pracovním sešitu PaV (1., 3., 4. a 5. roč. – str. 4, 2. roč. – str. 5). Potom žáci popisují netradiční (exotické) druhy ovoce, vyhledávají o nich informace (druhy vitamínů). Nakonec všechny druhy ochutnávají.

Úterý

- 1) Žáci jednotlivých tříd se zúčastní besedy se studentkami lékařské fakulty (budoucími dentistkami) na téma Zdravé zuby a péče o ně. V programu besedy je zahrnuta i praktická ukázka (i kontrola) správného čištění zubů.
- 2) Po besedě následuje zpětná vazba k této besedě a žáci vypracovávají aktivity v pracovním listu Zdravé zuby.

Středa

- 1) Žáci jednotlivých tříd se vystřídají v tělocvičně, kde plní disciplíny EUROFITTESTU – skok daleký z místa, předklon v sedu, leh-sed za 60 s.
- 2) Žáci se pomalou chůzí přesouvají k místu, odkud vycházejí na 2km chůzi (měřenou na čas).

Čtvrtek

- 1) Žáci se po třídách vystřídají v tělocvičně, kde se seznamují se sporty tělesně postižených – beseda s hráčem sledge hockeye, zhlédnutí části záznamu utkání v tomto sportu. Žáci si prakticky zkouší posilovací stroje, které jsou určené právě tělesně postiženým.
- 2) Ve třídách žáci pracují ve 4-6 členných skupinách, z reklamních letáků na potraviny vystřihují jednotlivé potraviny a třídí je podle obsahu bílkovin, vlákniny, vitamínů, sacharidů..., nalepují je a vytváří tak koláže (možno sestavovat pyramidu výživy). Jednotlivé třídy své práce prezentují vylepením v tělocvičně.

Pátek

- 1) Všichni žáci se setkávají v tělocvičně, kde zhlédnou scénku „Návštěva obézní nemocné pacientky u lékaře“, jejíž součástí je i ukázka a počítání kostek cukru, které jsou obsaženy v jednotlivých potravinách.
- 2) V jednotlivých třídách následuje vyhodnocování zápisu týdenního jídelníčku žáků a vyplňování listů se zpětnou vazbou k jednotlivým aktivitám celého týdenního projektu.
- 3) Na školní zahradě, na hřišti a v blízkém okolí školy si žáci po třídách postupně zkouší na pěti stanovištích netradiční sporty – hooping (cvičení s velkou obručí), flexibary (cvičení s pružícími tyčemi), trampolínky (poskoky na malých trampolínkách), nordic walking (terénní chůze s holemi), florbalový slalom (obratnostní cvičení zakončené střelbou na branku). Doba na stanovišti je vždy 20 minut. Každá třída začíná na jiném stanovišti, na kterých se střídají dle předem domluveného postupu.