

Šablona III / 2 - Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

VOLNÝ ČAS

Aktivní odpočinek

VY_32_INOVACE_PRV3_16_17

Anotace: materiál obsahuje 2 listy anotace, 2 listy dotazníku, 1 list zobrazení – pohybová pyramida, 3 listy prezentace snáměty k diskusi

Šablona : III / 2

Název : Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

Téma : Volný čas / aktivní odpočinek /

Autor : Mgr. Radoslava Fabiánková

Očekávaný výstup : žáci přemýšlí a společně diskutují o využití volného času, aktivním odpočinku, o denním režimu

Klíčová slova : zdravý životní styl, denní režim, aktivní odpočinek

Druh učebního materiálu : dotazník, náměty k diskusi, obrázek – pohybová pyramida

Cílová skupina : žák 1. stupně ZŠ, 3. ročník

Typická věková skupina : 8 – 11 let

Použité zdroje a materiál : učebnice PRV 3.ročník, II.díl,Alter,1988

www.zdrava5.cz

www.volnycas.cz

www.neninamtojedno.cz

Obrázek - 5 pohybových aktivit týdně / pohybová pyramida / - převzato z www.zdrava5.cz



Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Radoslava Fabiánková

Pro chytré hlavičky

a/ diskuse nad dotazníkem a jeho výsledky

1. Proč má dotazník čtyři části? Čím se liší činnosti v jednotlivých částech?
2. Které činnosti jsou pro tebe prospěšné a které méně?
3. Čemu by ses rád ve svém volném čase věnoval?
4. Které činnosti patří do „aktivního odpočinku“?
5. Využíváš svůj volný čas správně?

b/ pohybová pyramida - diskuse o pohybových aktivitách

Pokud si nejsi jistý a nevíš, co odpovědět, prohlédni si pohybovou pyramidu.

Platí, že nejzdravější odpočinek je **aktivní odpočinek**.

To znamená taková činnost, při které má naše tělo dostatek pohybu!

Zjisti, jestli tvé aktivity odpovídají pyramidě, co zanedbáváš, co děláš špatně.

V životě člověka se střídá práce s odpočinkem.

Proto si po příchodu ze školy čas dobře zorganizuj.

Je dobré mít určitý ustálený **denní režim**.

Promluv si o tom s rodiči a společně si takový denní režim sestavte tak, aby vyhovoval všem členům rodiny.

Každý člen rodiny má mít svůj čas jen pro sebe ale také čas, který každý den stráví s celou rodinou společně

Na společné aktivity nezapomeňte!

www.spravna5.cz

www.volnycas.cz

Co děláš ve svém volném čase ?

Dotazník

Jméno :

třída :

Různé činnosti	Každý den	někdy	málokdy
1. Jsem venku s kamarádem			
2. Jsem u kamaráda			
3. Kamarád přijde k nám, hrajeme si			
4. Chodím do Sokola, Táborníků, hasičů ...			
5. Sportuji, trénuji /fotbal, tenis .../			
6. Děláme něco s tatínkem nebo s maminkou			
7. Pomáhám rodičům /úklid, nádobí, nákup.../			

Různé činnosti	Každý den	někdy	málokdy
8. Věnuji se svému psovi			
9. Starám se o zvířátko /morče, andulka .../			
10. Starám se o rostliny v zahradě, seču trávu			
11. Jezdím na kole			
12. Hraji na hudební nástroj			
13. Čtu si			
14. Něco stavím, tvořím, kreslím, šiji ...			
15. Věnuji se svému „koníčku“			
16. Poslouchám hudbu			
17. Sleduji televizi			
18. Hraji hry na počítači			
19. Hledám informace na počítači			
20. Ležím a nedělám nic			



5 POHYBOVÝCH

AKTIVIT TÝDNĚ

