

Pohyb je „liek“ bez vedľajších účinkov

Cieľ: Vedieť, že základným predpokladom pre život človeka je jeho zdravie, ktoré v značnej miere ovplyvňuje dostatočná pohybová aktivita. Výsledkom pravidelného športovania je zdravší a kvalitnejší život. Cieľom bolo, aby žiaci vedeli efektívne a zmysluplne využívať svoj voľný čas, pri ktorom zdokonaľujú seba samého.

Vyučovaci predmet: Aktivita zrealizovaná v rámci športového krúžku v trvaní 60 minút /dala by sa uskutočniť aj na hodinách TSV – 1.-3.roč., TEV – 4.roč., dopravná výchova/.

Pomôcky: bicykel, kolieskové korčule, ochranné pomôcky – prilba, chrániče, kužele.

Príprava: Musím podotknúť, že denná téma „Jedz a hýb sa“ bola určená pre žiakov 3. a 4. ročníka. No keďže sme škola „rodinného typu“, chýr o prinesení bicyklov do školy sa rýchle dostal aj k mladším ročníkom, ktoré sa tiež chceli zúčastniť týchto aktivít. Z hľadiska bezpečnosti a organizácie som musela požiadať o pomoc a spoluprácu aj vyučujúcu ŠK.

1. RZ - upovedomenie a súhlas rodičov, či si žiaci môžu priniesť do školy kolieskové korčule/bicykel.
2. Pred samotnou jazdou na bicykli boli žiaci poučení o BOZ, poučení o správnej a bezpečnej jazde na bicykli /jazdíme vždy po pravej strane, jazdíme po jednom, nepredbiehame sa, dodržiavanie bezpečnej vzdialenosti medzi sebou, jazdíme primeranou rýchlosťou,.../, kontrola výbavy bicyklov, rozmiestnenie kužeľov.

Postup / realizácia:

Bezpečnú jazdu na bicykli sme so žiakmi prebrali v triede. Potom sme sa zhromaždili pred školou, kde si deti pripevnili prilby, chrániče a nasadli na bicykle. Organizovane sme sa premiestnili na vedľajšiu cestu pod horu, kde jazdí minimálne množstvo áut. Najprv si žiaci svoje zručnosti vyskúšali pri jazde pomedzi kužele, prekonávanie nerovností, neskôr sa dokola bicyklovali na trati dlhej približne 500 metrov. /Museli jazdiť po pravej strane/. Dvaja žiaci na kolieskových korčuliach mali vyčlenenú plochu. /Pre cyklistov to bola oddychová zóna/. Celá aktivita trvala 60 minút, no najväčší vytrvalci by sa bicyklovali ešte dlhšie. Našli sa však aj takí, ktorí už nevládali, a tak chodili popri hore a zbierali hríby, z ktorých mali veľkú radosť.

Zhrnutie: Aby sme v súčasnej dobe predišli civilizačným chorobám, musíme sa riadiť zdravým životným štýlom. K zdravo vedenému životnému štýlu patrí nielen zdravá výživa, ale aj dostatočný pohyb na čerstvom vzduchu najmenej 1 hodinu denne.

Žiaci pravidelným, primeraným a dostatočným telesným pohybom prejavujú svoju prirodzenú vlastnosť – ide o dôležitú činnosť, ktorá je základnou podmienkou ich telesného aj duševného zdravia. Pohyb má vplyv na to ako sa deti cítia, ako zmýšľajú a či sú šťastné, pretože pri pravidelnom športovaní sa vyplavujú „hormóny šťastia“. Preto: Pohyb je „liek“ bez vedľajších účinkov. Predlžuje život a zvyšuje jeho kvalitu.

Príloha:



Vypracovala: Základná škola s materskou školou, Priechod č. 179, 976 11 Priechod