

## Pohybom ku zdraviu

**Cieľ:** Cieľom aktivity je vzbudiť u žiakov väčší záujem o pohybovú aktivitu, predstaviť žiakom zábavné formy pohybovej aktivity.

**Vyučovací predmet:** Aktivitu je možné realizovať na telesnej výchove vo všetkých ročníkoch, od 1. až po 9. ročník. Možno ju zahrnúť ako súčasť ktoréhokoľvek tematického celku na úvod vyučovacej hodiny, namiesto alebo po rozcvičke.

**Pomôcky:** kuželky, nafúkané balóny, hrubší špagát, kladina, volejbalové lopty, kôš na lopty, stopky, perá, zápisné hárky, lavice.

**Príprava:** Príprava zahŕňa zhromaždenie teoretického materiálu na úvod aktivity a prípravu pomôcok na praktickú časť aktivity.

### Postup / realizácia:

Aktivita sa realizuje v telocvični. Vopred sa určia piati uvádzajúci žiaci, ktorí sa budú na aktivite spolupodieľať a budú im pridelené rôzne funkcie. Vo vopred určených časových intervaloch do telocvične postupne prichádzajú triedne kolektívy 1. aj 2. stupňa spolu s pedagogickým dozorom.

Aktivita je rozdelená na teoretickú a praktickú časť.

**Teoretická časť:** Najskôr si žiaci vypočujú prednášku o dôležitosti pohybu v našom živote, kde sa dozvedia, koľko minút pohybovej aktivity denne potrebujeme, oboznámia sa, akým spôsobom pohybovú aktivitu zvýšiť a čo robiť, aby sme naše telo dostali čo najčastejšie do pohybu. Prednášku prezentujú vybraní piati žiaci.

**Praktická časť:** Po teoretickej časti sa štyria z piatich uvádzajúcich žiakov presunú každý k svojmu stanovištu. Jeden žiak má funkciu fotografa. K stanovištiam postupne prichádzajú triedne kolektívy, ktoré sa zúčastňujú jednotlivých disciplín.

### Stanovište 1: Balónová cesta

Žiaci súťažia vo dvojiciach. Dvojica je otočená čelami k sebe, medzi čelami majú umiestnený nafúknutý balón. Úlohou dvojice je prebehnúť s balónom medzi čelami čo najrýchlejšie pomedzi kuželky na koniec vytýčenej trasy a späť. Uvádzajúci žiak meria každej dvojici čas, ktorý si zapíše do tabuľky v zápisnom hárku.

### Stanovište 2: Trojnohý beh

Súťažia dve dvojice oproti sebe. Dvojica žiakov sa postaví vedľa seba, pričom uvádzajúci žiak obviaže každej dvojici vnútorné nohy špagátom. Na povel „štart“ vybehnú obidve

dvojice s obviazanými nohami k vytýčenému bodu a späť. Výherná dvojica je tá, ktorá do cieľa dobehne ako prvá. Mená dvojíc zapíše uvádzajú žiak do tabuľky v zápisnom hárku.

### Stanovište 3: Štafetky

Súťaží sa v družstvách s rovnakým počtom hráčov, tri a viac. Jedná sa o klasický štafetový beh. Žiaci najskôr bežia pomedzi kuželky, potom prebehnú po kladine, na konci urobia 5 drepov a bežia priamo naspäť na štart, kde podajú štafetu ďalšiemu spoluhráčovi. Víťazné je to družstvo, ktorého posledný hráč dobehne do cieľa skôr. Mená žiakov v jednotlivých družstvách zapíše uvádzajú žiak do tabuľky v zápisnom hárku.

### Stanovište 4: Presný zásah

Tu súťažia jednotlivci. Každý žiak má tri pokusy hodu volejbalovou loptou do koša. Počet úspešných hodov a meno súťažiaciho žiaka si zapíše uvádzajúci žiak do tabuľky v zápisnom hárku.

**Zhrnutie:** Naučili sme sa, že pohyb musí byť neodmysliteľnou súčasťou nášho života, že každé dieťa sa musí denne aspoň 60 minút venovať pohybovej aktivite, ak chce zostať zdravé a nechce mať v budúcnosti vážne zdravotné problémy. Ďalej sme si na jednotlivých stanovištiach ukázali, ako možno žiakov netradične a zábavne motivovať k tomu, aby nezanedbávali svoje zdravie a zahrnuli pohyb do svojho každodenného programu.

### Prílohy:



Vypracovala: ZŠ M.R. Štefánika, Štefánikova 19, 059 01 Spišská Belá