

V zdravom tele zdravý duch

2. denná téma: Zdravý aktívny životný štýl



Zoznam aktivít k dennej téme

- Prekážková dráha
- Pohybová hra: Na molekuly
- Pantomíma: hádanie športov
- Pracovný list
- Veselo si zaspievajme: „Žijeme zdravo“
- Rýchla chôdza
- Tvorba nápisu z listov: „Žijeme zdravo!“
- Spoločná fotografia – ukončenie projektu



Prekážková dráha

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. - 4. ročník ZŠ, špeciálna trieda

- vysvetlenie a stanovenie pravidiel prekážkovej dráhy
- názorná ukážka disciplín
- realizácia prekážkovej dráhy:
slalom okolo prekážok,
obiehajúce mety, preskok
prekážok znožmo, podliezanie a
prekročenie prekážok
- vyhodnotenie úspešnosti žiakov
v zdolávaní prekážkovej dráhy



Pohybová hra: Na molekuly

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. - 4. ročník ZŠ, špeciálna trieda

- motivácia: Čo je to molekula?
- vysvetlenie pravidiel hry: zoskupenie žiakov do uzavretého kruhu podľa zadania (molekula 2, molekula 4 a pod.)
- vyhodnotenie aktivity: pochvala najúspešnejších žiakov



Pantomíma: hádanie športov

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. – 4. ročník ZŠ, špeciálna trieda

- objasnenie pojmu „pantomíma“ a pravidiel hry
- realizácia hry
- vyhodnotenie úspešnosti žiakov potleskom podľa vlastného výberu (srdiečkový, kečupový...)



Pracovní list: Žijeme zdravo

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. – 4. ročník ZŠ, speciálna trieda

- rozdanie pracovných listov a pomôcok (ceruzy, pastelky)
- prečítanie zadania úloh vybraným žiakom
- vlastná práca žiakov: riešenie úloh a kresba obrázkov
- vyhodnotenie práce žiakov: krátky test, rozhovor o správnom stravovaní, športe, práci a oddychu



PRACOVNÝ LIST: ZDRAVÝ AKTÍVNY ŽIVOTNÝ ŠTÝL
MENO A PŘÍZVSKO: Žilka Zelená TRIEDA: 2A

1. Podčiarkni správnu odpoveď:
Zdravé je: ovocie, zelenina, syr
cukríky, káva, hranolky

Športovanie: nie je dôležité pre zdravie človeka
je dôležité pre zdravie človeka

Človek: musí stráviť prácu a oddychovať
musí celý deň iba spať

2. Nakresli, ako sa: stravuješ, športuješ, pracuješ a oddychuješ:

STRAVA	ŠPORT
PRÁCA	ODDYCH

Veselo si zaspievajme: „Žijeme zdravo“

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. – 4. ročník ZŠ, špeciálna trieda

- spev a tanec – vlastná kreativita žiakov

Kto chce dlhý život mať,
musí veľa športovať.
Otec, mama – pod'te všetci,
nechcem počuť žiadne reči!
Lopta, puk a hokejka,
nech je naša partnerka.



Pohyb veľa mi radi máme,
v športe všetci vyhrávame.
Po športe si oddýchneme,
nové sily naberieme.
Tanec, spev a zábava,
to je dobrá nálada!

HEJ! HEJ! HEJ!

Rýchla chôdza

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. – 4. ročník ZŠ, špeciálna trieda

- stretnutie žiakov pred budovou školy
- pokyny k realizácii rýchlej chôdze (trasa, bezpečnosť)
- rýchla chôdza



Tvorba nápisu z listov: „ŽIJEME ZDRAVO!“

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. – 4. ročník ZŠ, špeciálna trieda

- zbieranie listov
- vytvorenie nápisu „ŽIJEME ZDRAVO!“
z vyzbieraných listov



Spoločná fotografia – ukončenie projektu

Počet žiakov: 90

Ročníky: 1. – 4. ročník ZŠ, špeciálna trieda



Identifikačné údaje

- **Názov a adresa školy:** ZŠ Kvačany č. 227
032 03 Lipt. Sielnica
- **Kontaktná osoba:** Mgr. Andrea Floreková
tel. č.: 0918 323 029
e-mail: andrearojcekova@centrum.sk
- **Autori príspevku:** PaedDr. Jana Klepáčová, Dana Grúňová,
žiaci špeciálnej triedy: Viliam Pethö
4. roč., Silvia Škvareková 5. roč., Nikola Gandiová 8. roč.,
Martin Malíček 9. roč.
- **Počet zapojených žiakov do aktivít dennej témy:** 90
- **Názov dennej témy:** Zdravý aktívny životný štýl
- **Celkový počet žiakov školy:** 186