

ZDRAVÝ AKTÍVNY ŽIVOTNÝ ŠTÝL

„POHYB JE NÁŠ ŽIVOT“

AKTIVITY:

- Prezentácia + DVD (Alenka a veci okolo nás)
- Vypracovanie pracovných listov
- Vitamínová bomba – ovocná miska
- Tanec je naša láska
- Športové hry

Prezentácia + DVD

(Alenka a veci okolo nás)

Po prezentácii „Pohyb je náš život“ sme si pustili DVD (Alenku). Na záver sme si zahrali rôzne hry na tú tému: pexeso, pantomíma..)



Vypracovanie pracovných listov

Vypracovali sme rôzne pracovné listy – vymaľovánky, spájanie dvojíc rovnakého ovocia, aj rovnakého športu, hádanie športu podľa obrázkov.



Vitamínová bomba ovocná miska

Spoločne sme si pripravili vitamínovú bombu z týchto ovocí: jablká, hrušky, slivky, banány, kiwi. Pripomenuli sme si dôležitosť zdravej výživy, najmä ovocia, ktoré nám dáva vitamíny.



Tanec je naša láska

Po posilnení super ovocnej bomby sme si oddýchli a vrhli sa na našu lásku a to tanec. Tancovala sa zumba pustená z interaktívnej tabuli a snažili sa ju pohybom napodobniť. Potom na záver dievčatá ukázali všetkým svoj tanec, ktorý si nacvičujú v tanečnom krúžku.



Športové hry

Na záver celého dňa si žiaci vyskúšali netradičné športy – rôzne prekážkové dráhy prekonané rôznymi spôsobmi: aj s lyžičkami, kde bolo vajce.



Nesmelo chýbať ani obľúbené skákanie vo vreci a prekonávanie prekážkovej dráhy.

Skúsili sme si zašportovať aj s modernými športovými pomôckami, z ktorých mali žiaci novú skúsenosť a radosť.



Špeciálna základná škola, A.Sládkoviča 24, Žarnovica

- Kontaktná osoba: Mgr. Janka Žemberyová
- Triedna učiteľka: Mgr. Jana Petříková
- 2.a 3.ročník – Marek Štencel, Mária Bartošová, Ľuboš Dunček, Nikolas Dunček, Zdenka Babková, Martina Goralová, Samuel Kováč, Marek Horváth (8 žiakov)
- Téma - „Zdravý aktívny životný štýl“
- V celej škole je 58 žiakov