



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Základní škola a Střední škola CREDO, o.p.s

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.2963



VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ

Výukový materiál č.: VY_32_INOVACE_141_Význam pohybu pro zdraví

Vypracovala: Mgr. Miroslava Spurná

Určeno pro: 9. ročník, ZŠ praktická

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova

Tématický okruh: Činnosti ovlivňující zdraví – význam pohybu pro zdraví

Vytvořeno dne: 5.10.2012

Odpilotováno dne: 9.10.2012

Anotace: Výukový materiál slouží jako didaktická pomůcka v hodině tělesné výchovy, kterou navštěvují žáci s poruchou autistického spektra. Učební materiál obsahuje pracovní listy, které seznamují žáky s významem tělesných cvičení pro zdraví člověka. Učební materiál slouží jako didaktická pomůcka podporující aktivitu žáků při osvojování znalostí v oblasti zdravého životního stylu.

Použité zdroje:

Vlastní tvorba autora

Použité obrázky:

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/?CTT=97>

Metodický pokyn k učebnímu materiálu:

Žáci pracují s pracovními listy ve skupině společně s učitelem. Výuka je vedena formou diskuze na předložené téma.

Návod k vedení výuky s pracovními listy:

Jaké je správné tvrzení?

Necháme žáky vybrat správnou odpověď.

- když budu hodně jíst a odpočívat budu silný a zdravý ANO NE
- když budu pravidelně cvičit a jíst zdravě budu silný a zdravý ANO NE

Zdůrazníme žáků, že pravidelné cvičení či sportování nám přispívá k našemu zdraví.

Jakými aktivitami posilujeme naše zdraví?

Povídáme si s žáky o možnostech cvičení, žáci mohou popisovat obrázky a případně doplnit další aktivity, které znají.

TĚLESNÁ CVIČENÍ

Protahovací cvičení, jógová cvičení, posilovací cviky . . .

POHYBOVÉ ČINNOSTI

Běh, cyklistika, plavání, chůze, turistika . . .

SPORTOVNÍ HRY

Košíková, fotbal, tenis . . .

Jak nám cvičení pomáhá pro posilovat zdraví?

Vedeme s žáky rozhovor na téma pozitivního vlivu pohybových aktivit na naše zdraví

Pravidelné cvičení zlepšuje mnoho tělesných funkcí:

- posiluje srdce a oběhový systém
- zpevňuje nám celé tělo (svaly, kosti)
- zlepšuje naši pružnost a ohebnost (lépe se nám hýbe)
- podporuje náš imunitní systém (lépe odoláváme různým nemocem)
- udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost (pomáhá nám abychom nebyli obézní)

Výukový materiál – pracovní listy

VÝZNAM POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO NAŠE ZDRAVÍ

Jaké je správné tvrzení?

- když budu hodně jíst a odpočívat budu silný a zdravý ANO NE
- když budu pravidelně cvičit a jíst zdravě budu silný a zdravý ANO NE

Jakými aktivitami posilujeme naše zdraví?

TĚLESNÁ CVIČENÍ



POHYBOVÉ ČINNOSTI



SPORTOVNÍ HRY



Jak nám cvičení pomáhá posilovat naše zdraví?

Pravidelné cvičení zlepšuje mnoho tělesných funkcí:

- posiluje srdce a oběhový systém
- zpevňuje nám celé tělo (svaly, kosti)
- zlepšuje naši pružnost a ohebnost (lépe se nám hýbe)
- podporuje náš imunitní systém (lépe odoláváme různým nemocem)
- udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost (pomáhá nám abychom nebyli obézní)
- zlepšuje duševní zdraví (navozuje příjemnou náladu 😊)