




 **Název školy: Základní škola a mateřská škola Uhřice, okres Hodonín**

 **Autor: Naděžda VODIČKOVÁ**

 **Název :VY_32_INOVACE_09_Pohyb**

 **Téma:První pomoc**

 **Číslo projektu: CZ.01.07/1.4.00/21.1127**

 **Vytvořeno: 18. 08. 2012**

Anotace

Výukový materiál je vhodný pro frontální výuku.

Jazyk

čeština

Činnost

rozumová

Druh učebního materiálu

pracovní list


Cílová skupina


Žáci základních škol


Pohyb

Bez pohybu není život, kdo se nehýbe, nežije.





 Pohyb pomáhá udržovat a zlepšovat zdraví člověka a také psychickou zdatnost.


 Přispívá k duševní a fyzické pohodě, zvyšuje sebevědomí a odolnost


 Učí nás vyhrávat, ale i snášet prohry


 Nadváha nemá šanci u pohyblivých lidí


 Pohybové aktivity jsou základem pro tvorbu silných kostí, svalové hmoty a zdravého srdce.

 Děti, které si často hrají venku na čerstvém vzduchu, jsou méně nemocné než ty, které tráví většinu času zavřené doma.

 **Hra: „Čertíci“** – honěná: děti si rozdají červené stužky, které si zastrkají za kalhoty jako ocásky. Jedno z dětí bude Lucifer, který má za úkol ocásky dětem pobrat. Pokud Lucifer získá ocásek „čertíci si jdou sednout a přikládají pod kotlem“.

 **Hra: „Na pérka“** – každé z dětí si vybere místo, kde se postaví. Je „pérkem“, které spí. Cvičení rozehrává „pérko“, které se probudí a snožmo doskáče ke komukoliv z hráčů, dotkne se ho a postaví se na jeho místo. Protože je však „pérkem“, poskakuje snožmo dál na místě. Hráč, kterého se dotkl, snožmo skáče k dalšímu, až posléze poskakuje na místě celá třída. Poslední „pérko“ zase hru vrací nazpět. Doskáče k některému z poskakujících „pérek“, dotkne se ho postaví se na jeho místo a tím sám sebe vysvobodí – usne. Hráč, kterého se dotkl, snožmo pokračuje k dalšímu, dotkne se ho, postaví na jeho místo. Tak cvičení pokračuje, až do vysvobození toho posledního.

 **Honěná s novinami:** Žáci si mezi sebou rozdělí noviny (1 list novin), které si přiloží na břicho – pohybem vpřed se papír drží na těle. Různě si mezi sebou předávají babu.

 **Hlemýždí závody:** Žáci jsou rozděleny do dvou skupin, stejného počtu. Vyznačíme start a cíl (vzdálenost 2m). Žáci si lehnou na záda těsně vedle sebe, první leží před startovní čarou. Hra začíná písknutím, kdy poslední z řady vybíhá a lehá si před prvního. Jak zalehne, vybíhá poslední a lehá si vedle prvního. Hra pokračuje až do cíle. Hra se může obměnit: přenášením míčku, běh pozadu, běh po čtyřech, cval stranou...

 **Žížaly:** (50–100–200 tenkých provázků, dlouhých 2–5m)

V tělocvičně o prostoru 30x30m rozmístíme podle počtu hráčů provázky. Každý hráč má během časového limitu (10–20min) najít co největší počet těchto provázků, které představují žížaly.

Citace:

Citace: z archivu autora N.Vodičková

Ilustrace: <http://www.microsoft.office.com>