

POHYB A FYZICKÁ AKTIVITA

Rozhodni, zda jsou následující tvrzení týkající se pohybu pravdivá. Do tajenky si zapiš písmeno přiřazené ke tvé odpovědi a následně pravdivá tvrzení barevně zvýrazni.

Tvrzení	ANO	NE
Pohyb není významnou složkou životního stylu.	N	Z
Pohyb je velmi významný pro zachování a upevňování zdraví.	D	E
Dostatek pohybové aktivity způsobuje chronické neinfekční choroby.	M	R
Málo pohybu je rizikovým faktorem kardiovaskulárních a nádorových onemocnění.	A	O
Nedostatek pohybu souvisí se vznikem nadváhy, obezity a osteoporózy.	V	C
U velké části populace sedavý způsob života převládá nad pohybem.	Í	I

Tajenka: _____

Označ důvody, proč je dostatečná pohybová aktivita pro zdraví člověka důležitá.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Prevence osteoporózy. | <input type="checkbox"/> Pomáhá proti bolesti zad. |
| <input type="checkbox"/> Přispívá k duševní pohodě. | <input type="checkbox"/> Nahrazuje nesprávnou stravu. |
| <input type="checkbox"/> Prevence obezity. | <input type="checkbox"/> Zvyšuje tělesnou zdatnost. |
| <input type="checkbox"/> Prevence kardiovaskulárních onemocnění. | <input type="checkbox"/> Rizikový faktor chronických neinfekčních chorob. |
| <input type="checkbox"/> Prevence rakoviny. | <input type="checkbox"/> Udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost. |
| <input type="checkbox"/> Způsobuje zdravotní problémy. | |

POHYB A FYZICKÁ AKTIVITA

AKTIVITY PRO ŽÁKY

Aktivita č. 1: Jak jsem pohybově aktivní?

Žáci obdrží vytištěnou tabulku s různými aktivitami. Jejich úkolem je vyplnit celkovou dobu, kterou věnovali dané aktivitě předcházející školní den. Poté sečtou uvedenou dobu u modrých políček a zapíší ji na konci tabulky do kolonky „Pohybové aktivity celkem“, poté sečtou dobu u růžových políček a uvedou ji k „Nepohybové aktivity celkem“. Na závěr každý zhodnotí, zda pohyb převažuje nad sedavými aktivitami nebo naopak. Také je možné vytvořit průzkum, kolik žáků je více pohybově aktivních a kolik méně.

Uved' celkovou dobu, kterou věnuješ dané aktivitě během jednoho dne:	
Chůze do školy	
Sezení v lavicích během vyučovacích hodin	
Sezení v lavicích během přestávky	
Procházení se na chodbě o přestávkách	
Pohyb v tělesné výchově	
Chůze ze školy	
Sezení u domácích úkolů	
Sledování televize	
Sezení u počítače	
Sezení u mobilu	
Odpolední odpočinek v posteli	
Vysávání, utírání prachu, umývání podlahy	
Procházka	
Fotbal, florbal, volejbal, házená	
Jízda na kole, koloběžce, bruslích, běh	
Jiné pohybové aktivity (uved' jaké)	
Jiné nepohybové aktivity (uved' jaké)	
Pohybové aktivity celkem:	
Nepohybové aktivity celkem:	

POHYB A FYZICKÁ AKTIVITA

Aktivita č. 2: Živá pohybová pyramida

Každý žák dostane jednu kartičku s aktivitou. Jejich úkolem je ve třídě nebo na chodbě sestavit ze sebe v tichosti pohybovou pyramidu podle obdržené kartičky. Jestliže je ve třídě více žáků než kartiček, je možné stejnou aktivitu rozdat dvěma žákům. Při sestavení pyramidy musí tito žáci stát na stejném místě. Při kontrole správného řešení každý žák sdělí svou pohybovou aktivitu a jeho spolužáci zhodnotí, zda se postavil do správného patra pyramidy.

Chůze do školy	Popocházení o přestávce	Vysávání
Chůze do práce	Práce na zahradě	Jednoduchá rozcvička
Umývání podlahy	Utírání prachu	Procházka
Nakupování	Rychlá chůze	Jízda na koloběžce
Jízda na kole	Pobyt na průlezkách	Pomalejší tanec
Běh	Jízda na bruslích	Hra s míčem
Rychlá jízda na kole	Skákání na trampolíně	Plavání
Vybíjená	Rychlý běh	Skákání přes švihadlo
Šplh na tyči	Běh do schodů	Rychlý běh do kopce

(Pohybovou pyramidu najde vyučující na: <https://pav.rvp.cz/>)

POHYB A FYZICKÁ AKTIVITA

Aktivita č. 3: Pantomima pohybových aktivit

Dobrovolníkům, kteří se nebojí vystupovat před ostatními, jsou rozdány kartičky s aktivitami. Jejich úkolem je pomocí pantomimy postupně aktivity předvést. Ostatní hádají, jakou aktivitu předvádí, a staví ze svých spolužáků pohybovou pyramidu (mohou hádat i ti, kteří také budou předvádět). Kdo si myslí, že zná správnou odpověď, přihlásí se. Po vyvolání vyučujícím sdělí pohybovou aktivitu.

Procházka	Umývání podlahy	Práce na zahradě
Vysávání	Umývání oken	Jednoduchá rozcvička
Jízda na koloběžce	Jízda na kole	Jízda na bruslích
Rychlá chůze	Běh	Rychlý běh
Skákání na trampolíně	Skákání přes švihadlo	Rychlá jízda na kole
Plavání	Šplh na tyči	Běh do schodů