



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

## Cvičíme pro zdraví

Výukový materiál č.: VY\_INOVACE\_32\_61\_cvičíme pro zdraví

Vypracovala: Mgr. Miroslava Spurná

Určeno pro 8. ročník, ZŠ speciální

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Vzdělávací obor:** Tělesná výchova

**Tématický okruh:** Činnosti podporující pohybové učení

**Vytvořeno dne:** 2.10.2011

**Odpilotováno dne:** 13.10.2011

**Anotace:** Učební materiál je tvořen tématickým příběhem a průvodcem pro diskutovaná témata spojená s příběhem. Učební materiál je určen k vytištění a přímé práci s žáky. Učební materiál slouží jako didaktická pomůcka podporující aktivitu žáků při osvojování vědomostí v oblasti významu pohybu pro zdraví.

**Návod k učebnímu materiálu:**

Učební materiál je tvořen příběhem, který dává žákům prostor pro vyjádření názorů k probíranému tématu.

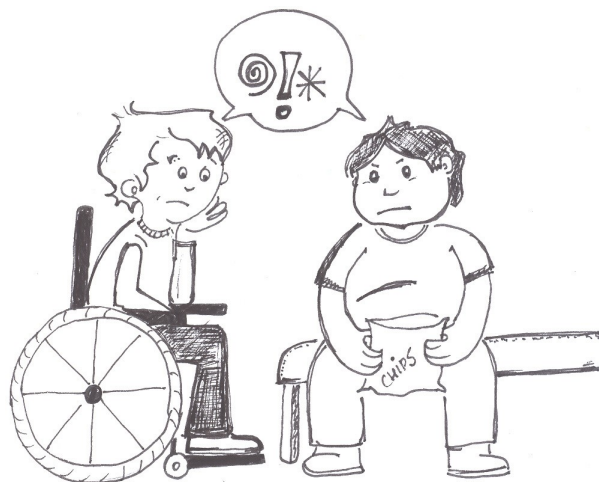
Po společném přečtení příběhu, následuje otevřená diskuze na daná témata. Diskuzi vede učitel podle přiloženého průvodce.

**Zdroje:**

Vlastní tvorba autora

## O DVOU KAMARÁDECH

V jednom malém městečku bydlel Dan a Marek, dva velcí kamarádi. Oba chodily do stejné školy i třídy. Jednoho dne seděli v Danově pokojíku a byli pěkně našťvaní. Celá jejich třída totiž odjela na velký školní turnaj ve sportovních hrách, a jako obvykle, Dana i Marka nechali doma.



Dan měl sport rád, ale jen když se u toho nemusel moc hýbat. Radši sport sledoval v televizi, nebo hrál různé sportovní hry na počítači. Také velmi rád a hodně jedl. Nejradši měl brambůrky, hamburgery, hranolky, zmrzlinu a sladké nápoje. U televize se všemi těmito dobrotami dovedl strávit klidně celý den. Není divu, že se začal Dan pěkně zakulacovat a spolužáci se mu často smály, že je tlustý. Marek měl sport také velmi rád, ale jen proto, že byl na vozičku, myslel si, že pro sportování není dost dobrý. Tak oba kamarádi trávili celé dny u televize nebo u počítače a baštily samé dobroty. V tělocviku se cvičení a sportování raději vyhýbali, aby se jim ostatní nesmáli, že jsou tlustí, nebo, že nejsou tak obratní jako ostatní spolužáci.

Jak tak oba našťvaně seděli, do pokojíku vešla velká mužská postava a vesele zvolala: „Co tady tak sedíte a hledíte, jako by vám uletěli včely?“ Byl to Danův strýc Karel, velký sportovec a správný chlap. „Ale,“ odpověděl Dan, „zase nás nevybrali na školní turnaj ve sportovních hrách.“ „Nejsme pro sportování asi dost dobří,“ povzdychl si Marek. „Co jen máme udělat pro to, aby si nás na příští turnaj také vybrali?“ zeptali se oba kluci strýčka Karla. Pro strýčka to nebyla těžká otázka. „To je přece jednoduché,“ odpověděl strýc vesele:

Zdravě jíst

Správně a pravidelně cvičit

Znát sportovní hry i s jejich pravidly

Každý má stejnou šanci být dobrý



## Průvodce tématy

Následuje otevřená diskuze na témata:

### I. JAK SPRÁVNĚ JÍST

Orientační témata:

- *seznámíme žáky s hlavními pravidly správné výživy*

1. Pestrá a rozmanitá strava, bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nepřejídáme se, ale ani nehladovíme.
3. Místo lákavých sladkostí a slazených nápojů dáme přednost zdravým cukrům v ovoci a zelenině.
4. Zbytečně moc nesolíme.
5. Nezapomínáme na správný pitný režim (alespoň 1,5 až 2,5 litrů tekutin denně).

- *shromáždíme obrázky různých jídel a žáci vyberou, co patří do správné výživy a co ne.*

### II. CVIČÍME PRO ZDRAVÍ A PRO RADOST

Orientační témata:

- *Pravidelné cvičení protahuje a posiluje svalstvo, udržuje tělo v dobré fyzické kondici a pomáhá při spalování nadbytečných kalorií. Pomocí správného a pravidelného cvičení můžeme zlepšovat své výkony ve sportech a sportovních hrách. (shromáždění obrázků různých aktivit a žáci vyberou, které činnosti nám pomáhají zdravě žít a které nám naopak škodí.)*

- *Cvičení nám také pomáhá zlepšovat naši náladu - příklady a výklad přísloví:*

**Ve zdravém těle, zdravý duch**

Cvičím, protože mě baví  
mít dost síly a být zdravý.

Naopak být churavý –  
to mě vůbec nebaví.

**Veselá mysl, půl zdraví**

Ráda si hraju, ráda cvičím  
a netrápím se vůbec ničím.

Směju se každé hlouposti,  
jsem zkrátka smíšek od kosti.

- *Při cvičení a sportování můžeme poznávat spoustu nových kamarádů a učíme se co je fair-play.*

### III. CHCEŠ-LI SPORTOVNÍ HRY S NÁMI HRÁT, MUSÍŠ JE I DOBRĚ ZNÁT

Orientační témata:

- *Seznámit žáky s tím, že každá sportovní hra má svá pravidla (jak a s čím se hra hraje), která bychom měli znát a dodržovat.*

### IV. KAŽDÝ MÁ STEJNOU ŠANCI BÝT DOBRÝ

Orientační témata:

- *Měl Marek pravdu, když si myslel, že jako vozíčkář není pro sportování dost dobrý?*

- *Seznámit žáky se sporty pro zdravotně postižené sportovce. Vysvětlit si pojem Olympijské a Paralympijské hry. Uvést některé paralympijské sporty a sportovce.*