

NÁPADY DO VÝUKY

PRO ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLY

CO NAJDETE V NÁPADECH DO VÝUKY?

- **Nápady, jak zapojit pohyb do různých předmětů**, které nejsou primárně zaměřeny na pohyb, jako jsou například čeština, dějepis a další (viz obsah). U jednotlivých aktivit najdete potřebný materiál, náročnost přípravy, časovou dotaci, cílovou skupinu, podrobný popis a mezipředmětové vztahy. Pokud máte vlastní aktivity, můžete si je do šanonu zakládat, a obohacovat tak zásobník i kolegům ve škole.
- **Tipy na aktivní přestávky** obsahují nápady, jak rozhybat pasivní přestávky mezi hodinami.
- **Pracovní listy k průvodci BUĎ aktivní, BUĎ IN!** jsou podpůrným materiálem a inspirací pro výuku zdravého životního stylu. Najdete v nich cvičení a aktivity, které vycházejí z průvodce určeného žákům (viz kapsu šanonu). Karty nazvané „otázky pro žáky“ jsou koncipované jako pracovní listy, které můžete žákům nakopírovat a rozdat přímo v hodině – lze je využít pro jednotlivce i pro skupiny.
- **Dopravní výchova** obsahuje kresbu dopravní situace. Celkem se na ní nachází 16 účastníků dopravního provozu - 16 situací, které můžete s žáky rozebrat. Správná řešení jsou součástí aktivity.



OBSAH

ČESKÝ JAZYK

MATEMATIKA

BIOLOGIE / PŘÍRODOPIS / PRVOUKA

OBČANSKÁ VÝCHOVA

CIZÍ JAZYK – ANGLIČTINA

ZEMĚPIS

FYZIKA

HUDEBNÍ VÝCHOVA

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

DĚJEPIS

ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA

AKTIVNÍ PŘESTÁVKY

PRACOVNÍ LISTY K PRŮVODCI BUĎ AKTIVNÍ, BUĎ IN!

DOPRAVNÍ VÝCHOVA




ČESKÝ JAZYK


- 01 / POHYBOVÉ PEXESO
- 02 / DVACET PĚT PŘÍBĚHŮ
- 03 / URČI SLOVA OHEBNÁ x NEOHEBNÁ
- 04 / ŠTAFETOVÝ BĚH DRUŽSTEV
- 05 / MÍSTO SI VYMĚNÍ
- 06 / VSTAŇ A TLESKNI
- 07 / NAVLÉKNI PROVÁZEK
- 08 / HRA SE SLABIKAMI
- 09 / PANTOMIMA
- 10 / LÉTAJÍCÍ DIKTÁT
- 11 / KUFR
- 12 / KUFR – PANTOMIMA
- 13 / HRAJEME SI S PÁDY
- 14 / HRAJEME SI S RODY PODSTATNÝCH JMEN
- 15 / HRA SE SLOVY

01


POHYBOVÉ PEXESO


 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●●○

 **Učivo:**
Čtení/jazykovědné oblasti, budování a používání slovní zásoby, chápání obrazného jazyka, vztahů mezi slovy a drobných odlišností ve významu slov

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Kartičky nebo papírové talíře

 **Mezipředmětové vztahy:**
Matematika, společenské vědy, tělesná výchova

Provedení:

Žáci budou hrát variaci na oblíbené pexeso, přičemž součástí je pohybová aktivita. Tato verze zaměřená na jazykovědné oblasti využívá vztahů mezi konkrétními slovy, aby je žáci lépe pochopili. Tuto aktivitu lze snadno přizpůsobit pro použití v hodinách matematiky nebo společenských věd.

1. Na kartičky nebo papírové talíře napište rýmující se slova, homonyma nebo jiná slova, která lze vzájemně přiřadit, a žáky rozdělte do dvojic.
2. Rozmístěte polovinu kartiček nebo papírových talířů na jednu stranu místnosti nápísem dolů. Kartičky nebo papírové talíře s přiřazovanými slovy umístěte na opačný konec hrací plochy.
3. Každá skupina začíná na jiném místě a jejím úkolem je dostat se specifickým pohybem (např. skákáním na jedné noze, skákáním snožmo, otáčením) na jednu stranu hrací plochy, kde si vyberou kartičku nebo papírový talíř. Pak se pomocí stejného pohybu posunou na protější stranu hrací plochy, kde se pokusí nalézt odpovídající slovo. Pokud otočí kartu, která odpovídá, přinesou ji zpátky. Pokud ne, položí ji zpět nápísem k zemi, aby ji mohla využít ostatní družstva. Dvojice musí zůstat u sebe a pokaždé otočit pouze jednu kartičku.

Zdroj:

Raková, K. (2013). *Využití prvků zdravotní tělesné výchovy při výuce českého jazyka na 2. stupni základní školy*. Diplomová práce, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, Olomouc.

01

POHYBOVÉ PEXESO

Provedení v jiných předmětech:

MATEMATIKA:

Na kartičky nebo papírové talíře napište rovnice a vyzvěte žáky, aby hledali správná řešení.


SPOLEČENSKÉ VĚDY:

Na kartičky nebo papírové talíře nalepte obrázky a jejich odpovídající popis nebo datum (např. země, kultury, historické osobnosti, historické události). Žáci pak spojují obrázky s těmito popisky.





02


DVACET PĚT PŘÍBĚHŮ


 **Doba trvání:**
15 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Čtení/jazykovědné oblast, druh a účel textu, narativní psaní pro popis skutečných nebo smyšlených zážitků nebo událostí použitím efektivních postupů, popisných detailů a jasného strukturování

 **Věk / ročníky:**
Od 5. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Každý žák musí mít papír a tužku

 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk, tělesná výchova

Provedení:

Žáci přidávají několik vět k již započatému příběhu, střídají se formou různých pohybových aktivit.

1. Žáci začnou tak, že na papír napíší několik úvodních vět příběhu.
2. Pokyn ke změně: jakmile řeknete „Změna!“ nebo dáte jiný signál, žáci provedou stanovenou pohybovou aktivitu. Pak se žáci posunou o jednu lavici a pokračují v jiném příběhu. Žáci pokračují v psaní až do okamžiku, kdy dá učitel pokyn, následně se opět přesunou o lavici dále.

Příklady pohybové aktivity: běh na místě, kroužení pažemi, výskoky s roznožením a tlesknutím, dřepy, výpony lýtek, zvedání kolen atd.

3. Žáci musí svůj kousek příběhu opatřit podpisem.
4. Na konci této aktivity přečtou dobrovolníci příběhy nahlas.

02

DVACET PĚT PŘÍBĚHŮ

Pravidla pro žáky:

- Než budete v příběhu pokračovat, přečtete si jej.
- Pište čitelně a řiďte se gramatickými pravidly.
- Na každý papír musíte napsat jiný příběh.
- Buďte kreativní.

Alternativy:

- Můžete žákům zadat konkrétní téma.
- Při čtení nahlas může třída hodnotit, zda je text gramaticky správný a zda sleduje původní dějovou linku.





03

URČI SLOVA OHEBNÁ x NEOHEBNÁ

 **Doba trvání:**
5–10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Slova ohebná a neohebná, mluvnické kategorie

 **Věk / ročníky:**
Od 6. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Zásobník vět a slov

 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk, zdravotní tělesná výchova

Provedení:

Vyučující čte různá slova (věty), žáci pomocí cviků určují, zda se jedná o slovní druh ohebný, nebo neohebný. Výchozí pozicí je dřep za židli, ruce na opěradle. Při slově neohebném přechází žák do stoji spojného – hlava vzpřímená, šíje protažená vzhůru, ramena rozložená do stran a jemně tažená dozadu a dolů, břicho zatažené, pánev podsazená, ruce jsou stále na horní části opěradla. Při slově ohebném přechází žák do hlubokého předklonu, hlava v prodloužení paží, ruce jsou taktéž stále na horní části opěradla. Jednotlivá slova mohou žáci dále blíže specifikovat (např. určit jejich slovní druh, mluvnické kategorie).



Obrázek: Dřep, stoj spojný, hluboký předklon

Příklady slov: dům (O), ať (N), ona (O), utíkat (O), nebo (N), včelí (O), pod (N), au (N), slon (O), několikrátý (O), na (N), ani (N), krásný (O), ten (O)

Chyby v provádění cviku:

Hlava v předklonu nebo záklonu, předsunutá ramena, prohnutá záda, pokrčená kolena

Zdroj:


Raková, K. (2013). *Využití prvků zdravotní tělesné výchovy při výuce českého jazyka na 2. stupni základní školy*. Diplomová práce, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, Olomouc.


04


ŠTAFETOVÝ BĚH DRUŽSTEV

 **Doba trvání:**
15–20 min

 **Náročnost přípravy:**
●●○

 **Učivo:**
Aktuálně probíraná látka

 **Věk / ročníky:**
Od 6. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Karty s učební látkou

 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk, prvouka, tělesná výchova

Provedení:

Speciální uspořádání třídy není nutné. Učitel rozdělí žáky do 2 nebo 3 družstev. Žáci se seřadí v zadní části třídy do zástupu, každý zástup do jedné mezery mezi lavicemi. Před každým zástupem žáků leží hromádka karet. První soutěžící si vezme první kartu z hromádky, vyřeší úlohu a výsledek běží napsat na tabuli. Vrací se zpět a předává štafetu dalšímu hráči. Vítězí družstvo, které má na tabuli nejvíce správných odpovědí. Na kartách mohou být věty a žák má napsat, zda se jedná o větu oznamovací, tázací nebo rozkazovací. Další variantou je, že na kartě je napsána věta a na ní je určeno, zda má žák změnit větu tak, aby z ní byla věta oznamovací, rozkazovací či tázací. Na kartách také může být věta s vynechanými i a y, kde má žák písmena dle správnosti doplnit.

V předmětu prvouka lze na karty znázornit dopravní značky, rostliny, zvířata, přírodniny.

Zdroj:

Gajdošová, J. & Košťálová, A. (2006). *Hejbej se! Nedej se!* Brno: Zdravotní ústav.




05


MÍSTO SI VYMĚNÍ

 **Doba trvání:**
Maximálně 15 minut

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Slovní druhy

 **Věk / ročníky:**
Od 5. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Lístečky se slovy (od každého slovního druhu alespoň dvě slova)

 **Mezipředmětové vztahy:**
Čeština, tělesná výchova

Provedení:

Žáci sedí na židličkách čelem do kruhu. Židli je o jednu méně než žáků, uprostřed kruhu je žák, na kterého nezbyla židle. Tento žák má zavázané oči. Učitel připravené lístečky náhodně rozdává všem žákům. Žáci se seznámí se svými slovy, a v hlavě si určí jejich slovní druh. Žák, který stojí uprostřed kruhu a vyvolává: „Místa si vymění...“ a doplní libovolný slovní druh. Ti, jejichž slova na lístečku spadají pod vyvolaný slovní druh, si pomalu, a hlavně potichu začnou vyměňovat místa. Žák stojící uprostřed se snaží chytit alespoň jednoho hráče. Pokud někoho chytí, vymění se spolu a chycený žák si zaváže oči a vyvolává. Pokud nikoho nechytí, vyvolává žák další slovní druh. Učitel po celou dobu dohlíží na to, aby se vystřídal všichni žáci a všechny slovní druhy.


Místo slovních druhů lze zvolit i jiné kritérium vyvolávání. Žáci pak na lístečkách dostanou jiná slova, která těmto kritériím odpovídají. Žáky je možné nechat si lístečky několikrát během hry vyměnit – předají svůj lísteček v kruhu o jedno místo doleva/doprava. Musí tak neustále určovat slovní druh svého slova.


06

VSTAŇ A TLESKNI

 **Doba trvání:**
5–10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Slovní druhy

 **Věk / ročníky:**
Od 1. do 5. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Karty se slovy

 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk a tělesná výchova

Provedení:

Učitel přiřadí každému žákovi jedno slovo. Posléze čte příběh, ve kterém jsou obsažena jednotlivá zadaná slova. Pokud žák uslyší svoje slovo, vstane ze židle a tleskne nad hlavou dlaněmi o sebe. Učitel záměrně vybírá příběh, kde se slova často opakují.

Zdroj:


Gajdošová, J. & Košťálová, A. (2006). *Hejbej se! Nedej se!* Brno: Zdravotní ústav.

07

NAVLÉKNI PROVÁZEK

 **Doba trvání:**
5–10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Slovní druhy, vyjmenovaná slova, věty jednoduché a souvětí

 **Věk / ročníky:**
Od 1. do 5. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Karty se slovy, provázek


 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk a tělesná výchova

Provedení:


Speciální uspořádání třídy není nutné. Učitel rozdělí žáky do 3 skupin. Žáci se pohybují volně po třídě. Učitel rozvěsí po třídě (neskryje) karty se slovesy v čase minulém, přítomném a budoucím. Každá skupina si vybere svého mluvčího, kterému dá učitel provázek. Skupiny hledají karty svého typu, dle předchozího určení se slovesy a přivazují si je na provázek u svého mluvčího.


08


HRA SE SLABIKAMI


 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Měkké, tvrdé slabiky

 **Věk / ročníky:**
Od 3. do 4. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Karty s měkkými a tvrdými slabikami

 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk, tělesná výchova

Provedení:


Učitel před začátkem hodiny rozmístí karty se slabikami po třídě tak, aby se na každou slabiku mohl postavit žák (vyžaduje více prostoru podle počtu žáků ve třídě). Učitel vyzve žáky, aby mezi slabikami našli tvrdé slabiky. Každý žák vyhledá jednu a postaví se k ní tak, aby byla možnost kontroly. Pokud některý žák udělá chybu, vypadává ze hry a jde se posadit. Žáci dále tvoří slova se slabikou, na které stojí, pokračujeme tvořením vět z vytvořených slov. Hra pokračuje hledáním měkkých slabik. Opět tvoříme slova a věty. Náročnější varianta – zařadíme i obojetné slabiky.


09

PANTOMIMA


 **Doba trvání:**
5–10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Měkké a tvrdé slabiky, vyjmenovaná slova

 **Věk / ročníky:**
Od 3. do 4. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Slova s probranými jevy (učitel může procvičovat měkké a tvrdé slabiky, vyjmenovaná slova)

 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk, tělesná výchova

Provedení:


Učitel seznámí žáky s tím, jakým způsobem budou znázorňovat měkké „i“ – ruce vzpažit vzhůru, tvrdé „y“ – upažit v úhlu asi 120 stupňů. Poté čte připravená slova, žáci znázorňují i/y ve slově. Při chybném znázornění žák vypadává ze hry. Při hře mohou žáci stát a při vypadnutí se posadit. Hra končí vyčerpáním připravené slovní zásoby učitele. Takto lze procvičovat postupně probírané jevy.

10


LÉTAJÍCÍ DIKTÁT


 **Doba trvání:**
5–10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Měkké a tvrdé slabiky, vyjmenovaná slova, velká písmena atd.

 **Věk / ročníky:**
Od 3. do 5. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Vytisknutý diktát na volném listu papíru na probírané jevy – délka diktátu podle úrovně dětí.
Skrýтый diktát na tabuli nebo interaktivní tabuli.


 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk, tělesná výchova

Provedení:


Učitel připraví diktát několika vět na volném listu papíru. Papír položí na lavici, kterou umístí nejlépe pod tabuli. Upozorní žáky, že nejde jen o rychlost, ale i o správnost a čitelnost, upozorní také na to, že se budou hodnotit mezi sebou navzájem. Žáci běží k tabuli, snaží se zapamatovat si co nejdelší text, vrací se zpátky do lavice, napíší do svého sešitu nebo na volný list, co si zapamatovali, a utíkají zpět pro další část textu. Vyhodnotíme nejrychlejšího. Po dopsání diktátu následuje kontrola dle připraveného diktátu na interaktivní tabuli. Sešity žákům vyměníme mezi sebou – žáci nejen kontrolují, ale i hodnotí práci spolužáků.

11

KUFR


 **Doba trvání:**
20 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Podstatná jména, slovesa, přídavná jména

 **Věk / ročníky:**
Od 3. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Karty s připravenými slovy


 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk, tělesná výchova

Provedení:


Žáci si vytvoří skupiny. Každá si vybere jednoho ze svého středu, který jde k tabuli. Tento žák si vybere slovo na kartičce. Toto slovo vidí jen on. Ostatní žáci ze skupiny dávají otázky vybranému žákovi tak, aby zjistili, jaké slovo bylo na kartičce. Vybraný žák může odpovídat jen slovy „ano“, „ne“. Učitel měří čas – jednu minutu – na uhodnutí každého slova. Hra může mít jinou variantu – žáci se ve skupině střídají u tabule nebo u tabule je pouze vybraný žák. Pokud skupina uhodne slovo, získává bod. Žák u tabule určí slovní druh, podstatné jméno, rod, vzor, číslo atd. Za správnou odpověď skupina získá další bod.

12

KUFR – PANTOMIMA


 **Doba trvání:**
20 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Podstatná jména, slovesa, přídavná jména

 **Věk / ročníky:**
Od 3. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Karty s připravenými slovy


 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk, tělesná výchova

Provedení:


Žáci si vytvoří skupiny. Každá skupina si vybere jednoho svého zástupce, který jde k tabuli. Tento žák si vybere slovo na kartičce. Toto slovo vidí jen on. Jeho úkolem je znázornit dané slovo pantomimou. Učitel předem určí, zda jde o slovesa, podstatná jména nebo přídavná jména. Pokud skupina uhodne slovo do jedné minuty, získává bod. Žáci se mezi sebou ve skupinách střídají.

13


HRAJEME SI S PÁDY


 **Doba trvání:**
15 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Pád podstatných jmen

 **Věk / ročníky:**
Od 4. do 5. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Karty (na žáka minimálně 5 karet) s připravenými slovy v různých pádech (u stolu, s bratrem atd.), 7 kartiček s čísly od 1 až po 7 (na počátku výuky pádových otázek lze ponechat u každého čísla i pádovou otázku)


 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk, tělesná výchova

Provedení:

Každý žák si vylosuje nejméně 5 slov. Učitel rozmístí po třídě karty s čísly. Žáci po zahájení hry běhají po třídě a hledají správný pád. Slovo přiřadí. Po roztržení všech slov provedeme společnou kontrolu. Nehledáme žáka, který udělal chybu, hledáme společně správné řešení.


14


HRAJEME SI S RODY PODSTATNÝCH JMEN


 **Doba trvání:**
15 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Rody podstatných jmen

 **Věk / ročníky:**
Od 3. do 4. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Karty s připravenými podstatnými jmény v různých tvarech, rodech i číslech (pro každého žáka minimálně 5 karet), 3 výkresy – rod mužský, střední, ženský


 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk, tělesná výchova

Provedení:


Každý žák si vylosuje nejméně 5 slov. Učitel rozmístí po třídě 3 výkresy s určenými rody. Žáci po zahájení hry běhají po třídě a hledají správný rod. Slovo přiřadí. Po roztřídění všech slov provedeme společnou kontrolu. Nehledáme žáka, který udělal chybu, hledáme společně správné řešení.


15

HRA SE SLOVY


 **Doba trvání:**
15 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Cvičení paměti a pozornosti

 **Věk / ročníky:**
Od 3. do 4. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Žádné

 **Mezipředmětové vztahy:**
Český jazyk, tělesná výchova

Provedení:


Žáci se postaví mimo lavice nebo vytvoří kruh. Učitel začne větou, např. „Do školy si s sebou vezmu bundu.“ a předvede oblékání bundy. Další žák zopakuje větu i předvedení po učiteli a pokračuje přidáním jiné potřeby, kterou předvede. Pokud některý žák nedokáže přesně vyjmenovat věci jdoucí za sebou, vypadává a může si sednout. Hra končí, až zůstanou dva nejlepší hráči.

MATEMATIKA

- 01 / MATEMATICKÝ ZÁVOD
- 02 / MATEMATICKÝ MOST
- 03 / TLUKOUCÍ SRDCE
- 04 / AKTIVNÍ ŘEŠITEL
- 05 / TLESKNI NEBO DUPNI – NÁSOBKY
- 06 / POČÍTÁNÍ V KLIKU
- 07 / ZNÁZORNÍ ČÍSLO
- 08 / VESELÁ NÁSOBILKA
- 09 / STAŇ SE ÚSEČKOU
- 10 / HRAVÁ GEOMETRIE
- 11 / UTVOŘ ČÍSLO
- 12 / SESTAV VĚTU
- 13 / RYCHLE DO KRUHU
- 14 / HONIČKA S VÝSLEDKEM
- 15 / VARIACE ŠTAFETY
- 16 / VYBÍJENÁ

01

MATEMATICKÝ ZÁVOD


 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

Učivo:

Žáci si procvičí násobilku při tiché týmové spolupráci. Jedná se o zábavnou a činorodou aktivitu, kterou lze využít pro procvičení násobilky před vyjadřováním číselných výrazů pomocí různých typů závorek.


4. ročník

 Využití čtyř matematických operací s celými čísly pro řešení problémů
Rovnice s násobením jsou prezentovány jako přirovnání, např. rovnici $35 = 5 \times 7$ vyjadřujeme tak, že 35 je 5krát tolik jako 7 nebo 7krát tolik jako 5. Znázornění slovního popisu násobení pomocí rovnic.

5. ročník

Psaní a interpretace číselných výrazů
Použití kulatých, hranatých a složených závorek u číselných výrazů, výpočet výrazů s těmito symboly.

 **Věk / ročníky:**
Od 4. do 5. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Křída a tabule

 **Mezipředmětové vztahy:**
Matematika, dramatická výchova

Zdroj:

Gardner, D. (2015). *Math activities with skittles*. Retrieved 16. 3. 2015 from the World Wide Web: <http://washmath.org/files/GamesAndActivities.pdf>

01

MATEMATICKÝ ZÁVOD

Provedení:

Rozdělte třídu na dvě družstva nebo více družstev a pro každé družstvo na tabuli nakreslete tabulku. Postačí tabulka 4×4 nebo 5×5 , učitel použije čísla, která si třída potřebuje procvičit. Například čísla napsaná vodorovně nad tabulkou mohou být 4, 5, 7, 9 a čísla napsaná svisle vlevo od tabulky 3, 6, 2, 8.

Jakmile je tabulka připravená, aktivitu je možné zahájit. Vždy jeden člen z každého družstva běží k tabuli a doplní jakékoli políčko matematické tabulky. Například při procvičování sčítání bude úkolem žáka napsat číslo 6 do políčka, kde se setkává číslo 4 svisle a číslo 2 vodorovně ($4 + 2 = 6$).


Zdůrazněte žákům, že je důležité, aby všichni sledovali, co zapisují členové jejich družstva. Pokud si někdo z žáků všimne chyby, které se dopustil člen stejného družstva, tento žák může místo svého výpočtu chybu opravit.

Tuto hru lze alternativně provozovat jako „tichou“, což zamezí verbální reakci na provedené chyby, a navíc se tím zdůrazní význam sledování jednotlivých kolegů v týmu. Družstvo, které jako první vyplní všechna políčka tabulky, se stává vítězem. Samozřejmě za předpokladu, že vše je vyplněno správně.



02

MATEMATICKÝ MOST

 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

Učivo:

Učivo: Tato aktivita je založena na týmové práci, která je zapotřebí např. při překonávání lanové překážkové dráhy. Matematický most rozvíjí mnoho z těchto dovedností, vyžaduje však něco navíc – schopnost pracovat s posloupností. Základní dovednosti v matematice se týkají právě posloupnosti a řešení problémů. Pokud má někdo problémy s posloupností, může být obtížné napočítat do 100. Tato aktivita je zaměřena právě na tyto dovednosti.


Analýza řad a vztahů

Vytvoření dvou číselných řad pomocí dvou daných pravidel. Určení vztahů mezi odpovídajícími členy. Seřazení párů skládajících se z odpovídajících členů dvou řad a grafické znázornění seřazených párů v rovině souřadnic.

Znázornění a vyjádření

Zobrazení souboru hodnot na číselné ose pomocí zlomků ($1/2$, $1/4$, $1/8$). Řešení úkolů týkajících se informací zobrazených na číselné ose pomocí operací se zlomky.

 **Věk / ročníky:**
Od 5. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Delší dřevěný trám nebo lepicí páska

 **Mezipředmětové vztahy:**
Matematika a tělesná výchova

Zdroj:

Strong, J. & College, A. (2015). *Math bridge*. Retrieved 20. 3. 2015 from the World Wide Web: http://emc.cmich.edu/EMC_Orchard/brain-breaks

02

MATEMATICKÝ MOST

Provedení:

Této aktivitě se může zúčastnit několik skupin zároveň. Jakmile se vytvoří skupiny, žáci se postaví na dřevěný trám nebo pásku. Zamíchejte kartičky s čísly a každému žákovi podejte jednu kartičku. Úkolem žáků je, aby neopustili dřevěný trám nebo pásku, a zároveň se snažili uspořádat v pořadí přidělených čísel. Cílem je, aby byla dosažena posloupnost čísel, aniž by kdokoli opustil dřevěný trám či pásku.


Případné alternativy:

- určete časový limit pro dokončení,
- použijte čísla s desetinnými místy nebo zlomky,
- použijte čísla v rozmezí 1 až 50 000.



03


TLUKOUČÍ SRDCE

 **Doba trvání:**
10 min


 **Náročnost přípravy:**
●○○


Učivo:


Žáci si budou schopni zkontrolovat srdeční frekvenci a porovnat svoji klidovou srdeční frekvenci s hodnotami po chůzi či běhu. Následně budou schopni zformulovat účinky cvičení na srdeční frekvenci.

 **Matematika:** Význam řádů a operací při provádění aritmetických výpočtů s vícemístnými čísly. Plynulé sčítání a odčítání vícemístných celých čísel pomocí standardního postupu. Operace s vícemístnými celými čísly, desetinnými a setinami.

Zdravotní výchova: Podpora zdraví a prevence onemocnění

 **Věk / ročníky:**
Od 5. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Papír, tužka, stopky, tabulka s uvedením srdeční frekvence u různých věkových skupin

 **Mezipředmětové vztahy:**
Matematika, zdravotní výchova, tělesná výchova

03

TLUKOUČÍ SRDCE

Provedení:


1. změřte si srdeční frekvenci,
2. procházejte se na místě po dobu 2 minut,
3. znovu si změřte srdeční frekvenci,
4. jednu minutu odpočívejte,
5. běžte na místě po dobu 2 minut,
6. změřte si srdeční frekvenci,
7. graficky znázorníte všechny tři hodnoty srdeční frekvence,
8. porovnejte svoji klidovou srdeční frekvenci s hodnotami po chůzi či běhu,
9. napište několik vět o účincích cvičení na srdeční frekvenci.

Úprava pro žáky se speciálními potřebami: Pokud nejsou žáci schopni běžet na místě, postačí chůze.




04


AKTIVNÍ ŘEŠITEL


 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Využití čtyř matematických operací s celými čísly pro řešení problémů. Řešení vícestupňových slovních úloh pracujících s celými čísly pomocí všech čtyř matematických operací, včetně úloh, ve kterých je nutné vyjádřit zbytek. Znázornění slovních úloh pomocí rovnic, kde je neznámá vyjádřena pomocí písmene. Hodnocení správnosti odpovědi počítáním zpaměti, odhadováním a zaokrouhlováním.

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Powerpointová prezentace se slovními úlohami, nabídka odpovědí, označení správné odpovědi

 **Mezipředmětové vztahy:**
Matematika, tělesná výchova

Provedení:

Učitel zobrazí powerpointovou prezentaci tak, aby ji všichni žáci viděli, a vyzve žáky, aby si stoupli u svých lavic nebo na jiné vhodné místo. Učitel vysvětlí metodu aktivní reakce (na způsob hry „kámen, nůžky, papír“), která se bude využívat při odpovědích, a s žáky ji nacvičí.

Při zobrazení první slovní úlohy poskytne učitel žákům dostatečný čas pro volbu odpovědi (10–20 sekund). Následně zazní signál „Připravit“, žáci třikrát vyskočí a při čtvrtém výskoku dopadnou do pozice, která bude udávat jejich odpověď.

Příklad:

A = nohy snožmo

B = nohy rozkročmo

C = dřep

D = jedna noha skrčmo

atd.

Zdroj:

Active academics. (2003). Retrieved 2. 3. 2015 from the World Wide Web:<http://www.activeacademics.org>

04

AKTIVNÍ ŘEŠITEL

Učitel tak rychle rozpozná odpovědi žáků.

Pokračujte s dalšími slovními úlohami v powerpointové prezentaci. Jednotlivé slovní úlohy je možné přizpůsobit dle aktuálních potřeb. Učitel vizuálně hodnotí schopnosti žáka, jak rychle dokáže vyřešit slovní úlohu.



05

TLESKNI NEBO DUPNI – NÁSOBKY

**Doba trvání:**

5 min

**Náročnost přípravy:****Učivo:**

Opakování násobků, poslechové dovednosti

Základní znalosti o dělitelech a násobcích. Určení všech sdružených dělitelů celého čísla v rozmezí



1–100. Zjištění, že celé číslo je násobkem každého z dělitelů. Zjištění, zda je dané celé číslo v rozmezí

1–100 násobkem daného jednociferného čísla. Zjištění, zda je dané celé číslo v rozmezí

1–100 prvočíslem nebo číslem složeným.

**Věk / ročníky:**

Od 4. ročníku ZŠ

**Pomůcky:**

Žádné

**Mezipředmětové vztahy:**

Matematika, tělesná výchova

Provedení:

Pro tuto zábavnou aktivitou je poslech klíčový.

Žáci se postaví do kruhu. Zvolte číslo. Žáci společně počítají od 1 do 100 při dodržení těchto pravidel:


- Když žáci dosáhnou stanoveného čísla nebo jeho násobku, zvednou ruce a při vyřčení tohoto čísla tlesknou.
- Učitel může kdykoli změnit tleskání na dupání.
- Učitel může rovněž kdykoli změnit směr počítání, v takovém případě musí žáci začít odpočítávat.
- Pokud nějaký žák místo zadupání tleskne, nebo naopak, musí vystoupit z kruhu a rychle udělat 5 dřepů, pak se vrátí do kruhu a pokračuje s ostatními.

Zdroj:


Active academics. (2003). Retrieved 2. 3. 2015 from the World Wide Web: <http://www.activeacademics.org>


06


POČÍTÁNÍ V KLIKU


 **Doba trvání:**
5 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Znázornění a vyjádření dat. Zobrazení souboru hodnot na číselné ose pomocí zlomků ($1/2$, $1/4$, $1/8$).
Řešení problémů týkajících se zlomků zobrazených na číselné ose pomocí sčítání a odčítání.

 **Věk / ročníky:**
Od 5. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Čára na zemi pro každého žáka (lze využít lepicí pásku nebo např. spáru v dlažbě).
Pracovní list pro tuto aktivitu: [Meaning to Line Push Ups-WORKSHEET.pdf](#)

 **Mezipředmětové vztahy:**
Matematika, tělesná výchova

Provedení:

Dochází k posílení svalstva horní poloviny trupu, trénink výdrže matematické koncepty aritmetického průměru, mediánu a modu. Žáci začnou v poloze vzpor ležmo. Na signál budou žáci „pochodovat“ rukama přes čáru a zpět (tj. pravá ruka dopředu, levá ruka dopředu, pravá ruka zpět, levá ruka zpět), přičemž se snaží o co největší počet těchto přechodů v daném časovém limitu (1 minuta). Posun přes čáru tam a zpět se počítá jako jeden přechod. Pokud se žáci dotknou svými koleny země, mohou v rámci časového limitu pokračovat, ale nejprve musí opět zaujmout polohu vzpor ležmo. Zapište výsledky všech žáků do pracovních listů a pak vypočítejte aritmetický průměr, medián a modus.

Chyby v provádění cviku:

Aby na sobě žáci pozorovali zlepšení, toto cvičení a jiné aktivity k posílení svalstva horní poloviny trupu musí být prováděny pravidelně.

Zdroj:

Active academics (2003). Retrieved 2. 3. 2015 from the World Wide Web:<http://www.activeacademics.org>

07

ZNÁZORNÍ ČÍSLO



Doba trvání:
Neomezeno



Náročnost přípravy:
●○○



Učivo:
Učení číslic, početní úkony



Věk / ročníky:
Od 1. ročníku ZŠ



Pomůcky:
Žádné



Mezipředmětové vztahy:
Matematika a tělesná výchova

Provedení:

- Žáci znázorňují čísla nebo výsledky početních příkladů svým tělem, např. číslice 1 – vestoje předpaží šikmo dolů (není třeba žákům napovídat, jak tvary číslic předvádět, jsou sami dostatečně vynalézaví).
- Učitel zadává početní příklady na sčítání a odčítání tak, aby výsledek byl od jedné do šesti. Žáci jsou rozděleni do šesti skupin (zástupů), kde každá ze skupin představuje jedno číslo (1 až 6). Skupiny, které patří výsledku právě zadaného příkladu, vyskočí např. do kleku na lavici. Žáci se u toho mohou procházet nebo tancovat na hudbu. Ve chvíli, kdy hudba vypne, zazní početní příklad.
- Žáci se procházejí nebo tancují (může hrát i hudba) po místnosti, učitel vždy po chvíli zadá příklad na sčítání a odčítání do dvaceti a žáci co nejrychleji vytvoří skupinky po tolika, kolik je výsledek (pokud nějaký zbydou, řeknou, kolik společníků jim chybí do správného výsledku).
- Učitel řekne název geometrického tvaru (čtverec, obdélník, kruh, trojúhelník), žáci po třídě hledají nějaký předmět s tímto tvarem (např. obdélník – povrch lavice, učebnice, nástěnky; kruh – dno koše) a dotknou se ho.

Zdroj:

Klingerová, M. (2007). *Pohybem k většímu zájmu o matematiku*. Retrieved 8. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/1438/POHYBEM-K-VETSIMU-ZAJMU-O-MATEMATIKU.html/>

08

VESELÁ NÁSOBILKA

**Doba trvání:**

Neomezeno

**Náročnost přípravy:**

●○○

**Učivo:**

Násobilka

**Věk / ročníky:**

Od 2. ročníku ZŠ

**Pomůcky:**

Není potřeba žádných pomůcek

**Mezipředmětové vztahy:**

Matematika a tělesná výchova

Provedení:

Žáci utvoří kruh a hází si míčkem (je lepší, když se zapojí i učitel), při každém odhození řeknou příslušný násobek z násobilky, kterou učitel zadal: např. při násobilce tři první žák řekne „tři“ a hodí míček dalšímu, ten řekne „šest“ a hodí míče k zase někomu jinému, ten řekne „devět“. Je možné k tomu přidat také dřep, otočku či jinou pohybovou aktivitu.

Zdroj:

Klingerová, M. (2007). *Pohybem k většímu zájmu o matematiku*. Retrieved 8. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/1438/POHYBEM-K-VETSIMU-ZAJMU-O-MATEMATIKU.html/>

09

STAŇ SE ÚSEČKOU



Doba trvání:
Neomezeno



Náročnost přípravy:
●○○



Učivo:
Geometrie



Věk / ročníky:
Od 2. ročníku ZŠ



Pomůcky:
Není potřeba žádných pomůcek



Mezipředmětové vztahy:
Matematika a tělesná výchova

Provedení:

Všichni žáci zobrazují úsečky – každý žák je bodem, který je součástí úsečky. Názvy jednotlivých bodů je nejlépe určit podle prvního písmena jmen žáků, pokud je některé písmeno ve třídě vícrát, je třeba jej nahradit, nejlépe zapamatovatelnými písmeny jako X, Y nebo Q. Když učitel řekne: „Úsečka KB!“, stoupnou si všichni žáci těsně za sebe. Takto učitel v roli krajních bodů vystřídá všechny žáky.

Zdroj:

Klingerová, M. (2007). *Pohybem k většímu zájmu o matematiku*. Retrieved 8. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/1438/POHYBEM-K-VETSIMU-ZAJMU-O-MATEMATIKU.html/>

10

HRAVÁ GEOMETRIE



Doba trvání:
Neomezeno



Náročnost přípravy:
●○○



Učivo:
Geometrie



Věk / ročníky:
Od 3. ročníku ZŠ



Pomůcky:
Není potřeba žádných pomůcek



Mezipředmětové vztahy:
Matematika a tělesná výchova

Provedení:

Každý žák je jeden centimetr (nebo jiná jednotka – ale všichni představují stejnou jednotku), učitel zadá geometrický tvar, který mají žáci vytvořit, zkontroluje, že skutečně vytvořili zadaný tvar, a ti, kteří se do útvaru nevešli (pokud k tomu dojde), pak spočítají jeho obvod (co žák, to centimetr). Žáci tvoří geometrický tvar a pak ověří správnost výsledku tím, že např. žák v jednom rohu řekne jedna, jeho soused dva, další tři atd., až počítání doběhne k tomu, který začínal.

Zdroj:

Klingerová, M. (2007). *Pohybem k většímu zájmu o matematiku*. Retrieved 8. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/1438/POHYBEM-K-VETSIMU-ZAJMU-O-MATEMATIKU.html/>

11

UTVOŘ ČÍSLO



Doba trvání:
Neomezeno



Náročnost přípravy:
●○○



Učivo:
Počítání



Věk / ročníky:
Od 3. ročníku ZŠ + SŠ



Pomůcky:
Není potřeba žádných pomůcek



Mezipředmětové vztahy:
Matematika a tělesná výchova

Provedení:


Třetina třídy představuje stovky, třetina desítky a zbytek jednotky (mohou mít toto číslo na lístku nebo je stačí nějakým způsobem ukazovat). Učitel vyhlásí trojčíferné číslo a žáci se mají seskupit tak, aby je dali dohromady: např. 213 – skupinu budou tvořit dva žáci „stovky“, jeden „desítka“ a tři „jednotky“. Žáci, kteří zbydou, oznámí učiteli číslo z nich vzniklé (např. při jedenadvaceti žácích lze vytvořit 213 dvakrát, a tak zbydou tři stovky, pět desítek a jedna jednotka – tedy číslo 351).

Zdroj:

Klingerová, M. (2007). *Pohybem k většímu zájmu o matematiku*. Retrieved 8. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/1438/POHYBEM-K-VETSIMU-ZAJMU-O-MATEMATIKU.html/>

12


SESTAV VĚTU

 **Doba trvání:**
Neomezeno

 **Náročnost přípravy:**
●●○

 **Učivo:**
Počítání

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Papíry na vytvoření kartiček, psací potřeby, izolepa či špendlíky

 **Mezipředmětové vztahy:**
Matematika a tělesná výchova

Provedení:

Po třídě jsou rozmístěny cedulky s početními příklady (po jednom), u každého je napsáno i jedno písmeno, žáci je obcházejí, zapisují si výsledky a ke každému připišou příslušné písmeno, po seřazení výsledků vzestupně (sestupně) vznikne z písmen slovo nebo věta (může to být třeba nějaký pokyn – např. Pohlad' souseda).

Zdroj:

Klingerová, M. (2007). *Pohybem k většímu zájmu o matematiku*. Retrieved 8. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/1438/POHYBEM-K-VETSIMU-ZAJMU-O-MATEMATIKU.html/>

13

RYCHLE DO KRUHU



Doba trvání:
Neomezeno



Náročnost přípravy:
●●○



Učivo:
Počítání



Věk / ročníky:
Od 5. ročníku ZŠ + SŠ



Pomůcky:
Papír, psací potřeby



Mezipředmětové vztahy:
Matematika a tělesná výchova

Provedení:


Každý žák má lístek s příkladem, jehož výsledek je prvním číslem příkladu někoho jiného, žáci mají vytvořit co nejrychleji kruh tak, aby příklady na sebe navazovaly.

Zdroj:

Klingerová, M. (2007). *Pohybem k většímu zájmu o matematiku*. Retrieved 8. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/1438/POHYBEM-K-VETSIMU-ZAJMU-O-MATEMATIKU.html/>

14

HONIČKA S VÝSLEDKEM

 **Doba trvání:**
15 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Násobilka

 **Věk / ročníky:**
Od 1. do 4. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Žádné

 **Mezipředmětové vztahy:**
Matematika a tělesná výchova

Provedení:


Žáci hrají na honěnou. Honící žák předá „babu“ a řekne chycenému příklad (např. 2×4). Chycený žák zůstane stát a stále nahlas hlásí 2×4 – pořád dokola. Vysvobodí ho pouze spoluhráč, který k němu přiběhne, podleze ho a řekne správný výsledek. Vysvobozený žák se vrací zpět do hry. Tuto hru jde aplikovat také do češtiny, kdy honící žák hlásí místo příkladu samohlásky, souhlásky, slovní druhy. Zachránce poté musí upřesnit, zda se jedná o měkkou, tvrdou či obojetnou souhlásku, nebo přímo uvede, o jaký slovní druh se jedná.

Zdroj:

Gajdošová, J. & Košťálová, A. (2006). *Hejbej se! Nedej se!* Brno: Zdravotní ústav.


15

VARIANCE ŠTAFETY

 **Doba trvání:**
20 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Násobilka

 **Věk / ročníky:**
Od 1. do 5. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Karty s příklady

 **Mezipředmětové vztahy:**
Matematika a tělesná výchova

Provedení:

Před zahájením hry je potřeba udělat ve třídě prostor a odsunout lavice na stranu. Učitel rozdělí žáky do dvou nebo tří družstev. Družstva se postaví na opačnou stranu, než je tabule. Uprostřed trasy jsou na zemi karty s početními příklady na násobení, dělení či slovní úlohy. První žák vyběhne (poskoky po pravé noze, po levé noze, jako žabák, jako rak, jako kačenka...), v polovině trasy si vezme karty a běží k tabuli, kde příklad vyřeší, napíše jej na tabuli a vrací se zpět předat štafetu dalšímu spolužákovi.

16

VYBÍJENÁ

**Doba trvání:**

Závisí na učiteli, kdy hru ukončí – možno hrát i celou hodinu

**Náročnost přípravy:****Učivo:**

K procvičení těch nejjednodušších početních operací s čísly celými i desetinnými a mocninami

**Věk / ročníky:**

Od 1. do 9. ročníku ZŠ + SŠ

**Pomůcky:**

Žádné

**Mezipředmětové vztahy:**

Matematika a tělesná výchova (možno využít i v jiných vyučovacích předmětech – ve fyzice, přírodovědě aj.)

Provedení:

Žáci sedí v lavicích a hází si s míčkem. S každým hodem zazní matematická úloha na procvičení pamětného počítání. Začne učitelem zvolený žák. Ten oznámí úlohu, hodí míček a vyvolá libovolného spolužáka. Ten musí okamžitě reagovat tím, že chytne míček a řekne výsledek zadané úlohy. Pokud ho nezná nebo ho řekne špatně, je vybitý, vypadne ze hry a v lavici se postaví. Ten žák, který svojí úlohou spolužáka vyřadil, může zadat jinou úlohu a vyvolat dalšího, dosud sedícího spolužáka. Pokud tentokrát vyvolaný odpoví správně, stává se tím, kdo ve hře pokračuje, a může zadávat nové úlohy. Pokud ale vyvolaný odpoví špatně, vypadne a také se postaví. Aby „střilející“ nedával těžké úlohy, které by sám nespočítal, musí při nesprávné odpovědi odpovědět výsledek on. Učitel ho zkontroluje, a když počítá špatně, ze hry také vypadne a učitel určí nového žáka, který bude házet míčkem. Hraje se tak dlouho, až ve hře zůstane poslední nevybitý žák, který se stává vítězem hry.

Chyby v provádění cviku:

Rozehrávající žáci se často příliš dlouho rozhodují při zadávání úlohy a zadávají raději snadné úlohy, proto je dobré pro začátek dát žákům čas, aby si na papír připravili dopředu 2–3 úlohy, které mohou při hře použít.

Zdroj:


Hublová, P. (2012). *Vybíjená*. Retrieved 12. 1. 2015 from the World Wide Web: http://wiki.rvp.cz/Knihovna/Aktivity_do_v%C3%BDuky/UNIVERZ%C3%81LN%C3%8D/Vyb%C3%ADjen%C3%A1?highlight=hry+na+d%C4%9Bsk%C3%BD+den

BIOLOGIE PŘÍRODOPIS PRVOUČKA


- 01 / POZNÁVACÍ HRA
- 02 / DOPRAVNÍ SITUACE
- 03 / MASKA
- 04 / OSVOJOVÁNÍ SI PŘÍRODY
- 05 / SNĚHULÁCI
- 06 / URČI, KAM PATŘÍM
- 07 / ZACHRAŇTE STROMY
- 08 / VZDUŠNÝ KOLÁČ
- 09 / ZVÍŘECÍ PANTOMIMA

01


POZNÁVACÍ HRA


 **Doba trvání:**
30 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Přírodopis – rostliny a živočichové v ekosystémech; tělesná výchova – rozvoj obratnosti a rychlosti

 **Věk / ročníky:**
Od 3. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Žádné

 **Mezipředmětové vztahy:**
Přírodopis a tělesná výchova

Provedení:

Utvořte stejně početné skupiny, každá skupina se postaví do zástupu. Z každé skupiny bude soutěžit ten hráč, který stojí jako první. Učitel vysloví úkol, např. „Přineste list jitrocele.“ Soutěžící, který jej v okolí najde nejrychleji a přinese jej vyučujícímu, získá pro své družstvo tři body. Kdo jej přinese jako druhý, získá dva body, a kdo jako třetí, získá jeden bod. Další hráči nezískají žádný bod. Hráči, kteří již soutěžili, se postaví na konec svého zástupu a na řadě je další hráč z každé skupiny.

Příklady úkolů:

Najděte a přineste list maliníku, ulitu šneka, smrkovou šišku, modřínovou větvíčku atd. Každý se zařídí podle toho, co nabízejí ekosystémy v jejich okolí.

Zdroj:

Foralová, L. (2007). *Pohybové aktivity ve výuce přírodovědy*. Brno: Masarykova univerzita.




02

DOPRAVNÍ SITUACE


 **Doba trvání:**
5–10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Doprava, dopravní značky

 **Věk / ročníky:**
Od 3. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Barevné karty – červená, oranžová a zelená

 **Mezipředmětové vztahy:**
Tělesná výchova

Provedení:

Speciální uspořádání třídy není nutné, aktivita může být provozována i venku. Žáci se seřadí do dvou zástupů a utvoří hada. Učitel určí žáka, který bude hada řídit, a žáka, který se stane semaforem. Žák (semafor) má v ruce karty zelenou, červenou, oranžovou a řídí dopravu. Pokud ukáže červenou kartu, žáci musí zastavit, počkat na oranžovou a následně zelenou kartu, aby mohli pokračovat v cestě. Žáci se prostřídají jak v popředí hada, tak v roli semaforu. Hra může být doplněna i o karty s možnou rychlostí pohybujiícího se hada (podle toho může had jít pomalu, nebo naopak i běžat).


Zdroj:

Gajdošová, J. & Košťálová, A. (2006). *Hejbej se! Nedej se!* Brno: Zdravotní ústav.




03

MASKA

 **Doba trvání:**
20–40 min

 **Náročnost přípravy:**
●●○

 **Učivo:**
Tvorba masek

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Papírové škrabošky, papíry, barvy, štětce, nůžky, kousky papíru či látky, lepidla

 **Mezipředmětové vztahy:**
Biologie, tělesná výchova

Provedení:


Speciální uspořádání třídy není nutné. Učitel přinese papírovou škrabošku. Žáci škrabošku použijí jako šablonu, obkreslí ji na papír a vystříhnou. Společně mluví o zvířatech. Kdo chce být jaké zvíře? Úkolem je vybrat si zvíře, které chtějí znázornit, a vyrobit masku, která je danému zvířeti co možná nejvíce podobná. Kombinují malbu s dolepováním látky a papíru. Po vytvoření masek si hrají na jednotlivá zvířata, je nutno dbát hlavně na znázornění pohybu zvířat, chůze apod.

Zdroj:

Gajdošová, J. & Košťálová, A. (2006). *Hejbej se! Nedej se!* Brno: Zdravotní ústav.

04

OSVOJOVÁNÍ SI PŘÍRODY

 **Doba trvání:**
20–40 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Frotáž

 **Věk / ročníky:**
Od 2. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Papíry, voskovky, lepicí páska

 **Mezipředmětové vztahy:**
Biologie, tělesná výchova

Provedení:

S dětmi na vycházce učitel tvoří frotáže kmenů různých stromů, tedy přiloží papír ke kmeni a pomocí voskovek obkresluje strukturu kmene stromu. Každý žák by si nejlépe měl vybrat jiný strom. Vzádu ve třídě na koberci si pak žáci na sebe lepicí páskou připevní vytvořenou frotáž a hrají si na strom. Žáci se schoulí do klubíčka, pomalu se narovnávají, napínají ruce, roztahují prsty apod.

Zdroj:

Gajdošová, J. & Košťálová, A. (2006). *Hejbej se! Nedej se!* Brno: Zdravotní ústav.



05 SNĚHULÁCI

 **Doba trvání:**
20–30 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Otiskování

 **Věk / ročníky:**
Od 1. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Karton na kreslení, temperové barvy, korkové zátky

 **Mezipředmětové vztahy:**
Tělesná výchova, český jazyk

Provedení:

Motivační básnička:

Jedna koule maličká, *(ve stoji naznačíme rukama kouli – hlavu)*
druhá trochu větší, *(v podřepu naznačíme střední kouli)*
třetí koule velká, *(v dřepu spodní kouli)*
na sebe se věší. *(z dřepu do stoje)*
Napícháme uhlíky, *(střídavě levou a pravou ruku trčíme do předpažení)*
jako velké knoflíky,
oči, pusy – z mrkve nos, *(naznačíme na obličej)*
větší nežli nosí kos. *(poskoky na místě snožmo)*
Velkou metlu do ruky *(znázorníme zametání)*
na holky i na kluky. *(ukazujeme na děti okolo sebe)*
A na hlavu plecháček, *(dřep, ruce položíme na hlavu)*
už je tu sněhuláček. *(výskok)*

Učitel seznámí žáky s motivační básničkou, přednes doprovází pohybem. Válimé koule, opisujeme pažemi kruhy – naznačujeme velikost uválených koulí, stavíme je na sebe. Znázorníme zapichování knoflíků, očí, zametání metlou. Při předposledním verši spojíme ruce nad hlavou, na poslední verš vyskočíme. Poté následuje výtvarná činnost – ztvárnění sněhuláka zvolenou technikou – např. otiskováním korkové zátky, namáčené v temperové barvě.

Zdroj:


Janičková, A. (2012). *Využití kinestetického učebního stylu při výuce vzdělávacích předmětů v 1. třídě základní školy*. Plzeň: Západočeská univerzita.

06


URČI, KAM PATŘÍM

 **Doba trvání:**
10–15 min

 **Náročnost přípravy:**
●●○

 **Učivo:**
Savci, ptáci, ryby, obojživelníci

 **Věk / ročníky:**
Od 3. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Kartičky s označením (savci, ptáci, ryby, obojživelníci), obrázky různých zvířat


 **Mezipředmětové vztahy:**
Tělesná výchova a prvouka

Provedení:

Je nutná co možná největší plocha místnosti, po které jsou na zemi rozmístěné obrázky různých zvířat. V každém z rohu místnosti je krabice s kartičkami označujícími jeden živočišný druh (v jednom rohu budou savci, v druhém ptáci, ve třetím ryby a ve čtvrtém obojživelníci). Žáci vždy najdou obrázek se zvířetem, rozhodnou se, ke kterému ze čtyř uvedených druhů zvíře na obrázku patří, a vydají se pro něj do příslušného rohu místnosti. Tam vezmou jednu kartičku s označením druhu a přiřadí ji k vytipovanému obrázku.

07


ZACHRAŇTE STROMY

 **Doba trvání:**
15 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Lesní škůdci

 **Věk / ročníky:**
Od 2. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
50 čtverečků z bílého papíru o velikosti 3 x 3 cm, hodinky

 **Mezipředmětové vztahy:**
Tělesná výchova a prvouka

Provedení:


Děti jsou rozděleny do dvou družstev. Hráči prvního družstva budou představovat lýkožrouty, kteří ohrožují stromy nakladením svých larev. Ti dostanou papírové čtverečky, které rozmístí ve vymezeném prostoru lesa tak, že každý lístek musí být alespoň zčásti vidět. Druhá skupina dětí představuje ochránce přírody. Ti mají za úkol v limitu 5 minut sesbírat co nejvíce larev (čtverečků). Potom si obě skupiny vymění role. Vítězem se stane ta skupina, která nasbírala více larev lýkožrouta, a zabránila tak zničení lesního porostu.

Zdroj:


Foralová, L. (2005). *Pohybové aktivity ve výuce přírodovědy*. Brno: Masarykova univerzita.

08


VZDUŠNÝ KOLÁČ


 **Doba trvání:**
30 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Složení vzduchu, poloměr a průměr kružnice

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Dostatek barevných víček z PET lahví, krejčovský metr, školní velké kružítko

 **Mezipředmětové vztahy:**
Tělesná výchova, přírodověda, matematika

Provedení:

Rozdělíme žáky do dvou či více skupin, ideálně po 4 až 6 dětech. Úkolem každé skupiny je v co nejkratším čase sestavit koláč modelu vzduchu a poměru v něm zastoupených prvků – dusíku, oxidu uhličitého, kyslíku a ostatních prvků z barevných víček od PET lahví. Každému prvku náleží jiná barva víčka. Do koláče řadíme víčka dle zastoupení ve vzduchu: dusík, kyslík, oxid uhličitý atd.



Obrázek: Vzdušný koláč z PET víček (Foralová, 63)

08

VZDUŠNÝ KOLÁČ

Učitel vysype doprostřed místnosti nejméně jeden pytel různobarevných víček. Průměr kružnice si každý učitel určí sám (ideální je 1 metr). Tento průměr učitel žákům zadá a oni ho pomocí kružítky a měřidla sestaví. Modely všech družstev se musí nacházet ve stejné vzdálenosti od hromady s víčky (asi 6 m).

Průběh: Na povel učitele vyběhne k hromadě s víčky vždy jeden hráč z družstva. Z hromady nesmí vzít více než pět víček. Až ve chvíli, kdy se vrátí, může vyběhnout další hráč. Ostatní členové sestavují model vzduchu. Po čase se mohou hráči vyměnit. Ti, co skládali, vyběhají pro víčka, a ti, co víčka nosili, pokračují ve skládání vzdušného koláče. Vítězí družstvo, které nejdříve sestaví vzdušný model.




09


ZVÍŘECÍ PANTOMIMA

 **Doba trvání:**
15–20 min

 **Náročnost přípravy:**
●●○

 **Učivo:**
Druhy živočichů

 **Věk / ročníky:**
Od 2. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Kartičky se jmény různých zvířat

 **Mezipředmětové vztahy:**
Přírodověda – projevy různých druhů živočichů; dramatická výchova – komunikace; tělesná výchova: pohybové ztvárnění

Prostředí:
Třída, tělocvična

Provedení:
Každý žák se snaží alespoň jednou pantomimicky napodobit určité zvíře, které si vylosuje na kartičce. Žáky rozdělíme do několika družstev (po 6 členech). Sedneme si do většího půlkruhu a postupně bude každý žák pantomimicky předvádět zvíře, které si vylosuje na kartičce. Všechna družstva sledují pozorně průběh předvádění. Mohou se společně radit. Jakmile zvíře poznají, oznámí mluvčí skupiny jméno zvířete. Družstvo, které nejrychleji řekne správné jméno, získává bod. Každé družstvo může hádat pouze jednou. Pokud se nepodaří uhodnout správné jméno do jedné minuty, kartička se odkládá. Nastupuje další hráč. První kolo končí, když se v předvádění zvířat vystřídají všichni žáci. Družstvo s nejvyšším počtem bodů vyhrává.

OBČANSKÁ VÝCHOVA

01 / CO JE NA MNĚ DOBRÉHO

02 / SKLENICE DŮLEŽITOSTI

01

CO JE NA MNĚ DOBRÉHO



Doba trvání:
Neomezeno



Náročnost přípravy:
●○○



Učivo:
Sebedůvěra



Věk / ročníky:
Od 6. do 9. ročníku ZŠ + SŠ



Pomůcky:
Barevné psací potřeby, papíry menšího formátu, špendlíky



Mezipředmětové vztahy:
Občanská výchova, slohový výcvik, tělesná výchova

Provedení:

Učitel vyzve všechny děti, aby na jednotlivé lístečky napsaly něco pozitivního o každém spolužákovi. Všichni žáci se po ukončení psaní pohybují po učebně a vzájemně si připínají lístečky na záda podle toho, komu je zpráva určena. V další části si vzájemně své pozitivní hodnocení čtou. Na závěr rozeberte s dětmi, že je jedinečné to, čeho dosáhly a co umí.

Chyby v provádění cviku:

Přestože zadáte téma psaní jen pozitivních hodnocení, mohou se objevit i negativní. Učitel by měl tyto lístečky odstranit před samotným čtením. Úkolem hodiny je posilování sebedůvěry.

Zdroj:

Hobdayová, A. & Kolierová, K. (2000). *Tvořivé činnosti pro terapeutickou práci s dětmi*. Praha: Portál.

02

SKLENICE DŮLEŽITOSTI

**Doba trvání:**

Neomezeno

**Náročnost přípravy:**

●○○

**Učivo:**

Hodnotový systém

**Věk / ročníky:**

Od 2. ročníku ZŠ + SŠ

**Pomůcky:**

Barevné psací potřeby, papíry menšího formátu, 3 sklenice nebo misky s názvy – Nedůležité, Důležité, Velmi důležité

**Mezipředmětové vztahy:**

Občanská výchova, slohový výcvik, tělesná výchova

Provedení:

Každé dítě dostane minimálně 10 lístečků. Učitel vyzve všechny děti, aby na jednotlivé lístečky napsaly, co je pro ně v životě nedůležité, důležité a velmi důležité. Je důležité vysvětlit, že nejsou žádné správné nebo špatné odpovědi, nezáleží na tom, zda budou sklenice rovnoměrně zaplněny. Děti postupně plní sklenice napsanými lístečky. Po skončení čteme jednotlivé lístečky a probereme důvody pro jejich volbu.

Zdroj:

Hobdayová, A. & Kolierová, K. (2000). *Tvořivé činnosti pro terapeutickou práci s dětmi*. Praha: Portál.



CIZÍ JAZYK ANGLIČTINA


- 01 / POINT TO
- 02 / SIMON SAYS
- 03 / NAD DEKOU, POD DEKOU
- 04 / AKČNÍ PÍSMENA
- 05 / SLOVNÍ BALONKY
- 06 / VĚTNÉ CVIKY
- 07 / ZAČÁTEK PŘÍBĚHU
- 08 / TOUCH AND SING
- 09 / CLAP, CLAP
- 10 / TICHÁ POŠTA
- 11 / ANIMALS
- 12 / NUMBERS, COLOURS, LETTERS
- 13 / MY TOYS
- 14 / WHO AM I? ACT


01

POINT TO


 **Doba trvání:**
5–10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Procvičení slovní zásoby – my body

 **Věk / ročníky:**
Od 3. do 4. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Žádné

 **Mezipředmětové vztahy:**
Anglický jazyk, tělesná výchova

Provedení:

Žáci stojí v kruhu nebo vedle lavic. První žák ukáže na libovolnou část těla a pojmenuje ji: „*This is my eye.*“ Druhý žák to celé zopakuje a přidá další část. „*This is my eye and this is my ear.*“ Kdo se splete, posadí se a vypadává ze hry.

Zdroj:

Zahálková, M. (2006). *Metodická kniha pro učitele. Hello, kids!* Praha: SPN – pedagogické nakladatelství.

02

SIMON SAYS

**Doba trvání:**

5–10 min

**Náročnost přípravy:**

●○○

**Učivo:**

Procvičení slovní zásoby – my body

**Věk / ročníky:**

Od 3. do 4. ročníku ZŠ + SŠ

**Pomůcky:**

Žádné

**Mezipředmětové vztahy:**

Anglický jazyk, tělesná výchova

Provedení:


Žáci se postaví do kruhu a učitel postupně říká pokyny, jakých částí těla se mají žáci dotknout. Pokud učitel před pokynem řekne „*Simon says*“, žáci uposlechnou jeho pokynu a dotknou se jmenované části těla. Pokud bude zadán pokyn bez této části věty, žáci zůstanou stát s rukama podél těla. Kdo to poplete, posadí se a dál nehraje. Kdo zůstane nejdéle stát, aniž by pokyn spletl, vyhrává. Příklad: „*Simon says: Touch your nose.*“ (žáci se dotknou nosu) „*Touch your ear.*“ (ruce žáků zůstanou podél těla).

Zdroj:


Zahálková, M. (2006). *Metodická kniha pro učitele. Hello, kids!* Praha: SPN – pedagogické nakladatelství.


03


NAD DEKOU, POD DEKOU

 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●●○

 **Učivo:**
Čtení/jazykovědné oblasti, pravidla standardní angličtiny, zvládnání pravidel standardní anglické gramatiky a užití jazyka při písemném a mluveném projevu

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
3 deky nebo ručníky, seznam předložek (k dispozici v pracovním listu)
Pracovní list pro tuto aktivitu: www.abcteach.com/free/l/list_prepositions.pdf

 **Mezipředmětové vztahy:**
Anglický jazyk, tělesná výchova

Provedení:

Učitel naplánuje a zrealizuje hodinu na téma předložky, jejíž obsah bude odpovídat příslušné úrovni žáků a tematickému plánu. Odpovídajícími předložkami pro tuto aktivitu by mohly být např. above, against, around, before, beneath, beside, in back of, in front of, on top of, outside, over, under, within. Žáci budou rozděleni do tří skupin a každá skupina bude aktivitu začínat vedle jedné deky. Učitel uvede větu s předložkou, a jakmile žáci předložku rozpoznají, budou aplikovat její význam vzhledem k dece (např. u věty „Anna si sedla vedle kamene.“ se žáci posadí vedle deky).

Alternativy:

Pokud to dovolí prostorové a materiální podmínky, použijte velké prostěradlo, velkou deku nebo padák.


Zdroj:

Todorovich, J. (2000). *Integrované aktivity: Tělocvik a jazykověda*. Florida: University of West Florida.




04

AKČNÍ PÍSMENA

 **Doba trvání:**
5 min

 **Náročnost přípravy:**
●●○

Učivo:
 Čtení/jazykovědné oblasti, pravidla standardní angličtiny, zvládnání pravidel standardní angličtiny psaní velkých písmen, interpunkce, hláskování, psaní. Žáci si procvičí novou slovní zásobu a hláskování jednotlivých slovíček.

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Žádné

 **Mezipředmětové vztahy:**
Anglický jazyk, tělesná výchova

Provedení:

Vše probíhá skupinově a nahlas, zároveň žáci provádí pohybové aktivity, které odpovídají písmenům v daném slově.

Než začnete, přiřaďte některým písmenům abecedy různé pohybové aktivity. Aby byla tato činnost velmi akční, zvolte běžná písmena nové slovní zásoby. Vždy dobře fungují samohlásky. Příslušné pokyny napište na tabuli.

Příklady:

A: zvednutí skrčené nohy

D: výskok s roznožením a tlesknutím

E: karate kop vpřed

L: úder pravou rukou

O: obě ruce nahoru

P: kop nůžky

R: úder levou rukou

Zdroj:

Active academics. (2003). Retrieved 2. 3. 2015 from the World Wide Web: <http://www.activeacademics.org>

04

AKČNÍ PÍSMENA

Žáci se postaví vedle svých lavic. Zadejte žákům slovíčko, které pak skupinově nahlas vyhláskují. Jakmile narazí na jedno z „akčních písmen“, musí písmeno vyslovit, a zároveň provést odpovídající aktivitu. Zadané slovo bude například HYPERBOLE. Skupina řekne H, pak Y, u P provede kop nůžky, u E provede karate kop vpřed, u R provede úder levou rukou, řekne B, u O zvedne obě ruce, u L provede úder pravou rukou a celé slovo zakončí písmenem E a karate kopem vpřed.

Před hláskováním a po hláskování každého slova by měla skupina celé slovo přečíst nahlas.


Alternativa:

Hru Akční písmena lze hrát také tak, že jedna pohybová aktivita se přiřadí samohláskám a jedna souhláskám. Například skok na jedné noze může představovat samohlásku a úder rukou souhlásku.





05


SLOVNÍ BALÓNKY

 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Znalost a užití odpovídajícího stupně fonetické výuky a slovní analýzy při rozpoznávání slov.

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Balonky, hudba (volitelné), vhodnou volbou je skladba Move This od skupiny Technotronic

 **Mezipředmětové vztahy:**
Anglický jazyk, tělesná výchova

Provedení:

1. Každý žák má vlastní balonek a nejprve si nacvičí odbíjení balonku do vzduchu tak, aby balonek nespadol na zem a žák se nepohnul z místa.
2. Učitel následně zadá pokyny, na které žáci reagují nahlas, přičemž s každou odpovědí odbijí balonek (např. při hláskování slova odbijí balonek při vyslovení každé hlásky).
3. Pro lepší hodnocení správných odpovědí a možnosti zpětné vazby je vhodné žáky sloučit do dvojic, kdy jeden žák plní úkol a druhý poskytuje zpětnou vazbu, přičemž role se následně vymění.
4. Příklady: vyhláskujte své jméno u každého písmene odbití, vyhláskujte jméno svého kolegy ve dvojici, vyhláskujte svůj věk, vyhláskujte své rodné město, vyhláskujte následující slova (příklad pro pátý ročník: knowledgeable, listening, Christmas, plumbing, toothbrushes, amusing, excited, languages atd.), vyhláskujte antonyma následujících slov (příklad pro pátý ročník: plain-fancy, failure-success, despair-happy).

Žáci mohou hláskovat slova týkající se hodin tělesné výchovy.

Doporučení:

Kontrolujte, zda žáci hláskují správně a zda se všichni při hláskování účastní stanovené pohybové aktivity.

Zdroj:


Kovar, K. S., Combs, A. C., Campbell, K., Owen, N. G. & Worrell, J. V. (2007). *Elementary Classroom Teachers as Movement Educator*. Albuquerque: University of New Mexico.


06

VĚTNÉ CVIKY


 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●●○

 **Učivo:**
Čtení/jazykovědné oblasti, pravidla standardní angličtiny, zvládnání pravidel standardní anglické gramatiky a užití jazyka při písemném a mluveném projevu

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Žádné

 **Mezipředmětové vztahy:**
Anglický jazyk, tělesná výchova

Provedení:

1. Napište následující části věty a odpovídající cviky na tabuli.

- Podstatné jméno = kroužení pažemi
- Sloveso = výskok s roznožením a tlesknutím
- Přídavné jméno = výpad vpřed
- Zájmeno = klik
- Příslovce = kroužení pažemi
- Předložka = běh na místě
- Spojka = zvednutí skrčené nohy
- Citoslovce = poskok

Zdroj:

Christley, M. (2006). *ABC for Fitness™ Teacher Manual*. Retrieved 25. 2. 2015 from the World Wide Web: <http://www.davidkatzmd.com/docs/ABCManual.pdf>

06

VĚTNÉ CVIKY

2. Žáci se postaví u svých lavic. Pomalu větu přečtete nebo ukazujte na slova v napsané větě, žáci provedou odpovídající cvičení. Žáci budou toto cvičení provádět, dokud se neposunete k další části věty.

Příklad:

- Chlapec (kroužení pažemi) běžel (výskok s roznožením a tlesknutím) k malému (výpad vpřed) domu (kroužení pažemi).


Alternativy:

- Cviky lze obměnit a aktivitu udělat zajímavější.
- Žáci mohou rovněž provádět další cviky odpovídající interpunkci (příklad: vysoký výskok v případě vykřičníku).




07


ZAČÁTEK PŘÍBĚHU


 **Doba trvání:**
15 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Čtení/jazykovědné oblasti, pravidla standardní angličtiny, zvládnání pravidel standardní anglické gramatiky a užití jazyka při písemném a mluveném projevu

 **Věk / ročníky:**
Od 5. do 9. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Papír a tužka pro každého žáka

 **Mezipředmětové vztahy:**
Anglický jazyk, tělesná výchova

Provedení:

Žáci pokračují v příběhu na základě vět napsaných dříve jinými žáky.


1. Každý žák dostane papír. Zvolte téma, které jste v hodinách v poslední době probírali.
2. Žáci začnou psát příběh (několik prvních vět).
3. Jakmile uplyne jedna minuta, žáci přestanou psát, zmačkají popsaný papír a hodí jej na druhou stranu třídy. Žáci se pak pohybují po třídě, aby si vzali jeden z papírů, přesun je pokaždé realizován jiným typem pohybové aktivity (běh, skákání na jedné noze nebo snožmo, skluzem apod.).
4. Na signál žáci popadnou papír, který je jim nejbližší, a přečtou si začátek příběhu. Následně mají minutu na to, aby v příběhu pokračovali.
5. Pokračujte tímto způsobem několik kol, žáci si pak ve skupinách příběhy přečtou.

Zdroj:


Alberta Education. (2006). *Daily Physical Activity: A Handbook for Grades 1–9 Schools*. Kanada: Author.


08

TOUCH AND SING


 **Doba trvání:**
5 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Procvičení slovní zásoby – My body

 **Věk / ročníky:**
Od 3. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Žádné

 **Mezipředmětové vztahy:**
Anglický jazyk, tělesná výchova, hudební výchova

Provedení:

Žáci se postaví mimo lavice, aby měli dostatečný prostor, současně zpívají a ukazují opakovaně na různé části těla (obdoba české varianty „hlava ramena, kolena, palce, kolena, palce...“).

Head and shoulders, knees and toes, knees and toes, head and shoulders, knees and toes, eyes, ears, mouth, nose.

Jeden žák může být určen jako teacher (učitel), stojí před ostatními a předcvičuje. Žáci se mohou v pozici teacher střídát, postupně zvyšujeme rychlost.

Zdroj:


Zahálková, M. (2006). *Metodická kniha pro učitele. Hello, kids!* Praha: SPN – pedagogické nakladatelství.

09

CLAP, CLAP


 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Procvičení slovní zásoby – čísla, barvy, zvířata, školní potřeby atd.

 **Věk / ročníky:**
Od 3. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Žádné

 **Mezipředmětové vztahy:**
Anglický jazyk, tělesná výchova, hudební výchova

Provedení:

Žáci se posadí do kruhu. Učitel zvolí tematickou slovní zásobu, např. čísla. Každý žák představuje jedno číslo. Hru začíná učitel – 2x tleskne své číslo do dlaně, 2x zvolené číslo jiného hráče na stehna. Dále pokračuje hráč, kterého číslo učitel vytleskal. Ten, kdo se splete, vypadne ze hry. Můžeme měnit rytmus i rychlost tleskání podle šikovnosti žáků.

1. hráč: one, one – four, four
2. hráč: four, four – eight, eight atd.

Tímto způsobem procvičujeme jakoukoli slovní zásobu – oblečení, zelenina, ovoce, zvířata, školní potřeby atd.

10

TICHÁ POŠTA



Doba trvání:
10–15 min



Náročnost přípravy:
●○○



Učivo:
Procvičení slovní zásoby – čísla, barvy, zvířata, školní potřeby atd.



Věk / ročníky:
Od 3. ročníku ZŠ + SŠ



Pomůcky:
Tabule, křída



Mezipředmětové vztahy:
Anglický jazyk, tělesná výchova

Provedení:

Ve třídě vytvoříme prostor, nejlépe odsunutím lavic ke stranám. Žáci vytvoří dvě nebo tři řady hráčů podle počtu žáků ve třídě. Řady žáků stojí co nejdále od tabule. Je potřeba křídou namalovat čáru, za kterou se řada nesmí posunout. Učitel stojí u tabule, hra je zahájena například tlesknutím nebo slovem „start“. Žáci stojící jako první z každé řady utíkají k učiteli, ten jim pošeptá anglické slovíčko, žáci utíkají ke své řadě a šeptají toto slovíčko druhému v řadě a ten třetímu atd. Žák stojící poslední v řadě utíká k tabuli a napíše slovíčko, které se k němu dostalo. Bod získává řada nejen za rychlost, ale také za správnost napsaného slova. Hra trvá tak dlouho, dokud se nevystřídají všichni žáci v řadě stojící za sebou.

11

ANIMALS



Doba trvání:
10–15 min



Náročnost přípravy:
●○○



Učivo:
Procvičení slovní zásoby – zvířata



Věk / ročníky:
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ



Pomůcky:
Obrázky zvířat



Mezipředmětové vztahy:
Anglický jazyk, tělesná výchova

Provedení:


Připravíme si karty všech probraných zvířat. Žáci si vytáhnou postupně každý jednu kartu, tu skryjí tak, aby ji viděl jen ten, který si ji vytáhl. Žák pantomimicky předvede zvíře, které si vytáhl. Ostatní žáci kladou otázky (v češtině nebo angličtině, záleží na slovní zásobě a úrovni angličtiny daného ročníku) – např. žije v lese? Je to domácí zvíře? Má dlouhé uši? Žák s kartou může odpovídat jen „yes“, nebo „no“. Kdo první pozná, o jaké zvíře jde, získává bod. Hra končí, až všichni žáci předvedou svá zvířátka.


12


NUMBERS, COLOURS, LETTERS

 **Doba trvání:**
10–15 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Procvičení slovní zásoby – numbers, colours, letters

 **Věk / ročníky:**
Od 3. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Barevné karty s čísly, karty (nebarevné) s napsanými čísly slovně (př. red one). Pozn.: Obě sady karet se musí shodovat. Připravíme si jich více, než je žáků ve třídě, aby i poslední žák měl možnost výběru. Jako druhá varianta hry můžou posloužit vytvořené barevné karty s písmeny z abecedy.

 **Mezipředmětové vztahy:**
Anglický jazyk, tělesná výchova

Provedení:


Učitel rozmístí po třídě karty s barevnými čísly. Žáci si od učitele postupně tahají karty s číslem napsaným slovně (př. red one), běží po třídě a hledají odpovídající karty (v našem případě červenou kartu, kde je napsáno číslo 1). Hru můžeme hrát postupně – vždy hledá jen jeden žák – nebo rozdat karty všem žákům současně. Další variantou může být skupinové hledání více karet. Hru můžeme také obměnit slovním pokynem pro žáky – „Find the red number one!“ (bez karet s číslem napsaným slovně).

13


MY TOYS

 **Doba trvání:**
10–15 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Procvičení slovní zásoby – my toys, předložky

 **Věk / ročníky:**
Od 3. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Hračky z probrané slovní zásoby – vláček, panenka, míček, autíčko, medvídek, kostky

 **Mezipředmětové vztahy:**
Anglický jazyk, tělesná výchova

Provedení:

Učitel rozmístí po třídě přinesené hračky. Rozmístí je tak, aby mohlo být použito co nejvíce probraných předložek – under, by, in, on, between, on the right, on the left, next to.


Učitel vyvolá žáka a dá mu pokyn „Find the yellow ball.“ Žák hledá hračku. Po nalezení odpovídá na otázku Where is the yellow ball? Učitel může využít dalších pokynů – „Polož hračku na můj stůl.“ atd. Hra končí po vystřídání všech žáků.

14


WHO AM I? ACT

 **Doba trvání:**
15–20 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Procvičení anglické abecedy

 **Věk / ročníky:**
Od 3. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Karty s písmeny abecedy pro každého žáka, 2. varianta pro skupiny žáků

 **Mezipředmětové vztahy:**
Anglický jazyk, tělesná výchova

Provedení:

Každý žák dostane karty všech písmen. Sestaví jakékoli slovo (můžeme zadat tematicky – barvy, jména, číslovka atd.). Učitel provede kontrolu správnosti sestavených slov. Žáci se střídají u tabule po jednom. Mají za úkol předvést písmena jednotlivých slov. Nejprve žák předvede první písmeno slova, ostatní hádají, po uhodnutí žák kartu s písmenem odkryje. Takto postupuje, až je uhodnuto celé slovo. Žáci se postupně u tabule střídají. Jiná varianta hry – práce ve skupinách. Skupiny pracují při skládání slov společně, vyberou zástupce na předvádění písmen. Tato varianta není tak náročná na čas.

ZEMĚPIS

- 01 / SLEPÁ MAPA
- 02 / KONTINENTY – VĚDOMOSTNÍ HRA
- 03 / ZÁVOD PO MĚSTECH
- 04 / ZÁVOD PO STÁTECH
- 05 / KAM PŘISTÁL MŮJ PALEC?

01

SLEPÁ MAPA



Doba trvání:
Neomezeno



Náročnost přípravy:
●○○



Učivo:
Česká republika



Věk / ročníky:
Od 5. do 9. ročníku ZŠ + SŠ



Pomůcky:
Pro každou skupinu: slepé mapy velkého formátu A2 ČR, kartičky s otázkami a kartičky s odpověďmi, lepicí guma, nástěnná mapa ČR



Mezipředmětové vztahy:
Zeměpis, tělesná výchova

Provedení:


Učitel rozdává každé skupině slepou mapu ČR. Skupiny pracují co nejdále od sebe. Uprostřed třídy vytvoří učitel jednu hromádku otázek a druhou hromádku odpovědí. Žáci pracují na čas. Utíkají si vzít otázku, společně hledají odpověď a běží zpět nalezenou odpověď nalepit do připravené slepé mapy. Učitel předem oznámí, kolik otázek a příslušných odpovědí hledají. Po nalepení všech odpovědí do slepé mapy všechny mapy poskládáme vedle sebe, srovnáváme, společně hodnotíme a kontrolujeme správnost odpovědí s mapou ČR.

Chyby v provádění cviku:


Učitel kontroluje spolupráci jen v daných skupinách.


02


KONTINENTY – VĚDOMOSTNÍ HRA

 **Doba trvání:**
15 min

 **Náročnost přípravy:**


 **Učivo:**
Žáci si osvojí zeměpisné znalosti o 7 kontinentech a naučí se zajímavá fakta o lidech a historii těchto kontinentů

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
25–30 hracích karet pro každý kontinent, cedule s názvy kontinentů, cedule s popisy pohybové aktivity, hudba

 **Mezipředmětové vztahy:**
Zeměpis, tělesná výchova

Provedení:

Než budete tuto hru realizovat poprvé, je nutné učinit jistou přípravu.

- Budete potřebovat 7 cedulí s názvy kontinentů.
- Budete potřebovat 7 cedulí s popisy pohybové aktivity. Příklady pohybové aktivity: sed-leh, zkracovačky, skákání přes švihadlo, kliky proti zdi, výdrž v dané poloze, kliky, horolezec, superman atp.
- Budete potřebovat 25–30 hracích karet se zajímavými informacemi o lidech, historii a geografii jednotlivých kontinentů. Může být docela zábavné, když vám s touto přípravou pomohou sami žáci. Vyzvěte je, aby zjistili skutečně zajímavé informace.

Příklady textu na kartách:

- Austrálie – věděli jste, že na tomto kontinentu je více ovcí než lidí?
- Evropa – na tomto kontinentu začaly obě světové války.
- Antarktida – jediný kontinent, který je kompletně pokryt sněhem.

Zdroj:

Dekeon, R. (2013). *Dekeon's physical education page*. Retrieved 20. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://www.aaps.k12.mi.us/northside.dekeon/home>

02

KONTINETY – VĚDOMOSTNÍ HRA

Pokyny pro hru:


Na různých místech tělocvičny umístíte na zeď vždy jednu ceduli s názvem kontinentu a jednu ceduli s popisem pohybové aktivity. Žáci se shromáždí uprostřed tělocvičny. Hrací karty umístíte do středu tělocvičny lícem dolů. Jakmile začne hrát hudba, každý žák zvedne jednu kartu a přečte uvedenou informaci. Pak se žáci přesunou k ceduli s odpovídajícím kontinentem, přičemž zvolí libovolný způsob pohybu (chůze, běh, skákání na jedné noze nebo snožmo, skluz atp.).

Jakmile se dostanou k ceduli s názvem odpovídajícího kontinentu, provedou 10 opakování pohybové aktivity uvedené na vedlejší ceduli a vrátí se do středu tělocvičny pomocí jiného způsobu přesunu. Učitel rozhodne, zda žáci nechají hrací karty u cedule s názvem kontinentu, nebo je vrátí zpět do středu pro opakované použití. Žáci nesmí zvolit stejný způsob přesunu dvakrát za sebou.




03


ZÁVOD PO MĚSTECH


 **Doba trvání:**
Neomezeno

 **Náročnost přípravy:**
●●○

 **Učivo:**
Žáci se naučí orientovat ve slepé mapě ČR

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Pro každou skupinu: slepé mapy velkého formátu A2 ČR, kartičky s otázkami a kartičky s odpověďmi, lepicí guma, nástěnná mapa ČR


 **Mezipředmětové vztahy:**
Zeměpis, tělesná výchova

Provedení:


Učitel rozdává každé skupině slepou mapu ČR. Skupiny pracují co nejdále od sebe. Uprostřed třídy vytvoří učitel jednu hromádku otázek a druhou hromádku odpovědí. Žáci pracují na čas. Utíkají si vzít otázku, společně hledají odpověď a utíkají nalezenou odpověď nalepit do připravené slepé mapy. Učitel předem oznámí, kolik otázek a příslušných odpovědí hledají. Po nalepení všech odpovědí do slepé mapy všechny mapy poskládáme vedle sebe, srovnáváme, společně hodnotíme a kontrolujeme správnost odpovědí s mapou ČR.


04


ZÁVOD PO STÁTECH


 **Doba trvání:**
15 min

 **Náročnost přípravy:**
●●○

 **Učivo:**
Období druhé: kolonizace, období třetí: revoluce a nový národ (rok 1754 až 20. léta 19. stol.), období čtvrté: expanze a reformace (1801–1861), období páté: občanská válka a rekonstrukce (1850–1877)

 **Věk / ročníky:**
Od 5. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Slepá mapa Spojených států, 50 kartiček

 **Mezipředmětové vztahy:**
Zeměpis, tělesná výchova

Provedení:

Žáci určí všech 50 států USA na mapě a seznámí se s pořadím jejich vstupu do unie. Součástí této činnosti je pohybová aktivita štafetového typu.

1. Všechny 50 kartiček popište následujícím způsobem: na jedné straně bude název státu a na druhé straně číslo označující pořadí přijetí tohoto státu do unie.
2. Na plátno promítněte mapu USA s čísly místo jejich názvů – tato čísla označují, kdy byly jednotlivé státy přijaty do unie. Například stát Ohio byl přijat do unie jako 17. v pořadí – v místě tohoto státu na mapě bude tedy číslo 17.
3. Rozdělte žáky do skupin; žáci se následně seřadí na jedné straně třídy. Umístěte balík kartiček čísly vzhůru na druhou stranu třídy tak, aby každé skupině odpovídal jeden balík.
4. Jeden žák z každé skupiny se přesune k balíku kartiček (běh, skok na jedné noze nebo snožmo, úkrok stranou, chůze pozpátku, chůze po špičkách), vezme horní kartičku, najde odpovídající číslo na mapě, určí příslušný stát a napíše název tohoto státu (zkratkou) na tabuli.

04


ZÁVOD PO STÁTECH

5. Žák následně ověří správnost své odpovědi. Pokud je odpověď správná, zatrhne odpověď na tabuli, vrátí se ke svému družstvu a předá štafetu. Pokud odpověď není správná, odpověď není na tabuli zatržena, žák provede 10 výskoků s roznožením a tlesknutím, vrátí se ke svému družstvu a předá štafetu dalšímu z družstva.
6. Další osoba v řadě provede to stejné, hra pokračuje do okamžiku, kdy družstvo nasbírá požadovaný počet správných odpovědí.



05


KAM PŘISTÁL MŮJ PALEC?


 **Doba trvání:**
10 min


 **Náročnost přípravy:**
●●○

Učivo:

Vědy o Zemi a vesmíru, místa a regiony

 Tímto zábavným způsobem lze procvičovat mnoho aspektů zeměpisného učiva. Žáci pochopí základní zobrazení na mapě a globusu. Žáci budou schopni určit sever, jih, východ, západ, hranice, zeměpisnou délku a zeměpisnou šířku, najdou rovník, severní a jižní pól a časová pásma. Budou schopni pojmenovat kontinenty a jednotlivé země. Žáci vyjmenují a najdou státy v USA a jejich hlavní města. Žáci se budou orientovat v hlavních zeměpisných charakteristikách.

 **Věk / ročníky:**
Od 5. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Nafukovací balón – glóbus

 **Mezipředmětové vztahy:**
Zeměpis, tělesná výchova

Provedení:

Žáci se postaví v lavicích nebo utvoří kruh ve třídě. Postupně si budou házet nafukovacím míčem. Když žák míč chytí, řekne ostatním, kde se zrovna vyskytuje jeho palec. Odpovědi mohou být obecné nebo naopak velmi specifické na základě kritérií určených učitelem.

Příklady odpovědí: hemisféra, kontinent, země, stát a hlavní město, výrazný bod okolo daného mísa, typ pevniny, zeměpisná šířka a délka, časové pásmo apod. Pokud se palec chytajícího žáka ocitne například na Floridě, odpověď bude: severní hemisféra, Spojené státy, východní časové pásmo, Florida nebo poloostrov. Pokud se palec chytajícího žáka ocitne na jižním výběžku Floridy, žák může rovněž zmínit národní park Everglades.

Zdroj:


Williams-Duncan, S. (2004). Retrieved 20. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://trc.virginia.edu/bios/stacy-williams-duncan>

FYZIKA


- 01 / PANTOMIMA
- 02 / PLANETA X
- 03 / TŘI NEWTONOVY POHYBOVÉ ZÁKONY
- 04 / MOLEKULY
- 05 / HUDEBNÍ ČÍSLO


01

PANTOMIMA


 **Doba trvání:**
15 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Fyzikální jevy, fyzikální veličiny, fyzikální vzorce

 **Věk / ročníky:**
Od 6. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Žádné

 **Mezipředmětové vztahy:**
Fyzika, tělesná výchova

Provedení:


Žákům se zadají k předvádění pantomimy různé fyzikální veličiny (síla, hmotnost, tlak, výkon aj.), fyzikální jevy (zatmění Slunce Měsícem, Lenzův zákon, difuze, Brownův pohyb, osmóza, vlnění, stejnosměrný a střídavý proud atd.) nebo vzorce (práce, výkon, dráha aj.).

Zdroj:


Hotová, I. (2008). *Dramatizace ve výuce fyziky*. Retrieved 30. 3. 2015 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2393/dramatizace-ve-vyuce-fyziky.html/>


02


PLANETA X


 **Doba trvání:**
15 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Vědy o Zemi a vesmíru – cílem této aktivity je, aby žáci vytvořili planetu pomocí svých těl a naučili se o gravitační přitažlivosti.

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Žádné

 **Mezipředmětové vztahy:**
Fyzika, tělesná výchova, hudební výchova, dramatická výchova

Provedení:


Pro tuto aktivitu není zapotřebí žádné zvláštní vybavení, pouze prostor pro formování a rotaci planet. Vezměte žáky do velkého prostoru a vymezte prostor pro tuto aktivitu čarami nebo kužely. Žáci se v tomto prostoru rozptýlí tak, aby žádná dvojice žáků nestála příliš blízko. Vysvětlete žákům, že budou poslouchat vaše pokyny, jak se mají pohybovat v rámci vymezeného prostoru. Bude následovat série instrukcí, žáci musí pozorně poslouchat, aby zjistili, jak se mají pohybovat. Můžete žákům například říct, aby se otočili o 90 stupňů vpravo a udělali dva kroky vpřed. Řekněte žákům, že pokud jsou po provedení příslušného pohybu schopni dosáhnout na další osobu, aniž by museli udělat další krok, s touto osobou se spojí a budou nadále vše vykonávat společně. Musí se spolu i pohybovat. Jakmile vytvoří skupinu tři žáci, „pohltní“ dalšího, i když bude ve vzdálenosti jednoho kroku od této skupiny. Jakmile vytvoří skupinu pět žáků, „pohltní“ dalšího, i když bude ve vzdálenosti dvou kroků od této skupiny. Hra pokračuje až do okamžiku, kdy je vytvořena jedna velká skupina, tj. planeta. Vysvětlete žákům, že tato aktivita napodobuje gravitační sílu, která stojí za vznikem slunce, Země a dalších planet. Vysvětlete, že žáci představují částičky prachu, které se při svém pohybu shlukují v důsledku gravitační síly. Čím jsou částice větší, tím větší silou přitahují ostatní částice. Nakonec by se shlukly všechny částice, a pokud by jich bylo dost, vytvořily by planetu.

Zdroj:

Weinmann, T., Albion College, A. & Breaks, B. (2000). *Planets X*. Retrieve 6. 3. 2015 from the World Wide Web: http://emc.cmich.edu/EMC_Orchard/Media/Default/Brain%20Breaks/PDFs/Plant%20X.pdf

03


TŘI NEWTONOVY POHYBOVÉ ZÁKONY


 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Žáci pochopí tři Newtonovy pohybové zákony

 **Věk / ročníky:**
Od 5. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Žádné

 **Mezipředmětové vztahy:**
Fyzika, tělesná výchova

Provedení:

Žáci utvoří dvojice. Při této aktivitě musí být okolo každé dvojice asi půl metru čtverečního prostoru.

První pohybový zákon – setrvačnost

Každá dvojice si sedne na zem zády k sobě a své paže propojí v oblasti loktů. Úkolem žáků bude pokusit se vstát, přičemž budou stále spojení. Následně se žáků zeptejte, jak bylo složité vstát. Bývalo by jednodušší zůstat sedět? Toto je první polovina zákona. Předmět v klidové poloze v této poloze zůstává při zachování směru a rychlosti, pokud na něj nezačne působit vnější síla.

Druhá polovina zákona říká, že těleso v pohybu zůstává v pohybu při zachování směru a rychlosti, pokud na něj nepůsobí vnější síla. Zeptejte se žáků, jestli se někdy pokusili zastavit kamaráda, který kolem nich běžel. Bylo to jednoduché?

Druhý pohybový zákon – síla = hmotnost x zrychlení

Druhý Newtonův zákon popisuje chování objektů, na které působí vnější síly. Připomeňte žákům okamžik, kdy se pokoušeli vstát. Pokud je jeden z dvojice výrazně menší, kdo z nich musí vyvinout větší sílu – ten větší nebo ten menší? Vyzkoušejte to a uvidíte. Je to ten menší. Toto je druhý zákon: Síla rovná se hmotnost (velikost jedné z osob) krát zrychlení (tlačení).

Zdroj:

Guffanti, S. (2008) *Does Your Child Really Have ADHD?* Retrieve 14. 2. 2015 from the World Wide Web:
<http://www.crosswalk.com/family/homeschool/homeschooling-a-natural-fit-for-the-kinesthetic-child-11582340.html>

03

TŘI NEWTONOVY POHYBOVÉ ZÁKONY


Třetí pohybový zákon

Připomeňte žákům okamžik, kdy se pokoušeli se svým kolegou ve dvojici vstát. Kterým směrem tlačili nohama? Někdo možná odpoví, že nahoru. Žáci si vstávání zopakují, tentokrát ale nohy zvednou do vzduchu. Samozřejmě nemohou vstát. Nohy musí tláčit směrem dolů. Tím je vysvětlen třetí pohybový zákon, tj. proti každé akci (vstávání) působí stejně velká reakce (nohy tlačící dolů). Zeptejte se žáků, kde při vstávání ještě vznikl tlak. Jsou to jejich záda. Proč ale nezačali pochodovat směrem vzad? Z toho důvodu, že druhý ve dvojici působil v opačném směru.




04


MOLEKULY


 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Fyzikální vědy – v průběhu této aktivní hodiny žáci poznají charakteristiku molekul a naučí se fakta o třech základních skupenstvích.

 **Věk / ročníky:**
Od 5. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Pomůcky pro vyznačení prostoru, např. kužely

 **Mezipředmětové vztahy:**
Fyzika, tělesná výchova

Provedení:


1. Žáci budou představovat molekuly. Vysvětlíte jim, že molekuly jsou v neustálém pohybu. Pohybují se jakýmkoli způsobem (chůze, skákání apod., na začátek doporučujeme chůzi), avšak nesmí se navzájem dotknout.
2. Nejprve přehledným způsobem vyznačte velký prostor. Nechejte žáky, aby se v tomto prostoru pohybovali přibližně jednu minutu, pak je přerušte. Zmenšete vyznačenou plochu. Žáci se opět začnou pohybovat. Vše zopakujte v ještě menším prostoru. Připomeňte žákům, aby se vzájemně nedotýkali.
3. Nyní jsou uzavřeni v malém prostoru a je jim horko. Žáci se posadí a učitel jim vysvětlí, že molekuly, které jsou od sebe dál, tvoří plynné skupenství (u toho jsme aktivitu začínali). Když se oblast zmenšila, všichni se navzájem přiblížili. Když jsou molekuly blíže, tvoří kapalná skupenství. Pokud jsou molekuly tak blízko, že se téměř nemohou pohybovat, tvoří pevné skupenství.
4. Při nácviu kapalného skupenství mohou žáci roztát, při nácviu pevného skupenství mohou zmraznout. Zde by bylo vhodné prostor nejprve zúžit a pak jej postupně zvětšovat.

Doporučení:


Na tuto aktivitu lze navázat a přidat další charakteristiky molekul (např. vazby nebo tvorba krystalické struktury).

05


HUDEBNÍ ČÍSLO


 **Doba trvání:**
60 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Akustické jevy

 **Věk / ročníky:**
Od 5. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Veškerý materiál na výrobu hudebních nástrojů (dřívka, dláta, struny, pilníky aj.)

 **Mezipředmětové vztahy:**
Fyzika, tělesná výchova, hudební výchova, dramatická výchova

Provedení:


Žáci si vytvoří hudební skupiny, kde každý hraje na vlastnoručně vyrobený hudební nástroj. Skupina musí zahrát píseň o pěti tónech a pohybově ztvárnit zvuky hudby.

Zdroj:


Hotová, I. (2008). *Dramatizace ve výuce fyziky*. Retrieved 30. 3. 2015 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/cZ/2393/dramatizace-ve-vyuce-fyziky.html/>

HUDEBNÍ VÝCHOVA


01 DÝCHÁNÍ


 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Dechová cvičení

 **Věk / ročníky:**
Od 1. do 9. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Žádné

 **Mezipředmětové vztahy:**
Hudební výchova, zdravotní tělesná výchova

Provedení:

Soustředění na dýchání: Skupina stojí v kruhu a dívá se ke středu podlahy. Všichni zavřou oči a zhluboka vydechnou. Uvolní se v ramenou, pažích a nohou a mírně pokrčí kolena. Pozvolna vydechnou nosem. Pak se vše opakuje, ale výdech je dvakrát pomalejší. Následně všichni doprovodí výdech pouze pohybem paží. Potom výdech doprovodí pohybem celého těla, aby se fyzicky zahřáli. Práce zaměřená na dýchání připravuje účastníky na práci s vnitřním pohybem a hlasem.

- Jeden z dvojice druhého dlaní opakovaně krátce a rychle poplácává po zádech. Druhý vydává zvuky jako „mm“, „á“ apod. Následuje výměna rolí.
- Dvojice stojí čelem k sobě, pěsti se bijí do hrudníku a vydávají zvuky. Otevíráním úst a hrdla zvuk zesilují.
- Všichni uvolněně klečí a zhluboka se nadechnou. Velmi pozvolna s hučením vydechnou. Zvuk nabývá na hlasitosti, oči a paže se přitom zvedají ke stropu. Pak se s hučením schoulí na podlahu, zvuk i pohyb skončí zároveň. (Někdo dýchá rychleji, jiný pomaleji, každý tedy vydává zvuky podle vlastního tempa.)
- Skupina může sedět v kruhu. Všichni nadechnou nosem, zhluboka zívnu (beze zvuku) a propnou paže. Pak se vše opakuje s velmi slabým zvukem, následně i velmi hlasitě.

Zdroj:

Hermochová, S. & Neuman, J. (2014). *Nejlepší hry do kapsy*. Retrieve 19. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/18761/NEJLEPSI-HRY-DO-KAPSY.html/>

01

DÝCHÁNÍ

- Skupina se rozdělí na tři menší. První skupinka zívání začne, druhá ho rozvede a třetí dokončí. Každá skupina si vytvoří vlastní zvukový doprovod.
- Vše se opakuje, ale s povzdechem a nějakým doprovodným pohybem. Povzdech se pokaždé prodlouží a je hlasitější.




VÝTVARNÁ VÝCHOVA

01 / MALUJEME BEZ RUKOU


02 / PODMOŘSKÝ ŽIVOT

01


MALUJEME BEZ RUKOU

 **Doba trvání:**
30 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Malba vodovými barvami

 **Věk / ročníky:**
Od 1. do 9. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Vodové barvy, štětce, papíry a sklenice vody

 **Mezipředmětové vztahy:**
Výtvarná výchova, tělesná výchova

Provedení:

Vodové barvy, papír a sklenici s vodou umístíme na zem, nejlépe na linoleum, které se dá dobře umýt. Hráč se zuje a uchopí štětec prsty na nohou, mezi palec a vedlejší prst jedné nohy. Vsedě pak namaluje na svou čtvrtku obrázek. Ruce vůbec nepoužívá.


Podobným způsobem můžeme malovat ústy – štětec držíme v zubech, čtvrtku máme připevněnou k desce stolu (připínáčky, lepicí páskou). Téma obrazu může určit vedoucí nebo si ho každý zvolí podle své nálady.

Zdroj:


Hermochová, S. & Neuman, J. (2014). *Nejlepší hry do kapsy*. Retrieve 19. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/18761/NEJLEPSI-HRY-DO-KAPSY.html/>


02

PODMOŘSKÝ ŽIVOT


 **Doba trvání:**
15–20 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Vodní živočichové

 **Věk / ročníky:**
Od 4. do 5. ročníku ZŠ

 **Pomůcky:**
Švihadla, vodové barvy, tuše, papíry

 **Mezipředmětové vztahy:**
Biologie, tělesná výchova, výtvarná výchova

Provedení:

Speciální uspořádání třídy není nutné. Žáci se pohybují ve volném prostoru před tabulí. Učitel přinese do třídy knihu podmořského života. Dětem rozdá švihadla. Ty skáčou přes švihadlo, obtáčíjí ho kolem sebe jako mořského hada. Napodobují pohyby ryb a jiných vodních živočichů. Na závěr vezme učitel vodové barvy, barvami udělá podklad a tuší nechá žáky vytvořit ilustraci ryb nebo jiných vodních živočichů, které svými pohyby napodobovali.

Zdroj:


Gajdošová, J. & Košťálová, A. (2006). *Hejbej se! Nedej se!* Brno: Zdravotní ústav.




DĚJEPIS


01


PREZIDENTSKÁ HONIČKA

 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Občanský život, politika a vláda. Žáci prostřednictvím pohybu lépe pochopí způsob prezidentských voleb a počet hlasů nezbytný pro získání prezidentského postu.

 **Věk / ročníky:**
Od 5. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Visačky s nápisy všech států s příslušným počtem volebních hlasů, 3 prezidentské jmenovky

 **Mezipředmětové vztahy:**
Dějepis, tělesná výchova

Provedení:

1. Tři dobrovolníci budou představovat prezidentské kandidáty a postaví se doprostřed hracího prostoru. Každému ze zbývajících žáků bude přidělen jeden stát; žáci se rozmístí na druhé straně tělocvičny. Visačky s názvy států rovněž obsahují číslo, které představuje počet volebních hlasů, které má tento stát k dispozici.
2. Když kandidáti zakřičí „Kampaň začíná!“, žáci s visačkami států se budou snažit pohybovat (určete způsob pohybu – skok na jedné noze nebo snožmo apod.) kolem kandidátů na druhou stranu tělocvičny, aniž by byli chyceni. Pokud je některý ze států chycen, náleží kandidátovi, který jej chytil. Takový stát musí následně pomoci svému kandidátovi chytit další volný stát, až jsou nakonec chyceny všechny státy.
3. Každý kandidát se svými státy následně spočítá volební hlasy. Kandidát s nejvyšším počtem hlasů bude příštím americkým prezidentem. Po skončení této aktivity s žáky proberte volební hlasy, počty obyvatel a význam každého hlasu.
4. Příklad otázek:
 - Záleží na tom, který stát získá prezidentský kandidát na svou stranu?
 - Kolik hlasů je nezbytných pro zvolení prezidenta?
 - Kdo vyhrál volby?


ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA

01 / VRCHEM SPODEM


02 / ZDRAVÝ TALÍŘ

01


VRCHEM SPODEM


 **Doba trvání:**
10 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Podpora zdraví a prevence onemocnění. Žáci upevňují své znalosti o výživných potravinách podávaných na snídani, oběd a večeři.

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Předměty, které si budou žáci podávat – jeden pro každou skupinu (5 nebo 6 žáků)

 **Mezipředmětové vztahy:**
Zdravotní tělesná výchova, tělesná výchova

Provedení:

Žáci se postaví do řady jeden za druhého, každé družstvo by mělo mít pět nebo šest členů.

- Žáci si budou v řadě předávat různé předměty (gumové kuře, pytlík naplněný např. fazolemi, míček, houba na mazání), předávka bude střídavě probíhat nad hlavou a mezi nohama.
- Jakmile se předmět dostane na konec řady, poslední osoba přeběhne dopředu a začne znovu podávat.
- Jakmile si žáci nacvičí podávání předmětu, přidáme VÝŽIVOVÝ aspekt hry. Žáci vždy při předávce předmětu vyřknou typ zdravé potraviny podávané na snídani. To stejné proveďte v případě oběda a večeře.
- Tuto aktivitu lze využít v různých předmětech – možnosti jsou takřka nekonečné.

JAZYKOVÁ ÚPRAVA:

Žáci vždy při předávce předmětu vysloví písmeno abecedy. Žáci vyřknou slovo, které začíná na jednotlivá písmena abecedy, např. první řekne „apple“, druhý řekne „banana“, třetí řekne „cat“, čtvrtý řekne „dog“. Další variantou je používání slov s určitým počtem písmen. Začne se u dvoupísmenných slov, jakmile poslední v řadě přeběhne dopředu, každý při předávce vyřkne slovo se třemi písmeny, pak se čtyřmi atd. Pokračujte dle schopností a úrovně žáků.

Tuto aktivitu lze upravit pro použití v různých oblastech a předmětech.

Zdroj:

Alberta Education. (2006). *Daily Physical Activity: A Handbook for Grades 1–9 Schools*. Kanada: Author.

01

VRCHEM SPODEM

MATEMATICKÁ ÚPRAVA:

Žáci při předávce vytvářejí posloupnost, přičítají dvojku, trojku, čtyřku.


PŘÍRODOVĚDNÁ ÚPRAVA:

Žáci střídavě vyvolávají živé a neživé organismy.





02


ZDRAVÝ TALÍŘ


 **Doba trvání:**
15 min

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Učivo:**
Podpora zdraví a prevence onemocnění. Žáci během této svízné aktivity spolupracují, aby sestavili zdravý jídelníček na základě nutričních doporučení „zdravý talíř“.

 **Věk / ročníky:**
Od 4. ročníku ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Pytlíky naplněné např. fazolemi představující součásti zdravé výživy, obruče (pro každé družstvo jednu), podložku „zdravého talíře“ se znázorněním složení zdravé výživy (případně velký plakát „zdravého talíře“ nebo kopii „zdravého talíře“ pro každé družstvo)

 **Mezipředmětové vztahy:**
Zdravotní tělesná výchova, tělesná výchova

Provedení:

Rozdělte žáky do čtyř až šesti družstev. Každé družstvo dostane jednu obruč (ta představuje „zdravý talíř“). Rovnoměrně rozdělte pytlíky a umístěte je jednotlivým týmům do obruče. Podložku „zdravý talíř“ umístěte tak, aby ji všichni dobře viděli, případně ji pověste na zeď. Jedná se o hru s rychlým pohybem, proto žákům na začátku připomeňte, že hrozí riziko srážky. Cílem hry je sestavit talíř se zdravou výživou. Hráči se snaží napodobit složení na podložce „zdravého talíře“. Jakmile učitel aktivitu zahájí, každý žák smí vzít jen jeden pytlík ze své obruče. Snaží se v obruči zanechat pytlíky ve složení, které by odpovídalo zdravému talíři. Pytlík, který mají v ruce, mohou umístit do obruče ostatních družstev. Žáci nesmí svoji obruč nijak bránit a pokaždé smí mít v ruce nanejvýš jeden pytlík. Pokud hráč soupeře umístí pytlík do obruče, kde je tento pytlík navíc vzhledem ke složení zdravé stravy, hráči, kterým tato obruč náleží, se snaží takový pytlík odnést do jiné obruče.

Hru lze omezit časovým limitem, případně ji lze ukončit, jakmile některé z družstev dosáhne optimálního složení zdravého talíře (dle podložky „zdravého talíře“). Pokud se hraje na čas, vítězem se stává družstvo, které má na svém talíři nejméně pytlíků navíc.

Zdroj:


My plate. (2012). Ohio: Mansfield. Retrieve 20. 1. 2015 from the World Wide Web:
<http://ssiucm.schoolspecialty.com/ucm/groups/public/@guestmktger/documents/productinfo/y658054.pdf>

AKTIVNÍ PŘESTÁVKY


- 01 / RELAXACE S PRVKY JÓGY
- 02 / TURNAJE
- 03 / VOLNÝ NÁCVIK DOVEDNOSTÍ
- 04 / STOLNÍ TENIS
- 05 / POLŠTÁŘOVÁ VÁLKA NEBO VÁLENÍ SE V POLŠTÁŘÍCH
- 06 / 10 DNÍ NA ZKOUŠKU

01


RELAXACE S PRVKY JÓGY

 **Doba trvání:**
čistá délka cvičení cca 10 minut

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Cíl:**
Zlepšit soustředění žáků; Odpočinek žáků mezi hodinami;

 **Věk / ročníky:**
Celá ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Žíněnky, gymnastický pás nebo karimatka

Provedení:

Pravidla: Nikdo nemluví – nikoho neruší (libovolní žáci z jakékoli třídy). Učitel zaměřuje pozornost žáků na dýchání, tep, napětí a uvolnění ve svalech; žáci si zkouší různé cviky z jógy – poloha mrtvoly, lukostřelec...

Místo: tělocvična

02

TURNAJE

(VOLEJBAL, VYBÍJENÁ, FLORBAL, BASKETBAL NA JEDEN KOŠ)

**Doba trvání:**

Hraje se na čas – započítává se výsledek v době přípravného zvonění

**Náročnost přípravy:****Cíl:**

Vybít přebytečnou energii, procvičit dovednosti získané v TV, nezpotit se

**Věk / ročníky:**

Celá ZŠ + SŠ

**Pomůcky:**

Dle sportovní disciplíny, píšťalka pro rozhodčího (mohou být žáci, kteří si plní „praxi“ rozhodčího pro hodiny TV)


Provedení:

Hrají vždy dva týmy, hráči ostatních týmů jsou diváci. Platí pravidla platná pro danou sportovní hru. Principy: nižší intenzita, zahrát si, zapojit tabulku s rozpisem zápasů - vždy jeden zápas na jeden den.


Místo: tělocvična


03


VOLNÝ NÁCVIK DOVEDNOSTÍ (HÁZENÍ NA KOŠ, HÁZENÍ O ZEĎ, ODBÍJENÍ, FLORBAL)

 **Doba trvání:**
Přestávka

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Cíl:**
Být v mírném pohybu, procvičit si vybranou dovednost, změnit prostředí třídy

 **Věk / ročníky:**
Celá ZŠ + SŠ

 **Pomůcky:**
Míče, píšťalka

Provedení:

Žáci si zkouší dovednosti, učitel si dělá svou práci na lavičce nebo inspiruje žáky k činnosti (na krále střelců...); nikdo nepřekáží nikomu, dohoda mezi žáky a učitelem, který koná dozor.

Místo: tělocvična

04

STOLNÍ TENIS

(OBÍHAČKA, TRÉNINKY NA TŘÍDNÍ TURNAJ, TURNAJ TŘÍD, JEDNOTLIVCŮ)



Doba trvání:
Přestávka



Náročnost přípravy:
●○○



Cíl:
Procvičit si dovednosti, zahrát si, přijít na jiné myšlenky



Věk / ročníky:
Celá ZŠ + SŠ



Pomůcky:
Stoly, páčky, míčky, nástěnka s pravidly, rozpisem utkání, rozpisem dnů (kdy hrají jednotlivé třídy)

Provedení:

Dříve, než aktivity běží samostatně, je třeba žáky naučit jednotlivé činnosti – učitel klidně může hrát společně s žáky.

Pravidla: respekt, bezpečnost (co se smí a co ne – obuv, vybavení...)

Místo: chodba, místnost, tělocvična

05

POLŠTÁŘOVÁ VÁLKA NEBO VÁLENÍ SE V POLŠTÁŘÍCH



Doba trvání:

Přestávka (cca 5 min)



Náročnost přípravy:



Cíl:

Vybit přebytečnou energii, napětí



Věk / ročníky:

Celá ZŠ + SŠ



Pomůcky:

Malá místnost s měkkými odolnými polštáři různé velikosti, každý žák přinese svůj bitevní polštářek, o který se stará


Provedení:

Všichni proti všem, vypuštění polštáře cca 1 m před cílem (žákem); „bitka“ pro radost (třeba přesně určit pravidla bezpečnosti).


Místo: malá místnost bez nábytku, zařízení


06


10 DNÍ NA ZKOUŠKU

 **Doba trvání:**
Přestávka (cca 5 min)

 **Náročnost přípravy:**
●○○

 **Cíl:**
Vyzkoušet si určitou věc po dobu 10 dnů – poté se rozhodnout, zda v ní chceme určitým způsobem pokračovat (reflexe: Jak se nám změnila chuť být společně ve škole?)

 **Věk / ročníky:**
Celá ZŠ + SŠ

 **Příklady činností:**
Ochutnávání a konzumace ovoce, impro – vrtění se na vybranou muziku, pobyt venku o velké přestávce, vyběhnutí všech schodů, každý den...

Provedení:

Dobrovolnost, volba (zkouší, kdo chce; kdo se rozhodne, že ANO, měl by absolvovat celých 10 dnů).

Místo: malá místnost bez nábytku, zařízení

BUĎ AKTIVNÍ, BUĎ IN!

Pracovní listy k průvodci zdravého aktivního životního stylu

Pracovní listy k průvodci BUĎ aktivní, BUĎ IN! jsou podpůrným materiálem a inspirací pro výuku zdravého životního stylu. Najdete v nich cvičení a aktivity, které vycházejí z průvodce určeného žákům (viz kapsa šanonu). Karty nazvané „otázky pro žáky“ jsou koncipované jako pracovní listy, které můžete žákům nakopírovat a rozdat přímo v hodině – lze je využít pro jednotlivce i pro skupiny.

RÁNO

- 01 / MINI PROJEKT: DEN ZDRAVÉ VÝŽIVY
- 02 / OTÁZKY PRO ŽÁKY

DOPoledNE

- 03 / MINI PROJEKT: OCHUTNÁVKA SVAČIN
- 04 / OTÁZKY PRO ŽÁKY

POLEDNE

- 05 / MINI PROJEKTY: ZDRAVÝ TALÍŘ A COOPERŮV BĚH
- 06 / OTÁZKY PRO ŽÁKY

ODPOLEDNE

- 07 / MINI PROJEKT: AKTIVNÍ TÝDEN
- 08 / OTÁZKY PRO ŽÁKY

VEČER

- 09 / OTÁZKY PRO ŽÁKY
- 10 / KALENDÁŘ (ZÁZNAM) POHYBOVÉ AKTIVITY
- 11 / KALENDÁŘ (ZÁZNAM) STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ

Mini projekt: Den zdravé výživy

Domluvte se s žáky a připravte si ve skupinkách na následující den malé občerstvení, které bude ze zdravých surovin.

Jak na to?

Rozdělte žáky do několika skupin, minimálně po 3 lidech.

- Dle počtu skupinek připravte typy na jednoduchá jídla – můžete se nechat inspirovat našimi recepty.
- Každá skupinka připraví jedno jednoduché jídlo v takovém množství, aby ostatní mohli ochutnat.
- Skupinka si k jídlu připraví i krátké povídání, proč je toto jídlo zdravé či nějakou zajímavost o použitých surovinách.

Doporučené recepty na DEN ZDRAVÉ VÝŽIVY:

Zdravé chipsy

(Zdroj receptu: <http://www.skolazdravehovareni.cz/recept/chipsy-z-cervene-repy>)

Ingredience:

Červená řepa 0,5 kg
Voda 0,5 dcl
Jablečný ocet 0,5 dcl
Panenský olivový olej 5 ml
Himálajská sůl 6 g
Česnek – 1 stroužek
Pepř

Postup:

Základem receptu je pochopitelně červená řepa, ze které na struhadle vyrobíme tenké plátky. Ty naložíme na přibližně 20 minut do nálevu, který vyrobíme smícháním vody s jablečným octem, olivovým olejem, rozmačkaným stroužkem česneku a troškou soli s pepřem. V průběhu marinování směs občas promícháme. Pak řepu slijeme, plátky rozložíme na plech a vložíme do trouby, ve které budeme udržovat teplotu kolem 40 stupňů.

Tip na závěr:

Při takto nízké teplotě bychom čekali na výsledek příliš dlouho. Pokud nejsme šťastnými vlastníky sušičky potravin, použijme alespoň horkovzdušnou troubu. Proces čekání, který zabere i několik hodin, se nám odmění bezkonkurenční chutí s přirozenou křupavou konzistencí a hlavně... hlavně plnou náloží vitamínů, enzymů a fytochemikálií, které jsme šetrným způsobem přípravy tohoto raw receptu zachovali.



Čokoládové smoothie

Ingrediencie:

Mandlové mléko 100 ml
Banán 1/2
Nepražené kakao 10 g
Kakaové boby 5 g
Javorový sirup

Postup:

Do mixovací nádoby nalijeme mandlové mléko, přisypeme nepražené kakao, přidáme půlku zralého banánu a celou směs si osladíme lžičkou javorového sirupu. Všechny ingredience řádně a důkladně promixujeme, až nám vznikne hustý a krémový nápoj. Ten přelijeme do sklenice, posypeme drcenými kakaovými boby a už můžeme labužnicky vychutnávat onu tekutou delikatesu, která si svou krémovostí, jemností a intenzivní „čokoládovostí“ podmaní každého, kdo jen ochutná...

Koko-kola smoothie

Ingrediencie:

Mletý kolový ořech 5 g
Směs koření Masala chai
Kokosové mléko 100 ml
Banán 90 g
Javorový sirup

Postup:

Do sklenice nasypeme lžičku drceného kolového ořech, přidáme lžičku koření Masala chai (v kombinaci skořice, kardamom, hřebíček, černý pepř), zalijeme zhruba 50ml vroucí vody a necháme 15 minut louhovat. Pak směs scedíme, přidáme do ní javorový sirup, přilijeme kokosové mléko a středně velký banán. Nakonec celou směs promixujeme a můžeme nalévat omamně vonící krémový nápoj s lahodně sladkou chutí.

Fresh z mrkve a červené řepy

Ingrediencie:

Mrkev bio 200 g
Červená řepa 100 g

Postup:

Využijte odšťavňovač nebo klasický mixér, ingredience smíchejte a je hotovo. Můžete zředit vodou dle potřeby.

Další recepty doporučujeme hledat např. na těchto stránkách

www.skolazdravehovareni.cz
www.jimejinak.cz





Otázky pro žáky

Proč je na slazení kaše vhodnější med než běžný bílý cukr?

.....

.....

Co je to pohanka lámanka?

.....

.....

Proč není zdravé konzumovat pravidelně tavené sýry?

.....

.....

Co je to Pozdrav Slunci?

.....

.....

V čem vidíš přínos ranního aktivního přesunu do školy?

.....

.....

Co je to TAHINA? K čemu se to používá?

.....

.....



Z čeho se dělá kváskové pečivo?

.....

.....

Co je to kvásek? Dá se uchovávat?

.....

.....

Nakresli zrno pšenice, včetně všech vrstev a důležitých součástí. K jednotlivým vrstvám napiš, jaká je funkce této vrstvy.

Spoj slova z jednoho sloupce s tvrzením v druhém sloupci tak, aby výsledné tvrzení bylo pravdivé.

Rýže	neobsahuje lepek
Pohanka	neobsahuje lepek
Amarant	obsahuje lepek
Pšenice	obsahuje lepek
Jáhly	neobsahuje lepek
Žito	neobsahuje lepek
Čočka	neobsahuje lepek
Oves	obsahuje lepek



Mini projekt: Ochutnávka svačín

Zkuste podpořit u svých žáků zájem o svačiny například formou soutěže o nejchutnější domácí jogurtový nápoj.

Základem jogurtového nápoje je bílý jogurt!

- Malý bílý jogurt, 150–200 g
- Ovoce dle chuti (maliny, jahody, banán, borůvky atd.)
- Chia semínka (malá lžička) nebo lněné či konopné semínko
- Dle potřeby dosladit zdravým sladidlem
- Vše smíchat a v mixéru rozmixovat do požadované konzistence
- Můžete rozředit vodou či mlékem do požadované konzistence

Tipy pro učitele na další mini projekty:

- Udělejte si s žáky ochutnávku sladěnek (viz otázku pro žáky č. 1), zkuste najít a nakoupit co nejvíce druhů a udělejte s žáky ochutnávku. Každý žák může mít za úkol donést do výuky jednu sladěnku.
- Zahrajte si s žáky na pekaře a udělejte ochutnávku různých druhů pečiva. Nemusí být pouze běžné a kváskové pečivo, ale zkuste třeba i pečivo celozrnné, vícezrnné atd. Možná najdete ve třídě i někoho, kdo peče chléb domácí. Opět u domácího chleba je možná několik variant – v domácí pekárně, klasicky v troubě atd.





Otázky pro žáky

Které „sladěnky“ můžeš použít místo klasického cukru? Ke každé napiš, proč jsou vhodnější než klasický bílý cukr.

.....

.....

Jaký je rozdíl mezi běžným a kváskovým pečivem?

.....

.....

Co je to habituální pohybová aktivita?

.....

.....

Kolik kroků musíš každý den udělat, pokud chceš podpořit své zdraví?

.....

.....

Proč není vhodnou dopolední svačinou čokoládová tyčinka?

.....

.....

Proč je důležité konzumovat ovoce a zeleninu?

.....

.....



Jaké znáš druhy ořechů? Umíš vyjmenovat alespoň 10 druhů ořechů? Které z nich si ochutnal?

Druhy ořechů:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Dokážeš správně určit, zda se jedná o ovoce nebo zeleninu (propojit položky z levého a pravého sloupce)?

Zimolez	Ovoce
Ačokča	Ovoce
Rakytník	Zelenina
Asimina	Zelenina
Kalabasa	Ovoce
Rebarbora	Zelenina

Mini projekty: Zdravý talíř a Cooperův běh

Poskládejte s žáky jejich zdravý talíř. Inspirovat se můžete naší předlohou (viz plakát vložený v průvodci BUĎ aktivní, BUĎ IN!).

Zdravý talíř můžete zpracovat několika způsoby:

- namalovat,
- složit z reálných potravin,
- vypracovat koláž z vystřižených obrázků,
- vymodelovat z keramické hlíny, modelíny apod.

Vytvořené zdravé talíře mohou žáci představit svým spolužákům. Doporučujeme, aby se i učitel zapojil do výroby zdravého talíře z pohledu dospělé osoby.

Vyzkoušejte fyzickou kondici svých žáků

Už jste se svými žáky běželi tzv. COOPERŮV BĚH? Je to běh na čas, kdy běžec běží 12 minut a měří se uběhnutá vzdálenost. Pokud je to žádoucí, můžete porovnat výsledky s tabulkou, kterou uvádíme níže.

Muži

Věk	Velmi dobré	Dobré	Průměr	Špatné	Velmi špatné
13–14	2700 a víc	2400–2700	2200–2400	2100–2200	pod 2100
15–17	2800 a víc	2500–2800	2300–2500	2200–2300	pod 2200
17–20	3000 a víc	2700–3000	2500–2700	2300–2500	pod 2300

Ženy

Věk	Velmi dobré	Dobré	Průměr	Špatné	Velmi špatné
13–14	2000 a víc	1900–2000	1600–1900	1500–1600	pod 1500
15–17	2100 a víc	2000–2100	1700–2000	1600–1700	pod 1600
17–20	2300 a víc	2100–2300	1800–2100	1700–1800	pod 1700

Výsledky jsou uvedeny v metrech.





Otázky pro žáky

Jaké méně tradiční druhy příloh (k jídlu) znáš? Dokážeš vyjmenovat 10 variant?

1. příloha
2. příloha
3. příloha
4. příloha
5. příloha
6. příloha
7. příloha
8. příloha
9. příloha
10. příloha

Která ryže je označována za královnu ryže? Už jsi tuto ryži ochutnal?

.....

.....

Jak dlouho bys měl jíst oběd? A proč je tato doba důležitá?

.....

.....

Proč by měl být oběd kaloricky nejvydatnější denní jídlo?

.....

.....



Je vhodné pro redukci hmotnosti vynechávat přílohy u oběda?

.....

.....

Jaký je rozdíl mezi aerobní a anaerobní pohybovou aktivitu?

.....

.....

Napiš 6 druhů sportů, které jsou vhodné pro redukci tuku, u každého bodu napiš, proč:

1. sport
2. sport
3. sport
4. sport
5. sport
6. sport

Napiš 6 druhů sportu, které jsou vhodné pro tvarování a posilování těla. Dokážeš napsat, v čem jsou tyto sporty jiné než sporty vhodné pro redukci tuku?

-
1. sport
 2. sport
 3. sport
 4. sport
 5. sport
 6. sport



Mini projekt: Aktivní týden

Vyzkoušejte si aktivní týden se svými žáky.

Co to je?

Je to týden, kdy se každý den budete věnovat sportu alespoň 45 minut v kuse.

Zkuste si s žáky na každý den naplánovat jiný druh sportu. Vždy si ke zvolenému sportu zkuste říct několik informací, k čemu je daný sport vhodný a proč.

Další možnosti:

- z jednotlivých sportovních aktivit si můžete udělat fotky a pak si z nich ve třídě můžete udělat nástěnku,
- žáky můžete rozdělit do 5 skupin, kdy každá skupina vybere a připraví vybranou sportovní aktivitu pro ostatní, včetně krátkého povídání.





Otázky pro žáky

Proč je důležité se před sportem najíst?

.....
.....

Proč musí být toto jídlo lehce stravitelné?

.....
.....

Dokážeš vypsát příklady vhodného jídla před sportem, alespoň 5 variant:

1.
2.
3.
4.
5.

Proč je důležitá odpolední svačina?

.....
.....

V čem je přínos pravidelného pobytu a pohybu venku?

.....
.....

Co je to aktivní naslouchání?

.....
.....



Co je to stres? Je jeho vliv na lidské zdraví negativní, nebo pozitivní?

.....
.....

Jaký je rozdíl mezi sacharidy a cukry?

.....
.....

Dokážeš přiřadit správné dvojice?

ovocný cukr	glukóza
sladový cukr	fruktóza
mléčný cukr	maltóza
hroznový cukr	laktóza

V čem bys hledal zdraví prospěšné tuky?

.....
.....

Musíme tyto potraviny konzumovat každý den?

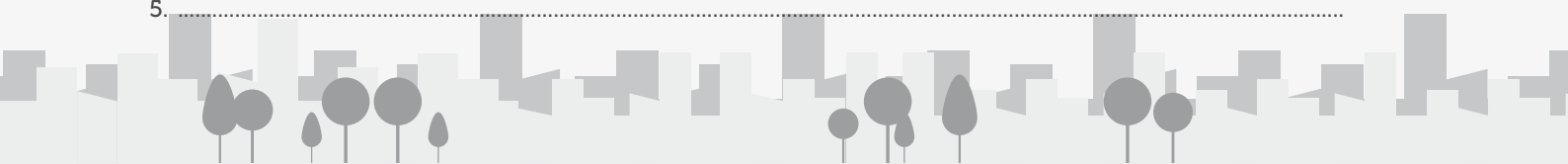
.....

Je důležitá vláknina? Pokud ano, tak proč?

.....
.....

Vypiš 5 potravin, které obsahují významný zdroj vlákniny:

1.
2.
3.
4.
5.





Otázky pro žáky

Proč je důležité jíst nejpozději 2 hodiny před spaním?

.....

.....

Víš, které rostlinné oleje jsou považovány za nejkvalitnější?

.....

.....

Dokážeš vyjmenovat 5 druhů těchto kvalitních rostlinných olejů?

1.
2.
3.
4.
5.

Používáte doma tyto oleje např. do salátů či zeleninových pomazánek?

.....

.....

Jsou rostlinné bílkoviny stejně kvalitní jako živočišné?

.....

.....



Vyjmenuj 3 rostlinné a 3 živočišné zdroje bílkovin:

1. rostlinné

1. živočišné

2. rostlinné

2. živočišné

3. rostlinné

3. živočišné

Co je to dehydratace?

.....

Co dehydratace způsobuje?

.....

V čem je nebezpečný velký přísun slazených nápojů?

.....

Proč je důležité protahování?

.....

Přiřaď k jednotlivým svalovým skupinám správná tvrzení.

Břišní svaly zkracují se

Prsní svaly zkracují se

Hýžďové svaly ochabují

Lýtkové svaly ochabují

Mezilopatkové svaly zkracují se

Kdy je vhodné relaxovat?

.....

Jaké techniky relaxace znáš? A které využíváš?

.....



KALENDÁŘE (ZÁZNAMY) POHYBOVÉ AKTIVITY A STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ

Nechte žáky vyplnit kalendář pohybové aktivity a kalendář stravovacích zvyklostí. Během jednoho týdne si budou postupně zaznamenávat veškeré aktivity a zapisovat jednotlivá jídla do níže uvedených tabulek. Vyplnění kalendářů pohybové aktivity a stravovacích zvyklostí můžete zadat žákům jako dlouhodobý úkol (i na více týdnů). Oba kalendáře naleznou žáci i ve svém průvodci **BUĎ aktivní, BUĎ IN!**





KALENDÁŘ (ZÁZNAM) POHYBOVÉ AKTIVITY

Nyní už víš, co to je zdravý životní styl. Už víš, proč zdravě jíst, proč se pravidelně hýbat, proč odpočívat. Vědět proč je důležité, ale možná ještě o kousek důležitější je s tím začít. Už na nic nečekej, není lepší den než ten dnešní! Na pomoc ti nabízíme tento malý kalendář neboli záznamník pohybové aktivity (můžeš si ho libovolně nakopírovat). Zkus si týden zapisovat všechny své pohybové aktivity.

	ráno, doma	cesta do školy	pohyb ve škole	cesta ze školy	sportovní a pohybové kroužky	ostatní kroužky	ostatní pohyb (venčení psa, procházka s rodiči apod.)
Po							
Út							
St							
Čt							
Pá							
So							
Ne							



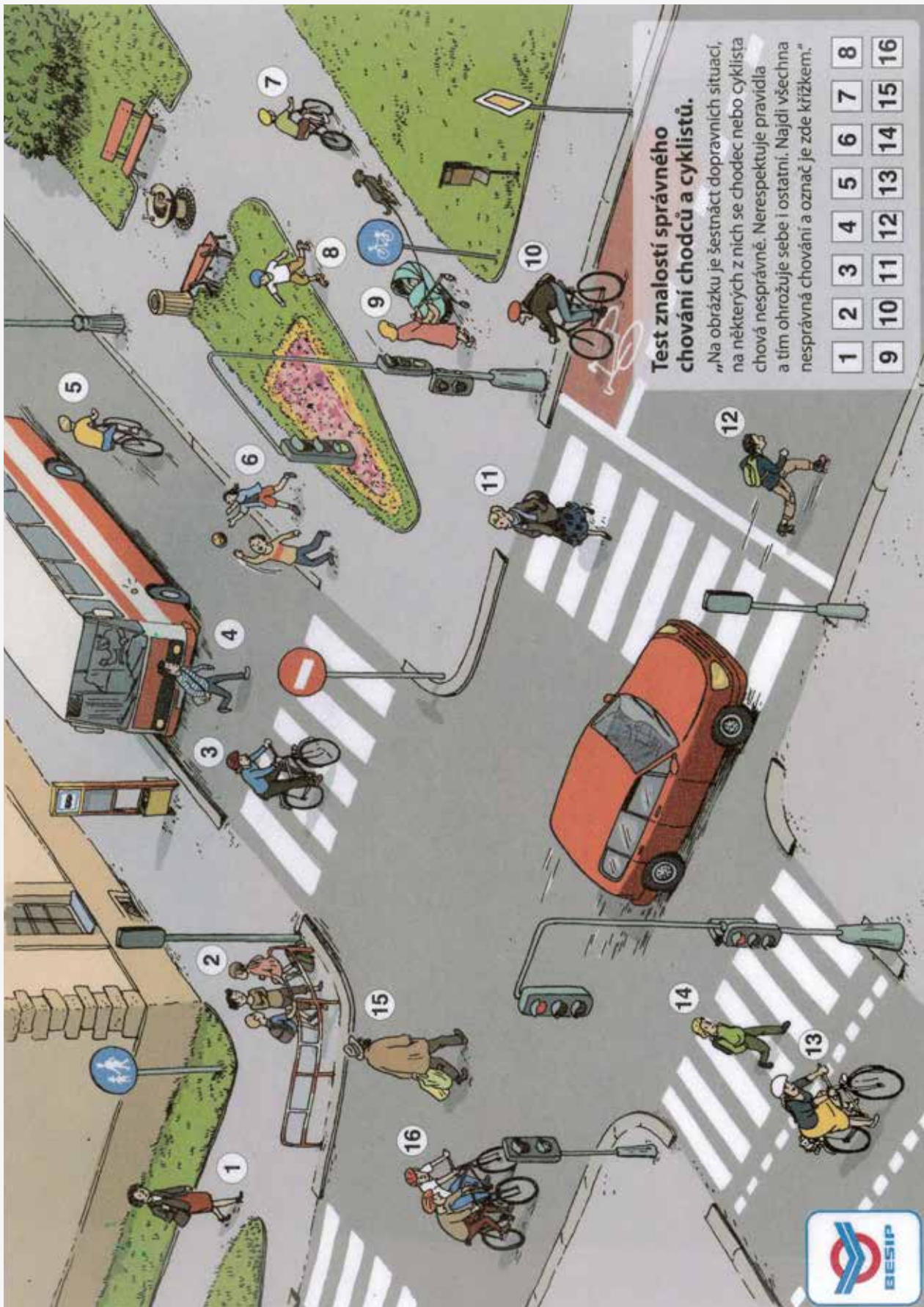
KALENDÁŘ (ZÁZNAM) STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ

Chceš zapracovat na svém jídelníčku? Už víš, jak jíst, proč je to důležité, ale dokážeš se podle toho skutečně stravovat? Vyzkoušej si týden zapisovat svůj jídelníček do kalendáře stravovacích zvyklostí (můžeš si ho libovolně nakopírovat). Zkus dodržovat základní zásady. Pro inspiraci, jak jednotlivé potraviny kombinovat, můžeš využít výživovou pyramidu nebo zdravý talíř.

	snídaně	dopolední svačina	oběd	odpolední svačina	večeře	mlsání	tekutiny, co jsi přes den pil
Po							
Út							
St							
Čt							
Pá							
So							
Ne							

DOPRAVNÍ VÝCHOVA

V rámci dopravní výchovy můžete s žáky vyzkoušet řešení dopravní situace (viz obrázek na následující straně). Jde o vyřešení celkem 16 dopravních situací, které žáci mohou řešit individuálně, případně ve skupinách.



Test znalostí správného chování chodců a cyklistů.

„Na obrázku je šestnáct dopravních situací, na některých z nich se chodec nebo cyklista chová nesprávně. Nerespektuje pravidla a tím ohrožuje sebe i ostatní. Najdi všechna nesprávná chování a označ je zde křížkem.“

- | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |



DOPRAVNÍ VÝCHOVA – VÝSLEDKY

Situace číslo 1:

Paní se chová správně a ze zákona neporušuje žádná pravidla. Nachází se na stezce pro chodce, která je znázorněna na kulaté modré značce.



Obrázek 1: Stezka pro chodce

Situace číslo 2:

Děti sedící na zábradlí porušují pravidla. Hrozí zde riziko zachycení a následné stržení do vozovky projíždějícím autem z pravé strany. Děti mohou také přepadnout do vozovky přes zábradlí.

Situace číslo 3:

Cyklista jedoucí na kole po přechodu porušuje pravidla silničního provozu. Kdyby cyklista kolo vedl a šel po pravé straně přechodu, bude brán v tomto případě jako chodec, tudíž na přechod s kolem může.

Situace číslo 4:

Situace je špatně. Zákon zakazuje přecházet vozovku ve vzdálenosti kratší než 50 m od přechodu pro chodce. Kdyby chodec přecházel vozovku od přechodu dál než 50 m, je to v pořádku a neporušuje žádná pravidla. V našem případě však hrozí nebezpečí srážky příjezdějícím autem. Řidič příjezdějící k přechodu pro chodce koncentruje svou pozornost hlavně na přechod pro chodce. Hrozí zde tedy větší riziko srážky vozidla s chodcem.

Situace číslo 5:

Cyklista jede do protisměru. Nerespektoval značka jednosměrné ulice, proto je tato situace špatně.



Obrázek 2: Jednosměrná ulice

Situace číslo 6:

Situace je špatně. Děti nemají povoleno hrát si u silnice. Výjimkou by byla značka označující obytnou zónu. Zde by se děti mohly pohybovat jak na silnici, tak na chodníku bez omezení.



Situace číslo 7:

Cyklista projíždí po značené stezce přímo pro cyklisty. Nachází se i na správné straně vozovky, tedy tato dopravní situace je v pořádku.



Obrázek 4: Stezka pro cyklisty

Situace číslo 8:

Člověk pohybující se na kolečkových bruslích je brán ze zákona jako chodec. Avšak platí zde výjimka, že se může pohybovat na stezce pro cyklisty. Tedy neporušuje pravidla silničního provozu.

Situace číslo 9:

Paní s kočárkem porušuje pravidla silničního provozu. Je brána ze zákona jako chodec. Nemůže tedy vstoupit na stezku pro cyklisty.

Situace číslo 10:

Cyklista se nachází v jízdním pruhu pro cyklisty. Mohou se zde pohybovat všechna motorová i nemotorová vozidla oproti stezce pro cyklisty.

Situace číslo 11:

Chodkyně porušuje hned dvě zásadní pravidla. Zaprvé jde na červenou, která jí svítí na semaforu pro chodce, a za druhé se pohybuje uprostřed přechodu. Chodec by se dle zákona při přecházení přechodu pro chodce měl pohybovat vždy na pravé straně.

Situace číslo 12:

Jak už bylo řečeno u situace číslo 8, člověk na kolečkových bruslích je brán ze zákona jako chodec. Proto se nemůže pohybovat na vozovce. Z toho vyplývá, že tato situace je špatně.

Situace číslo 13:

Cyklista projíždí po přejezdu pro cyklisty a jede po pravé straně. Tato dopravní situace je správně. Cyklista projíždějící po přejezdu pro cyklisty nemá přednost před projíždějícími auty. Jen v případě, že by šel na vedlejší přechod pro chodce a kolo vedl. V tomto případě by měl přednost před projíždějícím autem.



Obrázek 6: Přejezd pro cyklisty



DOPRAVNÍ VÝCHOVA – VÝSLEDKY

Situace číslo 14:

Chodec jde na zelenou na semaforu pro chodce a zdržuje se po pravé straně. Má přednost před projíždějícími vozidly. Situace je správně.

Situace číslo 15:

Chodec se nachází uprostřed vozovky, kde se mohou zdržovat jen vozidla. Situace je tedy špatně.

Situace číslo 16:

Od ledna 2013 musí cyklisté jezdit pouze za sebou, nikoli vedle sebe. Situace je tedy špatně.



