

Pohybové (sportovní) úkoly pro hodnocení tělesné výchovy při distanční výchově.

Vážení žáci, jistě víte, že pohyb je nedílnou součástí zdraví.

Vzhledem k tomu, že je tělesná výchova zatím značně omezena, a samozřejmě je potřeba ji jako předmět dokončit, jsou tu pro Vás uvedeny podmínky, díky kterým splníte požadavky na hodnocení z předmětu Tělesná výchova a zároveň uděláte něco pro své zdraví.

Těmito informacemi Vás chceme motivovat k různorodým pohybovým aktivitám, díky kterým splníte podmínky pro hodnocení v předmětu.

Pohybové úkoly pro 1. stupeň ZŠ

Každý žák na prvním stupni si založí tzv. „**Pohybový deníček**“ (může to být sešit, sešítek, knížečka), do kterého si žáci budou postupně zapisovat svoje výkony z pohybových aktivit. Ty poté předloží ke kontrole. Úplně postačí, když si žáci do pohybového deníčku zapíší datum a výkon, který v daném časovém období absolvovali. Žáci také můžou do deníčku zapsat případný příběh či průběh daného pohybového úkolu.

Údaje o výkonech mohou být také zaznamenávány na jakýkoli elektronický přístroj – např. chytré hodinky, chytré telefony, fotografie (př. běh - nápis vesnice na ukazateli, fotografie určitého výkonu, atd.). Tyto údaje můžete také doložit do deníčku. Popřípadě jestliže budou jen v elektronické podobě poslat na email: jan.bucek@skolatlucna.cz. Anebo sportovní deníček ofotit, či předat třídnímu učiteli. (Po domluvě s třídním učitelem).

Nějaký čas žáci budou potřebovat na to, aby sportovní aktivity splnili a zaznamenali. Záznamy o pohybové aktivitě můžete zapisovat do „**Pohybového deníčku**“ od pondělí: 26. 4. 2021.

Kontrola těchto pohybových aktivit bude provedena v týdnu od 10.5 do 14.5.2021. V tomto týdnu zašlete své deníčky ofoceně na email: jan.bucek@skolatlucna.cz Popřípadě je po domluvě předáte svým třídním učitelkám. Já je poté zkontroluji.

Příklady sportovní aktivity pro 1.stupeň základní školy k hodnocení z tělesné výchovy: od 26. 4. do 10. 5. 2021 (14. dní).

(Podmínkou splnění je 7 cvičebních jednotek).

V nabídce máte příklad, jak vypadá jedna cvičební jednotka.

Chůze - krokoměř

Žák bude zapisovat do „Pohybového deníčku“ denní průměr ušlých kroků.

Cílem za 7 pohybových jednotek je nejméně 10 000 kroků pro 1. -2. ročník.

Pro 3. - 5. ročník je to 14 000 kroků.

Přeskoky přes švihadlo (jakýmkoliv způsobem)

Žák si může zapsat do deníčku: počet přeskoků.

Vhodné je spočítat si počet přeskoků za určitou časovou jednotku (Příklad: 1 minuta – počet přeskoků za minutový interval. Cvičení opakovat až čtyřikrát s pauzou mezi opakováním do zotavení a zapsat nejlepší výkon).

Běh

Cílem je zlepšení aerobní vytrvalosti. Žáci si do deníčku zapíší čas z běhu podle vzdálenosti, kterou běží.

Doporučená vzdálenost na jednu cvičební jednotku:

1. ročník - 150m
2. ročník - 250m
3. ročník - 300m
4. - 5. ročník - 400m

Příp. vytrvalostní běh bez odpočinku (v kuse, popřípadě indiánským způsobem)

Jízda na kole - žáci mohou zapisovat ujetou vzdálenost na svém jízdním kole

1. ročník 500m, 2. ročník - 700m, 3. ročník - 800m, 4. - 5.ročník - 1000m

Další aktivity, které lze doložit zápisem do „sportovního deníčku“

Jízda na koloběžce, tanec, gymnastika nebo prostě Vaší oblíbenou pohybovou činnost, kterou jste schopni nějakým způsobem zaznamenat. Kreativně se meze nekladou.

Podmínkou je splnit za dané časové období čtrnácti dní alespoň 7 doporučených cvičení (pohybových jednotek), zaznamenat a poslat!

Nějaký čas žáci budou potřebovat na to, aby své sportovní aktivity splnili a zaznamenali. Záznamy o pohybové aktivitě začínají zapisovat 26. 4. 2021. a kontrola těchto pohybových aktivit bude provedena v týdnu od 10. 5. do 14. 5. 2021. V tomto týdnu zašlete své výkony na email:

jan.bucek@skolatlucna.cz , nebo do aplikace Teams: do skupiny - Tělesná výchova.