

## Příprava na vyučovací hodinu

**Předmět:** Výchova ke Zdraví

**Třída:** 7

**Číslo hodiny:** 23

**Téma:** Význam pohybu pro zdraví jedince

**Výukový cíl:** Žáci si osvojí význam a důležitost pohybu pro zdraví jedince

**Časový projekt vyučovací hodiny:** Úvod – seznámení s žáky a seznámení s tématem  
**hodiny**

**Hlavní část – výklad látky, komunikace s žáky**

**- skupinová práce (třídění informací)**

**Závěr – opakování nových znalostí, dotazy žáků**

**Práce s učivem:** Základní pojmy: pohyb, zdraví

Struktura: od obecných pojmů pohyb a zdraví, jejich významu a až k  
jednotlivým druhům pohybových činností

**Prostředky a cesty:** Frontální výuka s vloženou prezentací. Skupinová práce sloužící k ucelení a zopakování informací.

**Pomůcky:** Učebnice Výchova ke zdravému životnímu stylu, interaktivní tabule, kartičky s pojmy, myšlenková mapa

**Činnost učitele v průběhu vyučovací hodiny:** Výklad učiva, vysvětlení pojmů, motivace žáků ke zdravému způsobu života, vedení k samostatnosti a tvořivosti žáků

**Činnost žáka v průběhu vyučovací hodiny:** Zájem o téma vyučovací hodiny, udržení pozornosti, kladení otázek, spolupráce s učitelem, spolupráce se spolužáky

**Organizace vyučovací hodiny:** Hromadné vyučování s prvky individuálního (individuální práce s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami), skupinové vyučování

**Zvláštní didaktická hlediska:** Žáky se budu snažit pozitivně motivovat různými příklady, aktivizovat jejich pozornost budu svými průběžnými dotazy a diskusemi a také budu hodnotit jejich znalosti a dovednosti při individuální nebo skupinové činnosti.

Jedná se poměrně pro žáky o novou látku, může se tedy stát, že některé pojmy budou pro žáky nové.

Individuální diferencovaný přístup se budu snažit zajistit vkládáním individuální formy výuky a také ve skupinové práci, kde slabší žáci budou spolupracovat spolu a budou mít také odlišný úkol tak, aby ho v rámci svých schopností a dovedností zvládli.

Průběžně se budu snažit klást otázky týkající se tématu, zda rozumí probíranému učivu a také v závěrečném opakování otázky typu „ Jaký význam má pohyb pro zdraví člověka?“, „Jaké znáte druhy pohybových činností?“

**Výchovné možnosti:** Probírané učivo se dá například využít k výchově ke zdravému životnímu stylu

Které **klíčové kompetence** žáků chci rozvíjet: Za klíčové kompetence považuji kompetence k učení, k řešení problémů a kompetence komunikativní

## Příprava na vyučovací hodinu

**Předmět: Výchova ke Zdraví**

**Třída: 7**

**Číslo hodiny: 24**

**Téma: Index BMI**

**Výukový cíl: Žáci si osvojí pojem index BMI**

Žáci budou schopni index BMI vypočítat

**Časový projekt vyučovací hodiny: Úvod – seznámení s tématem hodiny**

**Hlavní část – výklad látky, komunikace s žáky**

**samostatná práce (třídění informací,  
zjišťování, měření hodnot)**

**Závěr – opakování nových znalostí, dotazy žáků**

**Práce s učivem: Základní pojmy: index BMI, výška, váha**

Struktura: od obecných pojmů výška, váha, podváha, nadváha až k  
vlastnímu měření indexu BMI

**Prostředky a cesty: Frontální výuka s vloženou prezentací. Samostatná práce sloužící k vlastnímu šetření, měření hodnot**

**Pomůcky: Učebnice Výchova ke zdravému životnímu stylu, interaktivní tabule, papírový metr, pravoúhlý trojúhelník, digitální osobní váha**

**Činnost učitele v průběhu vyučovací hodiny: Výklad učiva, vysvětlení pojmů, motivace žáků, vedení k samostatnosti a tvořivosti žáků**

**Činnost žáka v průběhu vyučovací hodiny: Zájem o téma vyučovací hodiny, udržení pozornosti, kladení otázek, spolupráce s učitelem, spolupráce se spolužáky, provádění vlastního šetření**

**Organizace vyučovací hodiny: Hromadné vyučování s prvky individuálního (individuální práce s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami), skupinové vyučování**

**Zvláštní didaktická hlediska:** Žáky se budu snažit pozitivně motivovat různými příklady, aktivizovat jejich pozornost budu svými průběžnými dotazy a diskusemi a také budu hodnotit jejich znalosti a dovednosti při individuální nebo skupinové činnosti.

Jedná se poměrně pro žáky o novou látku, může se tedy stát, že některé pojmy budou pro žáky nové.

Individuální diferencovaný přístup se budu snažit zajistit vkládáním individuální formy výuky a také ve skupinové práci, kde slabší žáci budou spolupracovat spolu a budou mít také odlišný úkol tak, aby ho v rámci svých schopností a dovedností zvládli.

Průběžně se budu snažit klást otázky týkající se tématu, zda rozumí probíranému učivu a také v závěrečném opakování otázky typu „ Co získáte měřením indexu BMI?“, „Jaká jsou zdravotní rizika spojená s nadváhou?“

**Výchovné možnosti:** Probírané učivo se dá například využít k výchově ke zdravému životnímu stylu

Které **klíčové kompetence** žáků chci rozvíjet: Za klíčové kompetence považuji kompetence k učení, k řešení problémů a kompetence komunikativní

## Příprava na vyučovací hodinu

**Předmět: Výchova ke Zdraví**

**Třída: 7**

**Číslo hodiny: 25**

**Téma: Pohybové aktivity**

**Výukový cíl: Žáci si osvojí pojem pohybová aktivita**

**Časový projekt vyučovací hodiny: Úvod – seznámení s tématem hodiny**

**Hlavní část – výklad látky, komunikace s žáky**

**- samostatná práce (dotazování,  
získávání informací**

**Závěr – opakování nových znalostí, dotazy žáků**

**Práce s učivem: Základní pojmy: pohybová aktivita, sport**

Struktura: od obecných pojmů pohybová aktivita, sport až k jednotlivým druhům sportovních a pohybových aktivit

**Prostředky a cesty: Frontální a skupinová výuka. Skupinová práce sloužící k vlastnímu šetření a získávání a vyhodnocování informací**

**Pomůcky: Učebnice Výchova ke zdravému životnímu stylu, interaktivní tabule**

**Činnost učitele v průběhu vyučovací hodiny: Výklad učiva, vysvětlení pojmů, motivace žáků, vedení k samostatnosti a tvořivosti žáků, hodnocení**

**Činnost žáka v průběhu vyučovací hodiny: Zájem o téma vyučovací hodiny, udržení pozornosti, kladení otázek, spolupráce s učitelem, spolupráce se spolužáky, provádění vlastního šetření formou dotazníku (zjišťování pohybových a sportovních aktivit u spolužáků)**

**Organizace vyučovací hodiny: Hromadné vyučování s prvky individuálního (individuální práce s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami), skupinové vyučování**

**Zvláštní didaktická hlediska: Žáky se budu snažit pozitivně motivovat různými příklady, aktivizovat jejich pozornost budu svými průběžnými dotazy a diskusemi a také budu hodnotit jejich znalosti a dovednosti při individuální nebo skupinové činnosti.**

Jedná se poměrně pro žáky o novou látku, může se tedy stát, že některé pojmy budou pro žáky nové.

Individuální diferencovaný přístup se budu snažit zajistit vkládáním individuální formy výuky a také ve skupinové práci, kde slabší žáci budou spolupracovat spolu a budou mít také odlišný úkol tak, aby ho v rámci svých schopností a dovedností zvládli.

Průběžně se budu snažit klást otázky týkající se tématu, zda rozumí probíranému učivu a také v závěrečném opakování otázky typu „ Co je to pohybová aktivita?“, „Jaké druhy pohybových aktivit znáš?“

**Výchovné možnosti:** Probírané učivo se dá například využít k výchově ke zdravému životnímu stylu

Které **klíčové kompetence** žáků chci rozvíjet: Za klíčové kompetence považuji kompetence k učení, k řešení problémů a kompetence komunikativní

## **Dotazník životního stylu**

Milí žáci,

tento dotazník se týká Vašeho životního stylu. Odpovězte, prosím, na níže uvedené otázky dle Vaší vlastní uváženosti. Odpovědi z tohoto dotazníku budou vyhodnoceny a zpracovány spolu s Vašimi výsledky testování motorických dovedností. Vyberte pouze jednu odpověď z nabízených možností.

**1. Jsem aktivní sportovec nebo se pravidelně věnuji nějakým sportovním aktivitám.**

**A) ANO**

**B) Ne**

**2. Mám ke sportu a k pohybovým aktivitám odpor.**

**A) Ano**

**B) NE**

**3. Dle mého názoru se snažím stravovat zdravě.**

**A) ANO**

**B) NE**

**4. Upřednostňuji sport a pohybovou aktivitu před sledováním televize, hraním počítačových nebo online her.**

**A) ANO**

**B) NE**

**5. Trávím sledováním televize, hraním počítačových nebo online her více než 2 hodiny každý den.**

**A)ANO**

**B)NE**

## **Souhlas s testováním motorických dovedností**

Souhlasím s motorickým testováním mého syna/dcery .....,  
7. třída, v rámci hodin tělesné výchovy. Součástí testování bude také měření tělesné výšky a váhy.

.....

Podpis zákonného zástupce

Výsledky testování a měření nebudou nikde zveřejněny, slouží pouze pro účely diplomové práce autora testování.