Karlová

Těšitelová

Hajduchová

Hájková

**TÝDENNÍ PLÁN SE ZAMĚŘENÍM NA POHYBOVÉ AKTIVITY**

**Měsíční téma:** **ČÍM BUDU?**

**Měsíc:** březen

**Týdenní podtémata:**

Sebepoznání – co mě baví, co mi jde

Povolání – co je ve světě potřeba

Škola – kde se hodně naučím

Cesta peněz – význam práce

1. **Sebepoznání – co mě baví, co mi jde**

Toto téma má v dětech probouzet touhu poznat samo sebe, zjistit, co dítěti jde, co jej baví a co by chtělo v budoucnu či ve volném čase dělat. Další týden na toto téma navazuje téma povolání. V prvním týdnu je tedy hlavní cíl uvědomění si vlastních hodnot, v druhém pak jejich možné uplatnění. Pro děti je přichystána celá škála aktivit, díky nimž mají poznávat samy sebe.

**Klíčové kompetence:**

- soustředěně zkoumá, experimentuje a objevuje

- zjišťuje, že se může mnohému naučit

- odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky

|  |  |
| --- | --- |
| **Dílčí vzdělávací cíle** | **Nabídka denních činností** |
| **Dítě a jeho tělo**   * uvědomění si vlastního těla * osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě | * Změř si, co dokážeš * Věděl jsi, že? * Obličejová jóga: jak vypadá můj obličej a co zvládne |
| **Dítě a jeho psychika**   * posilování přirozených poznávacích citů * poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě | * Postav se na stranu, když/Škála preferencí (Co mám a nemám rád, co mě baví a nebaví atd.) * Komunikativní kruh: Co o sobě vím? Co bych o sobě chtěl zjistit? (motivace na začátku týdne) * Výtvarný úkol: Kdo jsem (ztvárnění sám sebe) |
| **Dítě a ten druhý**   * osvojení si elementárních poznatků, schopností a dovedností důležitých pro navazování a rozvíjení vztahů dítěte k druhým lidem | * Práce s knihou Rozumím sobě, poznávám ostatní * Hudebně pohybová aktivita na píseň Ťuk – ťuk |
| **Dítě a společnost**   * seznamování se světem lidí, kultury a umění * rozvoj schopnosti projevovat se autenticky, chovat se autonomně, prosociálně a aktivně se přizpůsobovat společenskému prostředí a zvládat jeho změny | * Centra aktivit (medicína, věda, hudba, umění, počítače, vesmír atd.) |
| **Dítě a svět**   * vytvoření povědomí o vlastní sounáležitosti se světem, se živou a neživou přírodou, lidmi, společností, planetou Zemí * seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije, a vytváření pozitivního vztahu k němu | * Přírodovědná procházka * Spolupráce se školou v okolí? |

**Popis pohybových aktivit**

Změř si, co dokážeš

Pro děti připravíme různé aktivity, při kterých budou soutěžit. Cílem je, aby děti zjistily, co jim jde, v čem jsou dobří, v čem by mohly uspět. Aktivity jsou různorodé, aby mělo každé dítě prostor pro úspěch.

* Bludiště různých obtížností (orientace v prostoru)
* Kam dohodíš
* Kam doběhneš
* Jak jsi velký
* Zazpíváš z hlavy písničku?
* Umíš se podepsat? Znáš svou adresu?
* Předveď nám něco, co nikdo jiný (resp. co nejméně z ostatních) nedokáže zopakovat (udělej hvězdu, řekni jazykolam, vyjmenuj 10 dinosaurů, olízni si nos ...)

Dá se udělat i s jednou či dvěma učitelkami formou malé slavnosti. Děti sedí po krajích vyklizené třídy/tělocvičny a učitelka vyhlašuje jednotlivé disciplíny. Zájemci se hlásí a vždy cca 5 dětí se pokusí o splnění. Za úspěch získává razítko. Děti mají za úkol nasbírat tři razítka pro získání konečné odměny.

Postav se na stranu, když/Škála preferencí

Děti uvažují samy o sobě a posuzují odpověď na otázku. Důležité je zdůraznit, že v této aktivitě nejsou špatné odpovědi.

Učitelka položí otázku, např. “Jak moc máte rádi divadlo?” a děti se rozestaví po stupnici např. u okna *vůbec ne*, u dveří *moc*. Dá se udělat i jednodušší varianta, ve které se děti rozhodují jen ano/ne.

Motivovat děti můžeme tím, že z toho uděláme vědecký průzkum. Na každé škále je vyfotíme, fotky nalepíme na plakát s odpovídající otázkou a vyvěsíme na nástěnku.

Centra aktivit

U této aktivity je potřeba vyjít ze znalosti zájmů dětí ve třídě. Vytvoříme 4 - 5 center zaměřených na různá témata, která vedou k výběru zaměření. Může mezi nimi být vesmír, informatika, sport, umění, medicína, přírodověda, vojenství, modeling… Volit můžeme buď cíleně to, co děti zajímá, nebo naopak povolání, o kterých děti samy od sebe nemluví a která by je mohla zaujmout (ochutnávač, kaskadér, jeskyňář (speleolog), hodinář...).

Přírodovědná procházka

Výlet po okolí (ideálně různorodými místy: les, park, pole…) a povídání si o tom, co vidíme. Děláme zastávky na drobné pohybové aktivity. Na konci procházky zhodnotíme, co vše jsme viděli, co jsme dělali a každé dítě řekne, co ho bavilo a co mu šlo nejvíce.

* Trefování se šiškami do stromu
* obejmutí stromu – zvládnu to sám?
* stavění věže z kamenů
* Přeskakování hromad z listí, větví
* chůze po kládě/obrubníku
* pole – vylézt na balík

Věděl jsi, že…?

Předáváme dětem zajímavé fakty o těle.

* Nemůžeš potřást sám sobě rukou, i když máš dvě.
* Vlasy (chlupy) máš nejen na hlavě, ale skoro všude (ověření s lupou). (nenajdeš je jen na očních víčkách, dlaních a konečcích prstů)
* Nemůžeš si olíznout loket.
* Ráno jsi vyšší než večer.
* Uši ti rostou celý život.
* Každý měsíc se ti obnoví kůže.
* V průběhu život strávíš zhruba rok na záchodě.
* Jen lidé se umí červenat.
* … Děti mohou přidat co vědí. To si zapíšeme, abychom to mohly počítat do kvízu.

Ke každému faktu vytvoříme obrázek. Někdo z dětí vylosuje obrázek z hromádky a společně hádáme, co asi znamená. Na konci uděláme kvíz na ověření, kdo si co zapamatoval.

Obličejová jóga

* jak vypadám, když se směju, jsem smutný, udivený, vykulím oči, mračím se (procvičování obličeje proti zrcadlu)
* co zvládne můj obličej: zvednout obočí, dotknout se špičky nosu jazykem, srolovat jazyk, zavřít jedno oko...