



# ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

e-mail: [kundrum@centrum.cz](mailto:kundrum@centrum.cz); [www.zs-mozartova.cz](http://www.zs-mozartova.cz)



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt: ŠKOLA RADOSTI, ŠKOLA KVALITY

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.3688

## METODICKÝ LIST

**Název vzdělávacího materiálu:** Pohybový režim – prezentace;  
PowerPoint

**Autor vzdělávacího materiálu:** Mgr. Lenka Panglová

**Datum vytvoření vzdělávacího materiálu:** 19. února 2014

**Zařazení vzdělávacího materiálu:**

**Šablona:** III/2 – Inovace a zkvalitnění výuky – využíváním ICT

**Vzdělávací oblast:** Člověk a jeho svět

**Vzdělávací obor:** Přírodověda

**Vyučovací předmět:** Přírodověda

**Tematická oblast:** Ochrana přírody a člověka

**Sada:** 26

**Číslo DUM v sadě:** 09

**Označení DUM:** VY\_32\_INOVACE\_26.09.PAN.PR.5

**Označení Metodického listu:** VY\_32\_INOVACE\_26.09.PAN.PR.5.ML

**Ověření materiálu ve výuce:**

**Datum ověření ve výuce:** 20. února 2014

**Ověřující učitel:** Mgr. Lenka Panglová

**Třída:** V. A

### **Anotace:**

Cílem je zvýšit kvalitu výuky prostřednictvím digitálních technologií. Zařazením multimédií do výuky působí na co největší množství smyslů každého žáka. Podporovány jsou aktivity, které zvyšují dynamiku, originalitu, názornost a interakci. To vše směřuje ke zvýšení motivace žáků a ke zlepšení studijních výsledků. Tímto způsobem jsou žáci motivováni k hodnotnějšímu učení.

Tato prezentace byla vytvořena jako doplňkový materiál k tématu Pohybový režim. V úvodu práce je toto téma vyvozeno v návaznosti na zdravý životní styl, dále jsou pohybové činnosti rozděleny do tří skupin podle intenzity zátěže. Příklady jsou uvedeny ukázkově, učitel jejich množství rozšíří při diskusi se třídou. Druhá část prezentace se zabývá pravidelností v pohybovém režimu a zamyšlením nad tím, jak můžeme jednotlivé činnosti, které za nás necháme dělat

stroje, nahradit vlastní manuální činností, která je zdraví prospěšná.

**Plněné výstupy:**

Žák využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života; uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou; účelně plánuje svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle vlastních potřeb s ohledem na oprávněné nároky jiných osob.

**Klíčová slova:**

pohybový režim, odpočinek, nízká zátěž, střední zátěž, vysoká zátěž, pohybová aktivita, sport, trénink, závodní sportovní činnost.

**Seznam použité literatury a pramenů:**

KHOLOVÁ, H. a kol. Člověk a jeho svět - Život na Zemi: Přírodověda pro 5. ročník ZŠ. Praha : ALTER, 2009. 53 s. ISBN 978-80-7245-162-3.

BOUILLOT-JAUGEYOVÁ, I. Lidské tělo. Praha : Albatros, 2005. 39 s. ISBN 80-00-01578-1.