



Určeno pro 3. ročník

Cíl:

Žák napíše 2 důvody, proč je důležité sportovat a vyjmenuje 5 konkrétních příkladů, jaké sporty může on sám provozovat (dlouhodobější cíl: žák se denně pohybuje, věnuje se různým sportům).

Pomůcky:

- 4 kusy sudoku pro každého žáka,
- pracovní list pro každého žáka.

Motivace (5 minut)

Učitel

- Jakému sportu se věnujete?
- Proč je sport důležitý?
- Pokud nesportujete, jaký sport byste chtěli začít provozovat?

Diskuse ve dvojicích.

Hlavní část (35 minut)

Učitel každému žákovi rozdá čtyři kusy speciálního sudoku. Žáci doplňují stejným způsobem jako číselné sudoku (v každém řádku i sloupci musí být slovo označující určitý sport pouze jednou).

Po kontrole sudoku následuje diskuse. Sudoku by mělo žákům posloužit jako inspirace pro výběr dalšího sportu. Během diskuse je vhodné zmínit některé známé osobnosti českého sportu (například tenista Berdych, veslař Synek). Pro děti je v tomto věku vzor velmi důležitý.

Učitel: Jakého sportovce obdivujete? Proč právě jeho/ji?

Dále by diskuse měla směřovat k tomu, proč je důležité sportovat. Děti by s pomocí učitele měly dojít k názoru, že sport a pohyb je nezbytný pro zdravý život. Pokud jen budou sedět u počítače, hrozí jim nadváha nebo obezita a s nimi související zdravotní obtíže.

Závěr (5 minut)

Učitel se zeptá, co všechno můžeme dělat pro své zdraví kromě sportu. Děti by měly jmenovat zdravou stravu, dostatek spánku, vyhýbání se kouření a alkoholu, duševní pohodu atd.



Řešení:

volejbal	tenis	hokej
tenis	hokej	volejbal
hokej	volejbal	tenis

turistika	jízda na koni	fotbal
jízda na koni	fotbal	turistika
fotbal	turistika	jízda na koni

plavání	jízda na kole	běh
jízda na kole	běh	plavání
běh	plavání	jízda na kole

basketbal	jóga	karate
jóga	karate	basketbal
karate	basketbal	jóga



Zdravé luštění

Pro žáky

volejbal	tenis	hokej
	hokej	

turistika	jízda na koni	fotbal
	jízda na koni	
fotbal		

plavání	jízda na kole	běh
běh		jízda na kole

basketbal		
	karate	
		jóga



1. Napiš dva důvody, proč je důležité sportovat:

2. Napiš, jakého obdivuješ sportovce, a proč. Chtěl/chtěla by ses mu podobat?

3. Napiš 5 vět na téma: Proč rád/ráda sportuji?/Jak bych chtěl/chtěla začít sportovat?

4. Vyjmenuj 5 sportů, které mohou provozovat děti.
