

Workout zóna

Pohyb, budovanie a udržiavanie kondície vonku

Kľúčové slová:

fyzická aktivita, cvičenie, pohyb vonku, koordinácia, tréning, verejný priestor, zdravie

Cieľová skupina:

žiaci základnej školy
(vek 6–11 rokov)

Ciele:



Táto aktivita povzbudzuje žiakov, aby prepojili fyzickú aktivitu s kreatívnym stavaním navrhovaním a používaním vonkajšieho cvičebného okruhu. Žiaci používajú LEGO alebo iné stavebné materiály na vytváranie modelov cvičení a premieňajú ich na pohyb v reálnom živote prostredníctvom zábavného a pútavého tréningu v prírode. Aktivita podporuje každodenné fyzické cvičenie, koordináciu a pochopenie dôležitosti aktívneho životného štýlu a dobre navrhnutých verejných priestorov.

Na konci budú žiaci schopní opísať výhody cvičenia, preukázať základné fyzické zručnosti a zamyslieť sa nad tým, ako možno pohyb podporiť premysleným dizajnom.

Potrebná časová dotácia:

Dĺžka realizácie aktivity sa môže líšiť v závislosti od konkrétnej skupiny žiakov. Učiteľom odporúčame, aby prispôbili navrhované aktivity aktuálnej skupinovej dynamike, ako aj potrebám a záujmom žiakov.

V prípravnej fáze môžu učitelia využiť rôzne aktivity na predstavenie témy. Môže ísť napríklad o diskusie, videá, kreslenie, rozprávanie príbehov alebo aj exkurziu, v závislosti od veku detí a ich predchádzajúcich vedomostí.

Hlavná fáza výstavby, počas ktorej deti plánujú a stavajú svoj urbanistický prvok pomocou LEGO kociek, by spravidla nemala presiahnuť 45 až 60 minút. Táto fáza však často podnecuje ďalšiu zvedavosť a otázky, čo môže viesť k jej predĺženiu alebo k nadväzujúcim aktivitám. Podrobnejšie inštrukcie a odporúčané pedagogické prístupy pri realizácii aktivít projektu INNO-Kids nájdete v Metodической príručke pre učiteľov.



Potrebný materiál a pomôcky:

- Rôzne typy LEGO kociek
- Papier, fixky, pastelky a farebné ceruzky, nožnice a lepidlo, recyklované materiály ako kartón, plastové fľaše, vrchnáky od fliaš alebo obaly
- Karty s ilustrovanými pokynmi na cvičenia (napr. skákacie kladky, drepy, rovnováhové pozície)
- Švihadlá, gumičky, tyče alebo lopty (na cvičenia v reálnom živote)
- Prehrávač hudby s rytmickou hudbou na cvičenie (voliteľné)
- Fotografie reálnych cvičebných ihrísk

Poznámka: Povzbudzte žiakov, aby kreatívne využili dostupné materiály. Ak LEGO kocky nie sú k dispozícii, žiaci môžu použiť základné remeselné potreby, aby svoje nápady vdýchli životu prostredníctvom kresieb a ručne vyrobených modelov.

Úvod:

Začnite skupinovú diskusiu: „Prečo je pohyb dôležitý pre naše zdravie?“ Opýtajte sa žiakov na ich obľúbené športy, hry alebo športovcov a na to, čo im dodáva silu alebo energiu. Predstavte myšlienku, že pohyb môže byť zábavný, spoločenský a kreatívny – nielen niečo, čo sa robí v telocvični. Vysvetlite, že vonkajšie priestory môžu podporovať pohodu a komunitný život, ak sú bezpečné, inkluzívne a navrhnuté s láskou.

Postup:

Prípravná fáza

Po úvode zhromaždíte žiakov a predstavte im kartičky s cvičeniami. Vysvetlite, že každá kartička zobrazuje základný pohyb, ktorý neskôr znovu vytvoria v LEGO a zahrnú do tréningového plánu. Najprv si však cviky sami vyskúšajú, aby pochopili, ako sa každý z nich cíti vo svojom vlastnom tele.



Rozložte kartičky na viditeľnom mieste alebo ich rozdajte niekoľkým skupinám. Na vytvorenie povzbudzujúcej atmosféry pustite v pozadí energickú hudbu. Nechajte žiakov prejsť krátkou skupinovú rozcvičkou a potom ich vyzvite, aby sa striedali v cvičeniach na kartách – skákanie, strečing, balansovanie alebo drepy – s dostatkom priestoru na bezpečný pohyb.

Používajte medzi aktivitami usmerňujúce otázky:

- Ktoré pohyby boli najzábavnejšie alebo najnáročnejšie?
- Aký priestor alebo vybavenie by vám to mohlo pomôcť ľahšie vykonať?
- Čo by toto cvičenie urobilo atraktívnejším pre ostatných?

Konštruovanie

Rozdeľte žiakov do malých skupín a poskytnite im LEGO kocky spolu s recyklovanými materiálmi. Vysvetlite, že ich úlohou je postaviť cvičebné vybavenie. Každá skupina by mala:

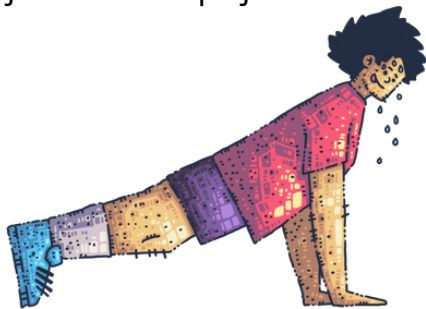
- Vyberte si 1–3 cviky a postavte si LEGO verziu vybavenia, ktoré tieto pohyby podporuje (napr. hrazda, kladina, lavička na schody, lezecká plošina alebo strečingová stena).
- Každý model označte názvom cviku a spôsobom jeho použitia.
- Premýšľajte o tom, ako by sa dalo vybavenie prispôbiť ľuďom rôzneho veku a schopností.
- Ozdobte alebo personalizujte cvičebné stanice farbami, znakmi alebo symbolickými prvkami (napr. prvky inšpirované prírodou, motivačné frázy).

Finalizácia

Keď si skupiny stavajú cvičebné vybavenie, povzbudzujte ich, aby premýšľali ako skutoční outdooroví dizajnéri:

- Je konštrukcia stabilná a bezpečná?
- Je jasne znázornené ako cvičenie funguje?
- Dokáže niekto pochopiť funkciu len vizuálom?

Povzbudzujte ich, aby navrhovali s ohľadom na rozmanitosť a brali do úvahy používateľov rôznych veľkostí, vekových kategórií a schopností. Dalo by sa ich konštrukcia upraviť s dodatočnou oporou, nižšou výškou alebo mäkkším podkladom? Žiaci môžu svoje modely obohatiť pridaním environmentálnych prvkov, ako sú stromy, lavičky alebo tieňové kryty, aby ukázali, že priestor je súčasťou príjemného verejného priestoru.



Príbehy

Vyzvite žiakov, aby si vymysleli príbeh o niekom, kto využíva ich workout priestor. Môže to byť superhrdina trénujúci na misi, športový tréner, ktorý pomáha deťom posilniť sa, alebo komunitná udalosť, ktorá spojí ľudí na deň fitness.

Prezentácia

Každá skupina predstaví svoju workout stanicu a vysvetlí, ako daný pohyb prospieva telu. Môžu sa podeliť o to, ako si vybrali cvičenie, ako ho zostavili a čo dúfajú, že ostatní budú cítiť, keď ho vyskúšajú. Povzbudte spolužiakov, aby kládli otázky a poskytovali spätnú väzbu.



Tipy:

- Používajte hudbu, odpočítavanie alebo zábavné výzvy, aby ste udržali žiakov zaujatých počas cvičenia. Kladte reflexívne otázky typu: „Čo sa vám najviac páčilo?“ alebo „Ktoré cvičenie vám dodalo silu?“
- Povzbudte žiakov, aby sa zamysleli nad tým, ako jednoduché verejné priestory – ako sú ihriská alebo parky – môžu každého povzbudiť k pohybu a hre.
- Zdôraznite, že zdravé komunity sú aktívne komunity a dobrý dizajn podporuje telo aj myseľ.

Dodatočné informácie:

Prispôsobenie aktivít

Poskytnite dodatočnú podporu alebo zjednodušené inštrukcie žiakom, ktorí to potrebujú. Šikovnejším žiakom ponúknite rozširujúce úlohy, napríklad detailnejšie štúdium udržateľných postupov alebo stavbu zložitejších modelov.

Hodnotenie

Žiakov hodnotte na základe ich participácie počas diskusií a praktických aktivít. Zohľadňujte kreativitu, úsilie, spoluprácu, mieru porozumenia prejavenu v ich výsledných modeloch, kritické myslenie, schopnosť poskytovať konštruktívnu spätnú väzbu a prezentačné zručnosti.

Doplňkové aktivity

- Pozvite miestneho trénera, fyzioterapeuta alebo fitness trénera, aby viedol budúce stretnutie alebo prediskutoval zdravý pohyb.
- Nechajte žiakov sledovať svoju vlastnú fyzickú aktivitu počas jedného týždňa.

Súvis so vzdelávacím programom:

Aktivita prepája vzdelávacie oblasti:

Zdravie a pohyb (*pohyb, koordinácia, sila, aktívny životný štýl*)

Príroda (*systémy ľudského tela, svalové funkcie a účinky cvičenia*)

Spoločnosť (*využívanie verejného priestoru, inklúzia*)

Umenie (*dizajn, kreativita, konštrukcia*)

Jazyk (*rozprávanie príbehov, diskusia, prezentácia*)

Súvis s cieľmi udržateľnosti:

- **SDG 3:** Kvalita zdravia a života – Žiaci podporujú fyzickú aktivitu a skúmajú, ako pohyb podporuje zdravie movement supports health.
- **SDG 11:** Udržateľné mestá a komunity – Žiaci navrhujú inkluzívne, bezpečné a zábavné verejné priestory, ktoré podporujú zapojenie komunity.

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo SAAIC. Európska únia ani organizácia udeľujúca grant za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.



Spolufinancovaný
Európskou uniou

STRM ŽIVOTA



Caspae

