

OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA, RAVNE NA KOROŠKEM

NASLOV TEDENSKEGA DIDAKTIČNEGA SKLOPA: GIBANJE JE ZDRAVO ZA ZDRAVO SRCE

PREDMET: OPB

RAZRED: 4.

Učiteljica: Aleksandra Slatinšek - Mlakar

Cilj sklopa: Učenci spoznajo pomen gibanja za ohranjanje zdravja in pomen delovanja srca za življenje

ELEMENTI POD. BIVANJA	CILJI	DEJAVNOSTI	METODE IN OBLIKE
Kosilo in sprostitvena dejavnost	<ul style="list-style-type: none"> - Ob igri se sprostijo in navajajo na spoštovanje in upoštevanje pravil - Navajajo se na zbrano in tiho poslušanje navodil ter pravilno izvajanje iger in vaj - Krepijo medsebojne odnose in odnos do svojega lastnega telesa in zdravja 	<ul style="list-style-type: none"> - Kosilo in počitek - Družabne igre v razredu - Socialne igre - Igre v igralnih kotičkih - Igre na igrišču in v telovadnici 	Frontalna, skupinska, individualna, delo v dvojicah.
Samostojno učenje in ustvarjalno preživljanje prostega časa	<ul style="list-style-type: none"> - Osvajajo različna znanja s področja zdravja in pomena varovanja zdravja v otroštvu - Spoznajo pomen delovanja srca za življenje - Preko igre spoznavajo pomen gibanja za lastno zdravje in pravilno delovanje srca - Spoznavajo različne gibalne vaje za spodbujanje in pravilno delovanje srca - Naučijo se zaznavati srčni utrip in ga delno uravnjavati z lastno aktivnostjo. - Naučijo se ročno zaznati in meriti srčni utrip - Učijo se poiskati ali nuditi učno pomoč - Razvijajo lastno ustvarjalnost in domiselnost - Sodelujejo v različnih aktivnostih in se zavedajo njihovega pomena - Zbrano se naučijo delo začeti in ga tudi opraviti - Učijo se upoštevati pravila in uporabljati učbenike - Učijo se uporabljati različne vire in literaturo - Srečajo se z »multimedijo« in se urijo v različnih znanjih na računalniku 	<ul style="list-style-type: none"> - Brošura tedna srca in tedna športa - Kaj lahko storimo za zdravo srce? - Plakat: Zdravo srce - Izdelava kartončkov in didaktična igra - Literatura o delovanju srca in dihanju - Razlaga besed - Učni list - Igre v telovadnici - Računalniška učilnica (fotografije, prispevki, diplome) - Ureditev razstave v koticu za Zdravo šolo 	Frontalna, skupinska, individualna, delo v dvojicah. Pogovor, demonstracija, razlaga, igra

	Kosilo in sprostitvev	Ustvarjalno preživljanje prostega časa in samostojno učenje
PON.	Kosilo in počitek Gibalna igra: Detektiv in dirigent Igre na igrišču z žogo	Predstavitev brošure tedna srca in tedna športa na Ravnah na Koroškem. Pogovor: Kaj lahko storimo za zdravo srce? Izdelava plakata: Zdravo srce
TOR.	Kosilo in počitek Gibalne igre znotraj elastike (gumitwist) v krogu (dviganje spuščanje, valovi, narazen-skupaj, ...) Izvajanje skokov in poskokov na šolskem igrišču	Domača naloga Izdelava kartončkov z gimnastičnimi vajami – didaktična igra Igra s kartončki – učenec izvede vajo na kartončku
SRE.	Kosilo in počitek Igra v igralnem kotičku gibanje ob glasbi Sprehod v park in gibalne igre v parku	Domača naloga Branje poučne literature o delovanju srca in dihanju ter pogovor Razlaga besed: utrip, pulz, arterije, vene, zastoj srca, elektrošok,...
ČET.	Kosilo in počitek Hitra hoja do trim-steze in izvajanje vaj na postajah Merjenje srčnega utripa	Domača naloga Učni list – poveži in pobarvaj Igre v telovadnici: gimnastične vaje ob letvenikih, enakomerno izvajanje, ponovitve vaj
PET.	Kosilo in počitek Igre na šolskem dvorišču (tek z nalogami, zamenjaj mesta, labirint, ...) Vsak učenec prejme diplomo za sodelovanje v aktivnostih tedna srca	Računalniška učilnica – brskanje po internetu na temo zdravje, gibanje, teden srca, športni dogodki, izdelava diplom za sodelovanje v tednu srca na računalniku, urejanje fotografij, ki so nastale v tednu srca, oblikovanje literarnih in likovnih prispevkov ... Ureditev razstave fotografij in prispevkov v kotičku za Zdravo šolo

POTEK DEJAVNOSTI	OPOMBE / PRIPOMOČKI
<p>1. DAN – PONEDELJEK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenci se zberejo na dogovorjenem mestu v učilnici (gibalni kotiček), kjer se poigrajo igro Detektiv in dirigent. Ob njej se umirijo, razgibajo in pripravijo za kosilo.  <ul style="list-style-type: none"> - Po kosilu sledi razgovor (bralni kotiček) o Tednu srca, katere aktivnosti organizirajo odrasli v kraju in kaj lahko naredimo otroci in mladi za svoje »zdravo srce«. - Učenci svoje ugotovitve zapisujejo na kartone in izdelajo plakat v obliki srčka in sončka. 	<p>Igra: Detektiv in dirigent</p> <p>Brošura: Teden srca in teden športa</p> <p>Plakat: Zdravo srce</p>



2. DAN – TOREK

- Učenci se zberejo na dogovorjenem mestu v učilnici, se primejo za roke in oblikujejo krog, naredijo nekaj gibalnih vaj v krogu (dviganje, spuščanje, ples, narazen- skupaj, valovi, itd) in se pripravijo za kosilo.



- Po kosilu sledi počitek, domača naloga in razgovor v kotičku pomenu gimnastičnih vaj in izdelavi kartončkov.

Gumitvist

Kartončki z gimnastičnimi vajami



- Učenci izrežejo kartončke, na katere narišejo gibalne oziroma gimnastične vaje (znaki), nato se poigrajo (ob izbranem kartončku pokažejo vajo).



- Na šolskem igrišču izvajajo različne skoke in poskoke in skačejo gumitvist.

3. DAN – SREDA

- Učenci se zberejo na dogovorjenem mestu v učilnici in se gibljejo ob glasbi (različne gibalne pesmice) nato se pripravijo za kosilo.



- Po kosilu sledi počitek, domača naloga in branje poučne literature o delovanju srca in dihanju. (razlaga besed: utrip, pulz, arterije, vene, zastoj srca, elektrošok , ...).
- Sprehod v park in gibalne igre v parku.



Glasbena zgoščanka

Literatura o človeškem telesu

4. DAN – ČETRTEK

- Učenci se zberejo na dogovorjenem mestu v učilnici in oblikujejo vrsto (vlak) in se »odpeljejo« do jedilnice.
- Po kosilu sledi počitek in domača naloga.
- Hitra hoja do trim-steze in izvajanje vaj na postajah (merjenje srčnega utripa).



Domača naloga

Štoparica

Učni list – poveži in pobarvaj

- Ko se vrnejo, rešijo učni list – poveži in pobarvaj (na temo gibanje).
- Na tablo rišejo otroke v gibanju.



- Igre v telovadnici: gimnastične vaje ob letvenikih, enakomerno izvajanje, ponovitve vaj.

5. DAN – PETEK

- Učenci se zberejo na dogovorjenem mestu v učilnici, se postavijo v vrsto eden za drugim in odkorakajo v garderobo ter se športno oblečejo.
- Sledijo tekmovalne igre na šolskem dvorišču (tek z nalogami, zamenjaj mesta, labirint, ...).



Keglj, vreče za skakanje,
vrvica, jabolko

Računalnik





- Kosilo in počitek
- Računalniška učilnica – brskanje po internetu na temo zdravje, gibanje, teden srca, športni dogodki, izdelava diplom za sodelovanje v tednu srca na računalniku, urejanje fotografij, ki so nastale v tednu srca, oblikovanje literarnih in likovnih prispevkov ...







- Zaključek projekta in ureditev razstave fotografij in prispevkov v kotičku za Zdravo šolo. Učenci v naslednjih dneh v podaljšanem bivanju izdelajo plakat s sporočilno vrednostjo za vse učence šole. Nanj prilepijo fotografije, izdelke ter misli in navodila o tem, kako pomembno je gibanje za zdravo srce in nasploh za zdravje.

MOTO:

GIBAMO SE VSI ZA ZDRAVO
SRCE

ZDRAVA
ŠOLA

PROJEKT:
TEDEN SRCA

UČENCI
OPB 4. R.



SPOZNAJ SVOJE TELO

MINUTKA ZA ZDRAVJE

1. KAKO DELUJE SRCE

(ANATOMIJE, BIOLOGIJA)

2. ZATIPAJ SRČNI UTRIP

(ČVZ)

3. TELO MIŠIČ IN SKLEPOV

TER
HRISTENKE
(PRAVILNA TEŽA,
VISA, TEK.)



4. VAJE ZA SPROSTITEV(RAZTEZANJE)



5. ŠKVALNE VAJE (VISA IN ČVZ)

6. ZDRAVA PREHRANA



V
ŠOLI
IN
DOMA



1. ČAS ZA JUTRANJO TELOVADBO

2. ME UČNIMI UKRAMI IN MED OPIKOR

3. PRI URI ŠPORTNE VZGOJE



4. PRI PODALJŠEM BIVANJU

5. NA ŠPORTNEM DNEVU

6. AKTIVNO UKVARJANJE S ŠPORTOM

ALI SPROSTITVENO GIBANJE





