

Stretching - tělesná výchova



Jméno: Pavel Trnka

Škola: ZŠ Sokolov, Rokycanova 258

Rok: 2010

Metodické pokyny pro učitele

Předmět: tělesná výchova

Název aktivity: Stretching

Jazyk: AJ

Jazyková úroveň: A2+

Doporučený ročník: 7. třída

Předpokládaná délka: část vyučovací hodiny

Cíle aktivity

Obsahové cíle

Žák si protáhne zkrácené svalové skupiny.

Jazykové cíle

Žák aktivně používá slovesa pohybu a rozkazovací způsob.

Žák aktivizuje slovní zásobu týkající se částí těla.

Kompetence

Kompetence komunikativní: Žák naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje.

Kompetence sociální: Žák podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu.

Pomůcky

učitel nebo žák jako demonstrátor, popř. kartičky s obrázky, kartičky s popisem

Pracovní postup aktivity

1. Učitel předcvičuje a zároveň komentuje cvičení v angličtině, žáci cvičí podle učitele. (princip TPR)
2. Učitel opakuje, ale nedemonstruje, žáci cvičí jen podle pokynů.
3. Vybraný žák (dobrovolník) udílí pokyny a předcvičuje.
4. Předcvičující žáci se střídají a vybírají ze zásobníku cviků (mohou použít kartičky s nápovědou).
Tip: obměna - žáci přiřazují k obrázkům text.

Návrh hodnocení:

slovní

Klíč:

Použitá literatura, zdroje: :

<http://www.myfit.ca/exercisedatabase/stretches.asp?exercises=flexibility>

Rady / tipy z praxe: :

doporučení:

neznámé výrazy a slovní spojení probrat nejdříve v hodině Aj

cviky zařazovat postupně a přidávat až po zvládnutí předchozích /jak porozumění pokynů, tak i samostatný komentář/

Pracovní postup pro žáky

Předmět: tělesná výchova
Název aktivity: stretching
Jazyk: AJ

Instrukce žákům v cílovém jazyce:

- 1) Stand upright.
- 2) Step forward with your right leg.
- 3) Slowly bend your right knee, keeping your left leg straight.
- 4) Continue to bend your right knee.
- 5) Hold for 5 seconds.
- 6) Return to the start position.
- 7) Repeat steps 1 - 6 five more times.
- 8) Perform with your left leg forward.

-
- 1) Stand upright.
 - 2) Bend over and attempt to touch your toes while keeping your knees straight.
 - 3) Hold for 5 seconds.
 - 4) Return to the start position.
 - 6) Repeat steps 1 - 4 five more times.

-
- 1) Stand upright.
 - 2) Spread your legs shoulder distance apart.
 - 3) Slowly lean to your right while bending your right knee.
 - 4) Keep your left leg straight.
 - 5) Hold for 5 seconds.
 - 6) Return to the start position.
 - 7) Repeat steps 1 - 6 five more times.
 - 8) Perform again, this time leaning to the left.

-
- 1) Lie flat on the floor.
 - 2) Place your arms by your side.
 - 3) Slowly raise your legs over your head.
 - 4) Continue to raise your legs until your toes touch the floor behind your head.
 - 5) Hold the position for 15 seconds.
 - 6) Repeat 3 times.

-
- 1) Lie flat on your stomach.
 - 2) Push up with both arms bending backwards.
 - 3) Continue until your arms are straight.
 - 4) Hold the position for 15 seconds.
 - 5) Repeat 3 times.

-
- 1) Sit on the floor with your legs straight out in front of you.
 - 2) Reach forward towards your toes.
 - 3) Hold the position for 15 seconds.
 - 5) Repeat 3 times.
-

