

Chůze na základnu

Předmět / vzdělávací oblast

Prvouka/Člověk a jeho svět
Tělesná výchova

Výstupy z RVP

Žák zvládá základní lokomoční pohyby (chůze, běh, skok); sleduje a porovnává změny v tělesné zdatnosti; chápe význam pohybu pro zdraví.

Podpůrné materiály

Motivační text
Pracovní list

Potřebné pomůcky

batoh, psací potřeby, zápisník

Cíle

Žáci si prostřednictvím vycházky a návratu na „základnu“ uvědomí význam vytrvalosti a plánování sil. Aktivita rozvíjí fyzickou kondici, schopnost dokončit úkol i při únavě a propojuje zážitek s realitou astronautů, kteří se musí po misi bezpečně vrátit na základnu. Zároveň podporuje spolupráci, odpovědnost a uvědomění, že cesta zpět je stejně důležitá jako samotný cíl.

Jak zapsat tuto aktivitu do Mise X?



Base Station Walk - back

Chůze na základnu

Motivační text

Při průzkumu vesmíru musí astronauti zvládat řadu fyzicky náročných úkolů. Pokud se například na povrchu jiné planety porouchá jejich vozidlo, musí být připraveni ujít i vzdálenost až 10 kilometrů zpět na základnu. Takový návrat může být velmi náročný, zvláště ve skafandru a v neznámém terénu.

Aby astronauti podobné situace zvládli, pravidelně trénují, běhají a posilují, aby zlepšili svou celkovou fyzickou kondici. Při výcviku se zaměřují hlavně na vytrvalost, sílu nohou a stabilitu těla. Díky tomu pak mohou bezpečně plnit úkoly i v náročném prostředí mimo naši planetu.

Chůze je ale důležitá i pro nás tady na Zemi. Pomáhá nám zůstat v kondici, zlepšuje náladu a posiluje srdce i plíce. Když se po škole rozhodneme jít pěšky místo jízdy autobusem nebo autem, uděláme něco dobrého nejen pro sebe, ale i pro planetu. Pěší přesun navíc často umožní lépe poznat okolí školy nebo místa, kde bydlíme.

Teoretické video

Pomůcky: interaktivní tabule/televize/projektor

Popis aktivity

Tuto aktivitu je vhodné využít, pokud se s dětmi vydáváte na exkurzi, výlet nebo vycházku do okolí školy. Princip spočívá v tom, že si žáci vyzkouší návrat na „základnu“ (školu, třídu, určené místo) pěšky, s batohem a vybavením, podobně jako astronauti, kteří musí umět zvládnout cestu zpět na základnu i při únavě.

Domluvte si předem trasu (např. 1–2 km v okolí školy, do muzea, knihovny nebo na hřiště).

Cestou tam se děti seznámí s prostředím – mohou plnit menší úkoly (pozorování, zapisování, sbírání přírodnin).

Na zpáteční cestě simulují návrat na základnu: každý má batoh (může obsahovat sešit, láhev s vodou, svačinu).

Aktivitu můžete opakovat vícekrát. Můžete začít například na 400m, 800m, 12000m a tak dále. Dle stáří dětí a dostupným možnostem. Aktivitu můžete doplnit různými úkoly, například: Kolik červených aut si viděl po cestě? Jaké druhy listnaných stromů si viděl? Přes kolik přechozů jsme šli? atd.

Aktivitu lze také využít v rámci školy a v přírodě a propojit ji s výzvou “Orientace v prostoru”.

Reflexe

vyplnění aktivit v pracovním listu