

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

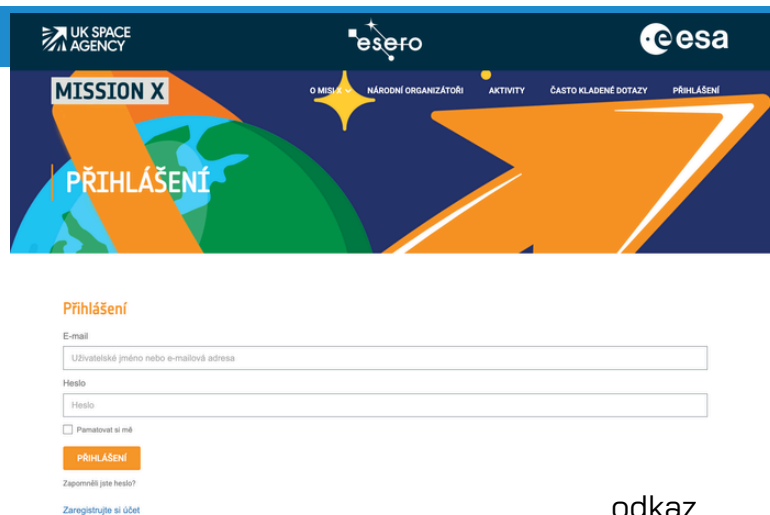
Cíle

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



[odkaz](#)

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, 1200m a tak dále. Dle stáří dětí a dostupným možnostem. Aktivitu můžete doplnit různými úkoly, například: Kolik červených aut si viděl po cestě? Jaké druhy listnatých stromů si viděl? Přes kolik přechozů jsme šli? atd.

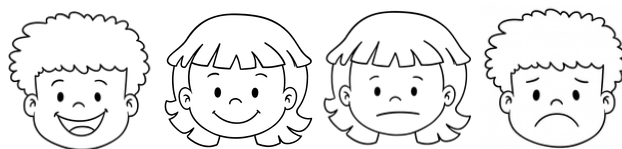
Aktivitu lze také využít v rámci školy a v přírodě a propojit ji s výzvou „Orientace v prostoru“.

Reflexe

vyplnění aktivit v pracovním listu

Chůze na základnu

Do následujícího textu doplň pojmy:



planety	vesmíru	nohou	planetu
srdce	Zemi	posilují	

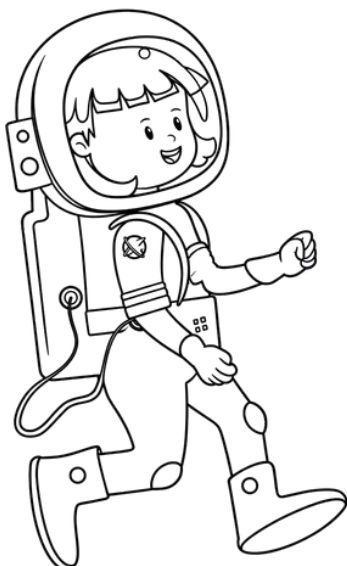
Při průzkumu _____ musí astronauti zvládat řadu fyzicky náročných úkolů. Pokud se jim například na povrchu jiné _____ porouchá vozidlo, musí být připraveni ujít až 10 kilometrů zpět na základnu.

Aby astronauti podobné situace zvládli, pravidelně trénují, běhají a _____.

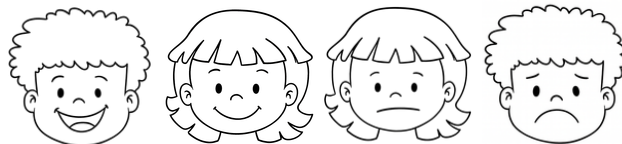
Tím zlepšují svou celkovou fyzickou kondici. Při výcviku se zaměřují hlavně na vytrvalost, sílu _____ a stabilitu těla. Díky tomu pak mohou bezpečně plnit úkoly i v náročném prostředí mimo naši _____.

Chůze je důležitá i pro nás na _____. Pomáhá nám zůstat v kondici, zlepšuje náladu a posiluje _____ i plíce. Když se rozhodneme jít pěšky místo jízdy autem nebo autobusem, uděláme něco dobrého pro své zdraví i pro naši planetu.

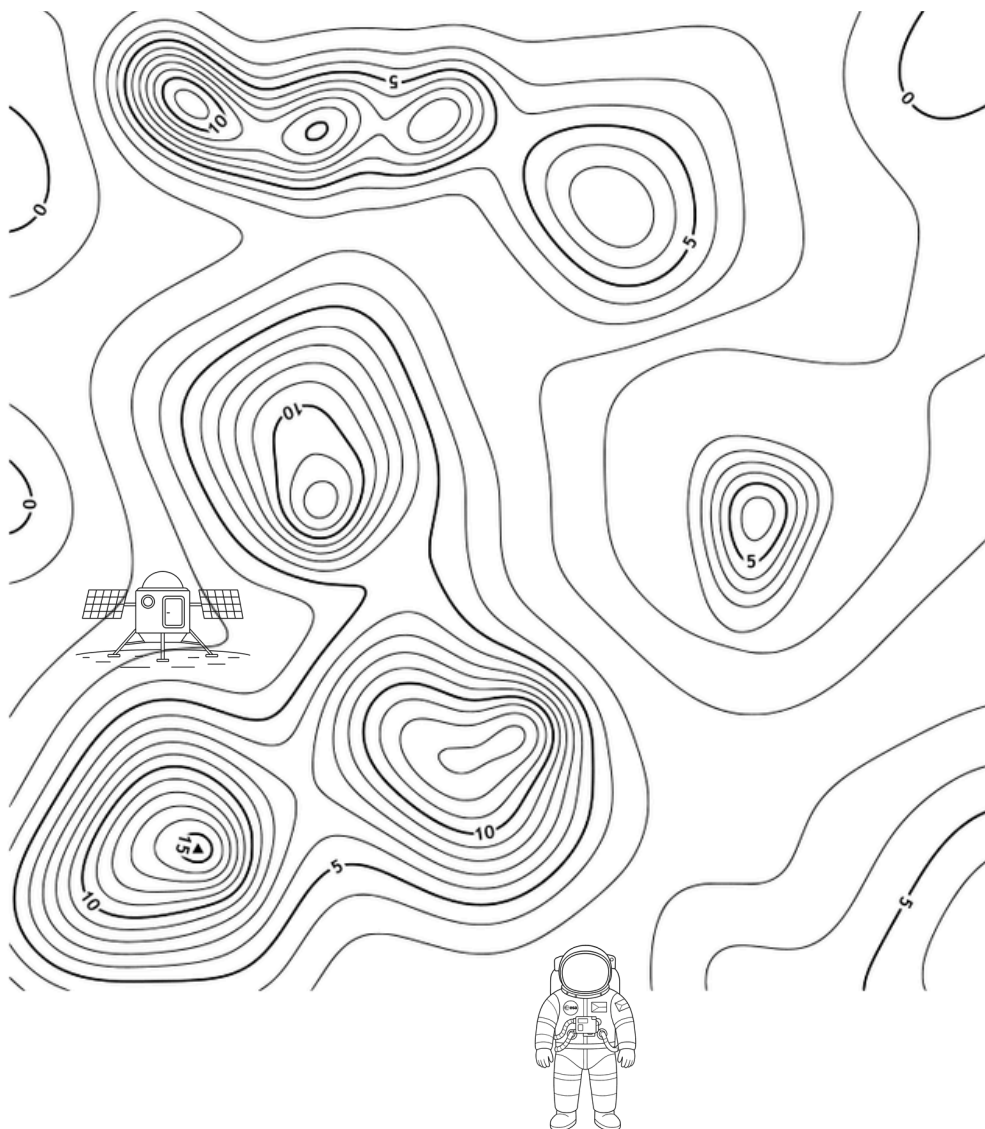
Zapisuj si své cesty a sleduj, kolik kilometrů už máš za sebou.



datum	cíl	počet nachozených km



Chůze na základnu



Nakresli nejlepší cestu zpět na základnu.

Vyhni se horám a zkus najít trasu, při které astronaut ušetří co nejvíce sil.

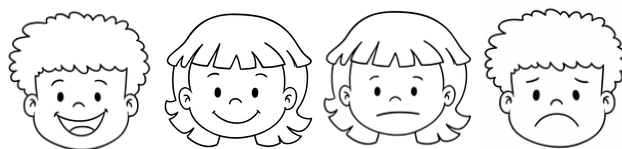
„Jak ses cítil/a na začátku cesty a jak na konci? Co se změnilo?“

Co ti během „návratu na základnu“ pomohlo nejvíce – tvoje síla, vytrvalost, spolupráce se spolužáky, nebo něco jiného?

Kdybys byl/a opravdový astronaut, co by pro tebe bylo při takové cestě největší výzvou a proč?

Chůze na základnu *výsledky*

Do následujícího textu doplň pojmy:



individuální řešení žáka

planety	vesmíru	nohou	planetu
srdce	Zemi	posilují	

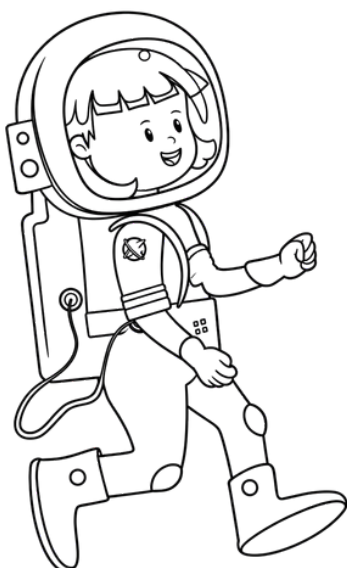
Při průzkumu vesmíru musí astronauti zvládat řadu fyzicky náročných úkolů. Pokud se jim například na povrchu jiné planety porouchá vozidlo, musí být připraveni ujít až 10 kilometrů zpět na základnu.

Aby astronauti podobné situace zvládli, pravidelně trénují, běhají a posilují.

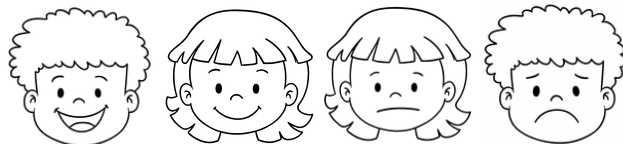
Tím zlepšují svou celkovou fyzickou kondici. Při výcviku se zaměřují hlavně na vytrvalost, sílu nohou a stabilitu těla. Díky tomu pak mohou bezpečně plnit úkoly i v náročném prostředí mimo naši planetu.

Chůze je důležitá i pro nás na Zemi. Pomáhá nám zůstat v kondici, zlepšuje náladu a posiluje srdce i plíce. Když se rozhodneme jít pěšky místo jízdy autem nebo autobusem, uděláme něco dobrého pro své zdraví i pro naši planetu.

Zapisuj si své cesty a sleduj, kolik kilometrů už máš za sebou. *individuální řešení žáka*



datum	cíl	počet nachozených km



Chůze na základnu *výsledky*

individuální řešení žáka



Nakresli nejlepší cestu zpět na základnu.

Vyhni se horám a zkus najít trasu, při které astronaut ušetří co nejvíce sil.

„Jak ses cítil/a na začátku cesty a jak na konci? Co se změnilo?“

individuální řešení žáka

Co ti během „návratu na základnu“ pomohlo nejvíce – tvoje síla, vytrvalost, spolupráce se spolužáky, nebo něco jiného?

Kdybys byl/a opravdový astronaut, co by pro tebe bylo při takové cestě největší výzvou a proč?