

Pohybovo-športová príprava v MŠ

Školský rok 2016 - 2017

Lektorka krúžku: Beata Kurincová

Obsah

1 Zameranie krúžku	3
2 Organizácia a zabezpečenie krúžku	3
3 Cvičebné prostredie	4
4 Rozvoj koordinácie v predškolskom veku.....	4
5 Plán krúžkovej činnosti	5

1 Zameranie

Zameranie pohybovo-športového krúžku spočíva predovšetkým v rozvíjaní psychomotorických kompetencií dieťaťa, konkrétne v podnecovaní túžby a ochoty pohybovať sa, rozvíjaní ovládania základných lokomočných pohybov a ovládania pohybového aparátu a telesných funkcií.

Vzdelávaciu oblasť Zdravie a pohyb, chápeme najmä v súvislosti s telesnou výchovou ako jednou zo zložiek výchovy a vzdelávania v MŠ. Pohybová aktivita je základný faktor ovplyvňujúci zdravý rast dieťaťa, a to tak v spontánnej, ako i riadenej forme.

Pohybová gramotnosť predstavuje:

- schopnosť efektívne sa pohybovať,
- potrebu sa pohybovať,
- pohybové schopnosti, ktoré podporujú efektívny pohyb,
- istotu a vieru v zvládnutie športových výziev,
- schopnosť efektívne spolupracovať v rámci svojho prostredia a s inými ľuďmi.

2 Organizácia a zabezpečenie krúžku v MŠ

Aktivitami krúžku sú napĺňané ciele ŠkVP MŠ Dolná Krupá „Rastieme hravo, zvedavo a zdravo“, v súlade s § 4 ods. 9 vyhlášky MŠ SR č. 306/2008 Z. z. o materskej škole v znení vyhlášky MŠ SR č. 308/2009 Z. z.

Organizácia krúžku:

- krúžok vedie kmeňová učiteľka MŠ Beata Kurincová, ktorá má požadovanú kvalifikáciu k tejto činnosti v súlade s vyhláškou MŠ SR č. 437/2009 Z. z.
- krúžok sa realizuje v telocvični ZŠ s MŠ Dolná Krupá, jedenkrát v týždni v pondelok v čase od 15.30 do 16.15 h 1 krát týždenne.

Zabezpečenie krúžku:

- na materiálo-technickom zabezpečení krúžku sa spolupodieľa Rodičovské združenie pri MŠ dolná Krupá,

- na hodinách krúžku sa využíva CD prehrávač MŠ a telovýchovné náradie a náčinie ZŠ s MŠ Dolná Krupá,
- krúžok finančne zabezpečuje Rodičovské združenie pri MŠ Dolná Krupá.

Dokumentácia krúžku:

- prihlášky podpísané rodičmi, alebo zákonným zástupcom,
- informovaný súhlas so zaradením dieťaťa do krúžku,
- evidencia dochádzky dieťaťa na krúžok,
- časový harmonogram realizácie krúžku je rozpracovaný na jednotlivé mesiace, s prihliadnutím na plánované aktivity MŠ a prezentácie na verejnosti,
- za vedenie dokumentácie zodpovedá vedúca krúžku.

3 Cvičebné prostredie

- telocvičňa poskytuje zdraviu nezávadné prostredie pre dieťa pri pohybových aktivitách, pričom v zmysle § 7 ods. 5 vyhlášky o materskej škole za bezpečnosť detí zodpovedá počas krúžkovej činnosti učiteľka, ktorá krúžok vedie,
- dieťa sa prezlieka do primeraného oblečenia - tričko, krátke nohavice, ponožky, tenisky a pod.
- počas krúžku je zabezpečený pitný režim pre každé dieťa - čaj, voda.

4 Rozvoj koordinácie v predškolskom veku

Základné zásady dodržiavania pri rozvoji koordinácie

- používať bohatý zásobník cvičení, hier a činností
- cvičenia realizovať v menšom počte sérií a opakovaní, v rôznych obmenách
- meniť prostredie, hmotnosť používaného náčinia
- využívať väčší počet hier a činností vykonávaných kratšiu dobu
- komplexné cvičenia vykonávané na základe napodobňovania, alebo pohybovej motivácie
- preferovať herné a súťaživé formy, pričom cvičenie treba striedať s primeraným odpočinkom
- koordinačné cvičenia majú byť svojou štruktúrou blízke pohybovej, alebo športovej hre

- uplatňovať opakovaciu metódu
- vykonávanie koordinačných cvičení vyžaduje maximálnu koncentráciu pozornosti, trpezlivosti a snahu vykonávať cvičenia rýchlo a presne

5 Plán krúžkovej činnosti

Október

- VŠ – 200 – Vykoná tieto základné polohy a postoje podľa pokynov: stoj, drep, kľak, sed, ľah.
- manipulácia s náčiním – kotúlanie, hádzanie, chytanie....

November

- VŠ – 191 – Má správne držanie tela v stoji a v sede
- hudobno – pohybové hry a aktivity

December

- VŠ – 201 – Ovláda správnu techniku chôdze a behu.
- rytmické cvičenia, hra a improvizácia (hudobná a pohybová)

Január

- VŠ - 202 – Ovláda skok znožmo a skok cez prekážku.
- jednoduchá akrobacia
- pohybové hry

Február

- VŠ – 203 – Ovláda rôzne techniky lezenia, podliezania a preliezania.
- psychomotorické cvičenia a hry

Marec

- VŠ – 204 – Manipuluje s náčiním: hádzanie, chytanie, podávanie, odrážanie, preskakovanie atď.
- pohybové hry

Apríl

- VŠ – 205 – Ovláda tieto jednoduché akrobatické zručnosti: stoj na jednej nohe, obrat okolo výškovej osi.
- iný spôsob manipulácie s náčiním (stuha, šatka, obruč)

Máj

- VŠ – 206 – Rytmicky správne využíva základné lokomočné pohyby a tanečné kroky na hudobný sprievod.
- jednoduchá akrobacia

Jún

- VŠ – 207 – Dodržiava pravidlá v pohybových hrách.
- manipulácia s náčiním prostredníctvom iného predmetu (vedenie loptičky hokejkou v priamom smere, alebo medzi kuželmi – slalom)