

## **Športovo-pohybová príprava**

Školský rok 2019/2020

Lektorky krúžku: Terézia Kadlečíková, Beata Štrbová

## Obsah

|   |   |
|---|---|
| 1 Zameranie krúžku .....                                  | 3 |
| 2 Organizácia a zabezpečenie krúžku .....                 | 3 |
| 3 Cvičebné prostredie .....                               | 4 |
| 4 Ciele na rozvíjanie psychomotorických kompetencií ..... | 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.

Hlavným cieľom vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb je poskytovať základné informácie súvisiace so zdravím a súčasne prostredníctvom vhodných telesných cvičení viesť dieťa k osvojeniu a zdokonaľovaniu nových pohybových schopností a zručností.

## 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 vedú kmeňové učiteľky materskej školy Terézia Kadlecíková, Beata Štrbová, ktoré majú 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 každý týždeň.

Zabezpečenie krúžku:

- na materiálno-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, tepláky, tenisky a pod.
- počas krúžku je zabezpečený pitný režim pre každé dieťa - čaj, voda.

### 4. Ciele na rozvíjanie psychomotorických kompetencií

- Vykoná tieto základné polohy a postoje podľa pokynov : stoj, drep, kľak, sed, ľah.
- Ovláda správnu techniku chôdze a behu.
- Ovláda skok znožmo a skok cez prekážku.
- Ovláda rôzne techniky lezenia, plazenía a preliezania.
- Manipuluje s náčiním : hádzanie, chytanie, podávanie, odrážanie, preskakovanie atď.
- Ovláda tieto jednoduché akrobatické zručnosti : stoj na jednej nohe, obrat okolo výškovej osi.
- Rytmicke správne využíva základné lokomočné pohyby a tanečné kroky na hudobný sprievod.
- Dodržiava pravidlá v pohybových hrách.

## 5. Plán krúžkovej činnosti

### Október

- jednoduchá akrobacia
- hudobno – pohybové hry a aktivity

### November

- pohybové hry
- manipulácia s náčiním - kotúľanie, hádzanie, chytanie...

### December

- psychomotorické cvičenia a hry
- rytmické cvičenia, hra a improvizácia ( hudobná a pohybová )

### Január

- jednoduchá akrobacia
- manipulácia s náčiním

### Február

- gymnastická príprava
- pohybové hry - súťaže v družstvách

### Marec

- hudobno - pohybové hry a aktivity
- jednoduchá akrobacia

### Apríl

- manipulácia s náčiním - kotúľanie, hádzanie, chytanie...
- pohybové hry

### Máj

- iný spôsob manipulácie s náčiním (stuha, šatka, obruč)
- hudobno - pohybové aktivity a hry (rytmická imitácia a improvizácia hrou na telo)

## **Jún**

- pohybové hry ( dodržiavanie pravidiel )
- manipulácia s náčiním prostredníctvom iného predmetu ( vedenie loptičky hokejkou v priamom smere alebo medzi kužeľmi - slalom )