



Záujmový krúžok:

„ Pohybom ku zdraviu „

Školský rok: 2015/2016

2. výchovná skupina

Vychovávateľka: Agnesa Sekerešová

Schválil: Riaditeľ školy

POHYBOM KU ZDRAVIU

Záujmový krúžok je príjemným spestrením záujmovej činnosti detí. V rámci krúžku sa učíme aktívne využívať svoj voľný čas.

Športová činnosť vo výchovnej skupine je jedným z hlavných prostriedkov pri formovaní zdravého telesného rozvoja detí vzhľadom na psychomotorické osobitosti a úroveň ich biologického vývoja. Pomáha pri utváraní a upevňovaní morálnych vôľových vlastností, zlepšuje telesnú kondíciu a odstraňuje psychickú únavu.

Menný zoznam

P.č.	Priezvisko a meno	Trieda	Ročník
1	Horváth Ladislav	IX.C	9./B
2	Farkaš Ladislav	IX.C	9./B
3	Frustoková Eva	VII.A	8./A
4	Kalocsaiová Veronika	IX.C	6./B
5	Oláhová Zuzana	IV.A	4./A
6	Botoš Štefan	IV.C	1./B

Dátum	Týždeň	Náplň práce – téma
September	1.	Dodržiavanie bezpečnostných predpisov pri športe – poučenie detí. Orientácia v miestnej oblasti – naša škola, internát a okolie.
	2.	Na cestách bezpečne – vychádzka ku križovatke – dopravný ruch, dopravné značky, smerové tabuľky, dopravné situácie v okolí internáru.
	3.	Stolný tenis – oboznámenie detí s pravidlami.
	4.	Naháňačky s lopotou, drobné pohybové hry v prírode.
Október	1.	Vychádzka na vyvýšené miesto - Kohúti vrch – orientácia v priestore – hrad, kostol, ulice, cesty, železnica, lesy, polia, potok.
	2.	Bežecké hry – beh s prekážkami – preskakovanie, preliezanie a podliezanie.
	3.	Ochrana prírody – zakladanie a zahasenie ohníka – výber vhodného miesta z bezpečnostnej stránky, opekanie – piknik v prírode.
	4.	Loptové hry – hádzanie, chytanie, gúľanie lopty, udržanie lopty na dlani v behu.
November	1.	Úpolové hry – pretláčanie – súťaž dvojíc vo vzájomnom pretláčaní rukami, plecami a chrbtom.
	2.	Kondičné cvičenia – cvičenia so švihadlom, loptou a kruhom.
	3.	Rytmická gymnastika a tanec – prvky moderného tanca, pohybové prejavy na hudbu.
	4.	Relaxačné cvičenia na hudbu.
December	1.	Pozemný hokej – súťaž medzi skupinami.
	2.	Turistická vychádzka – sledovanie stôp staršieho dieťaťa vyslaného pred skupinou po dohodnutej trase.
	3.	Hry na snehu – „Hon na zajace“... Hôdza, behy skoky v snehu.
	4.	Tvorivé hry s dopravnou tematikou.
Január	1.	Zimné športy – voľné sánkovanie na miernom svahu. Zásady bezpečnosti pri sánkovaní.
	2.	Stavanie stavieb, bunkrov zo snrhu.
	3.	Strelnica – hádzanie so snehovými guľami do vyznačeného cieľa.
	4.	Hry na ľade na figúry.

Február	1.	Branný pochod s prekonávaním prírodných prekážok.
	2.	Bežecké hry , behy v zástupe, štafety a naháňačky.
	3.	Hádzanie lopty na kôš, súťaž jednotlivcov na počet trafených kôš.
	4.	Pozemný hokej – kolektívna hra, dodržiavať jednoduché herné pravidlá.
Marec	1.	Doprava sa všetkých týka, zvládneme ju bez rizika! Vychádzka ku križovatke s dopravnou tematikou.
	2.	Mini vybíjaná – dbať na dodržiavanie pravidiel.
	3.	Stolný tenis – rozličné druhy prihrávok.
	4.	Cvičenie s dlhým švihadlom – podliezanie, prekračovanie a skákanie.
Apríl	1.	Základy korčuľovania kolieskovými korčuľami – zásady bezpečnosti.
	2.	Pohybové hry – Mačka a myš, Na hada, Obor – trpaslík.
	3.	Turistická vychádzka do lesa – pohybové hry na čistinke.
	4.	Hry s loptami – Kto nemá loptu, zbieranie a prinášanie lôpt.
Máj	1.	Telovýchovné chvíľky – precvičovanie: a/ krku, ramien, rúk b/ trupu, prs, chrbta, brucha c/ kĺbov, nôh
	2.	Atletika – behy, hody a skoky
	3.	Stolný tenis - nácvik
	4.	Pozemný hokej – súťaž medzi skupinami
Jún	1.	Turistická vychádzka spojená s hrou na sprievodcu.
	2.	Zásady poskytovania prvej pomoci – predchádzanie chorobám a úrazom. Situačné hry.
	3.	Vychádzka do oddychovej záhrady – naháňačky, drobné pohybové hry a hry poslepiacky.
	4.	Hodnotenie celoročnej krúžkovej činnosti.

