

Základní škola a Mateřská škola Ševětín, Školská 189, 373 63 Ševětín

Plán rozvoje pohybových aktivit 2022 – 2023

1. Definice pohybových aktivit

Pohybová aktivita se obvykle definuje jako „jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“. Tato obecná definice zahrnuje všechny souvislosti tělesné aktivity.

2. Rozvoj pohybových aktivit

a) **Cíle:**

- stimulování a podporování růstu a neurosvalového vývoje dítěte
- podporování fyzické pohody
- zlepšování tělesné zdatnosti
- respektování pohybových možností a růstových zvláštností dítěte
- osvojování si nových pohybových a senzomotorických dovedností
- začleňování pohybových aktivit během každodenního režimu
- odstraňování vlivů civilizačních chorob (obezita)

b) **Úkoly:**

- rozvíjet a zlepšovat úroveň pohybových dovedností,
- důraz na začlenění pohybových aktivit do ostatních předmětů (rozcvičky, pobyt venku v terénu)
- aktivní využívání přestávek (stolní tenis, basketbal na školním dvoře, třídní pohybové aktivity)
- větší pohyb na čerstvém vzduchu v přírodě (terénní výuka)

3. Program rozvoje pohybových aktivit

Konkretizace	Ročník	Garant
Tělesná výchova	oba stupně	Učitelé 1. stupně, učitelé TV
Sportuj ve škole	2. - 4. ročník	Hašová, Duspiva
Sportovní příprava	5. – 9. ročník	Hašová, Duspiva
Adaptační kurz – škola v přírodě	6. ročníky	Hašová, Duspiva, Procházková
Lyžařský výcvikový kurz	7. – 9. ročník	Hašová, Duspiva
Pohybově rekreační přestávky	oba stupně	Třídní učitelé
Integrovaná terénní výuka	Oba stupně	Učitelé jednotlivých předmětů (Pč, Př, VĽ, ...)

1. Odkazy

Metodické materiály pro učitele a vychovatele se zaměřením na pohybové aktivity

<http://www.ctenarska-gramotnost.cz/kategorie/ctenarska-gramotnost/cg-tipy>

Doplňkové pohybové aktivity 2. stupně

<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/127497/120391008.pdf?sequence=1>

Sportuj ve škole

<https://www.sportujveskole.cz/>

Projekty aj.

<https://www.wannadosports.com/pro-skoly/?lang=de>