

Rozširujúci program pohybových aktivít:

MAKOVIČKA ŠPORTUJE

nad rámec štátneho vzdelávacieho programu

Cieľ projektu:

- Oboznámiť deti s pojmom OLYMPIÁDA, s obsahom a náplňou olympijskej myšlienky a jej významom,
- podporovať kladný vzťah k športu a športovým aktivitám,
- rozvíjať špeciálne pohybové schopnosti.

Všeobecné zásady projektu:

Jedenkrát štvrťročne pohybové aktivity, cvičenia a súťaživé hry motivované možnosťami ročného obdobia, uskutočňované na dvore MŠ, prípadne v blízkom parku sídliska, ktoré budú prispievať k prehĺbovaniu záujmu detí o športovú aktivitu, k rozvíjaniu jej potreby, ochote namáhať sa a prispievať tak k úspechu skupiny, družstva, triedy.

Organizácia:*Zahájenie:*

1. Deti po triedach (so zástavou svojej triedy) napochodujú na určenú plochu školského dvora.
2. Zaspievať hymnu školy.
3. Pozdrav - „Makovička pre všetkých!“, „Všetci za Makovičku!“
4. Otvorenie riaditeľkou MŠ.
5. Zaželenie úspešného a radostného zvládnutia hier a súťaží.
6. Prechod na stanovištia – spoločná rozcvička (pohybovo-relaxačné cvičenie, cvičenie podľa hudby).

Priebeh športových aktivít a pohybových hier na stanovištiach podľa rozpisu koordinátoriek projektu podľa veku detí.

Ukončenie:

1. Nástup všetkých detí.
2. Zhodnotenie priebehu hier a športových aktivít.
3. Pozdrav.
4. Hymna školy.
5. Odmena – medaila, ovocie, prípadne ovocná šťava.
6. Rozchod so zástavou do tried.

Pohybové aktivity na jednotlivé štvrťroky školského roka:

JESENNÁ MAKOVÍČKA

Plnenie výkonových štandardov:

- Chodiť v pravidelnom útvare, stanovenými trasami, uplatňovať jednoduché pravidlá súťažení.
- Uplatňovať rýchlu reakciu na pohyb druhého.
- Zvládnuť techniku skákania a odrazovú silu dolných končatín.
- Zvládnuť elementárnu prípravu na kolektívne disciplíny atletiky.

Náplň: Pohybové hry pokojného rázu za účelom zoznámenia sa s novoprijatými deťmi, vytvorenia kamarátskych vzťahov a pocitu spolupatričnosti, rôzne naháňačky, ktoré vyjadrujú najvlastnejšiu túžbu detí po živom pohybe, poskoky a skoky na mieste znožmo, vpred, vzad, bokom, beh po priamej dráhe na vzdialenosť 10 až 15 m, štafetový beh s jedným odovzdávaním.

Príklady pohybových hier:

Chodecké hry: Na vranu, Na bublinu, Na hubára, Ihla šije, Zubaté koliesko, Zvieratka na love, Zajko zbiera kapustičku, Kamaráti na ceste, Pláva loď a iné.

Bežecké hry resp. naháňačky: Ihla, niť, uzlík, Na hviezdára, Kocúr a myšky, Smutný šarkan, Farebné mašličky, a iné.

Skákačky: Na žabky, Na zajačika, Klokania planéta, Skákavé zástupy, Poskoč zajko, Zajac a líška, a iné.

ZIMNÁ MAKOVÍČKA

Plnenie výkonových štandardov:

- Uplatňovať rôzne druhy chôdze.
- Rýchlejšie ako súper prebehnúť určenú vzdialenosť.
- Zvládnuť základné formy a zručnosti v lyžovaní, bezpečne sa pohybovať

v teréne.

- Uplatňovať rôzne druhy prekonávania prekážkovej dráhy.

Náplň: Využiť neporušenú zasneženú plochu na vyšliapavanie „cestičiek“ chôdzou vpred, vzad, bokom, udupanú plochu školského dvora využiť na bežecké hry, beh po priamej dráhe spojený s nácvikom reakčných schopností, chôdzu na lyžiach nacvičovať v malých skupinách, striedavo pravou a ľavou nohou posúvať lyže na mieste smerom vpred, vzad, preliezať prekážky postavené za sebou, vyliezať a zliezať prekážku.

Príklady pohybových hier:

Chodecké hry: Na autá, Na vlak, Na Eskimáka, Na križovatku, Na hviezdičku, Jazvec v diere a iné.

Bežecké hry: Na pískaný beh, Na striedačku, Na raketu, Dva mrazy, Zajko a snehuliak, Zima farby zakryla, Šikovné veveričky, Na zajkov a snehuliaka a iné

Hry na lyžiach: Na kvietky, Na slalom, Lyžiarska štafeta a iné.

Hry na hádzanie a triafanie: Hra na hokejistov, Snehová víchrica, Boj so snehuliakom snehožrútom,, Hladný diviačik a iné.

JARNÁ MAKOVÍČKA

Plnenie výkonových štandardov:

- Zvládnuť všetky druhy techniky podávania a uchopovania lopty ako prípravu na prihrávku.
- Zvládnuť preskok primeranej prekážky rôznymi spôsobmi.
- Zvládnuť bezpečné lezenie po lezeckej stene so záchranou učiteľky.
- Uplatniť cit pre rytmus a kooperáciu skupiny pri kolektívnej pohybovej hre.

Náplň: pohybové hry, loptové, na ktoré sú prípravou podávačky (podávanie v kruhu, podávanie v zástupe), prihrávanie lopty vo dvojici, v kruhu, prihrávať jednou rukou, oboma rukami, plazenie nahor po lezeckej dráhe s pevnými záchytnými, hry s preskakovaním prekážky znožmo vpred, vzad, bokom, u jednej nohy, oboma nohami, hudobno–pohybové hry s dodržiavaním rytmu (chôdza, dupanie, tlieskanie a pod.) vyžadujúce spoluprácu detí a dodržiavanie určených

pravidiel.

Príklady pohybových hier:

Loptové hry: Loptová abeceda, Nezbedná lopta, Modrá – červená, Hod' a chytí!, Loptové preteky a iné.

Skákačky: Cez prekážky, Prekážková dráha, Na zajaca, Prekážkový chodník, Zachráňme zvieratká a iné.

Hádzačky a naháňačky : Zasiahni terč, Hra na angínu a iné.

Hudobno-pohybové hry: Stonožky, Na kocúrika, Na princeznú, Na kohútika a iné.

LETNÁ MAKOVÍČKA

VEĽKÁ ŠKOLSKÁ OLYMPIÁDA PIATICH KRUHOV

Plnenie výkonových štandardov:

- Rýchlejšie ako súper prebehnúť určenú vzdialenosť.
- Uplatňovať rôzne druhy prekonávania prekážkovej dráhy.
- Uplatňovať skok do výšky na trampolíne.
- Zvládnuť zostavu niekoľkých akrobatických prvkov.

Náplň: V organizácii venovať pozornosť úvodnej a záverečnej časti, primerane napodobniť skutočnú olympiádu (otvorenie so zástavou, hymnou olympiády, úvodným programom, odovzdávanie medailí ...). V bežeckých hrách uplatniť člnkový beh, prekážkový beh, štafetový beh s obratom, pri skoku na trampolíne dodržať záchranu učiteľkou a doskok na mäkkú podložku, v zostavách využiť dostupné náradie a náčinie.

Príklady pohybových hier:

Chodecké hry: Choduľové divadlo, Chodecká dráha, Chôdza s obratom, Na dúhu, a iné.

Bežecké hry: Štafeta s obratom, Slalomový beh, Člnkový beh, Korálky princeznej Amálky, Na autá, Líščie chvosty a iné.

Pasovačky: Na bránu, Zvon a iné.

Prekážkové hry: Na šikovné deti, Na vojakov, Medovníkový domček, a iné

Iné: Malí futbalisti, Stavanie hradu, Šikovní mravčekovia, Neposlušné vajíčko a iné.