

# Plán pohybových aktivit

2024 - 2025

## Zdraví začíná pohybem



### Září

- Návštěva venkovních sportovišť v obci.
- Vycházky, turistika po okolí obce Nižbor.
- Dopravní výchova – dopravní hřiště Beroun.
- Učení v pohybu.
- TV chvilky ve třídách - kondiční chvilky.
- Pohyb a pobyt venku o velké přestávce.
- TV v rámci vyučování i (skok daleký, hod kriketovým míčkem, běžecká abeceda).

#### Školní družina

- Pohybové aktivity na školním hřišti (fotbal, míčové hry, přeskok přes švihadlo apod.).
- Pravidelné vycházky po okolí - každý pátek.

### Říjen

- Učení v pohybu.
- Pravidla sportovních her.
- TV chvilky ve třídách - kondiční chvilky, velké přestávky v pohybu na školním hřišti.
- TV v rámci vyučování (skok z místa, hod na koš, hod na cíl, rychlé starty).

#### Školní družina

- Pohybové aktivity na školním hřišti (fotbal, míčové hry apod.)
- Pravidelné vycházky po okolí - každý pátek.

## Listopad

- Plnění odznaku zdatnosti
- TV chvílky ve třídách - kondiční chvílky, pohyb a pobyt venku o velké přestávce
- TV v rámci vyučování (kondiční cvičení s čůčkou, překážková dráha, míčové hry)

### Školní družina

- Pohybové aktivity na školním hřišti.
- Pravidelné vycházky po okolí - každý pátek.

## Prosinec

- Zdravý životní styl.
- Zacvič si své jméno.
- TV chvílky ve třídách - kondiční chvílky, pohyb a pobyt venku o velké přestávce.
- TV v rámci vyučování (kondiční cvičení na lavičkách, hry na rozvoj rychlost a obratnosti, míčové hry, šplh).

### Školní družina

- Pravidelné vycházky po okolí - každý pátek.
- Taneční pohybové aktivity.



## Leden

- Dokumentuj svoji sportovní aktivitu (fotografie).
- Pravidla první pomoci, sportovní úrazy.
- Pravidla chování při zimních sportech.
- Sportovní aktivity v rodině.
- TV chvílky ve třídách - kondiční chvílky, pohyb a pobyt venku o velké přestávce.
- TV v rámci vyučování (míčové hry, kondiční cvičení na žebřinách, gymnastika a akrobacie).

#### Školní družina

- Pravidelné vycházky po okolí - každý pátek.
- Taneční pohybové aktivity.

## Únor

- Bruslení - výuka s instruktorem pro vybrané ročníky.
- Pravidla sportovních her.
- TV chvílky ve třídách - kondiční chvílky, pohyb a pobyt venku o velké přestávce.
- TV v rámci vyučování (míčové hry, gymnastika, šplh, cvičení se švihadly, rytmické formy cvičení s hudbou).

#### Školní družina

- Pravidelné vycházky po okolí - každý pátek.
- Taneční pohybové aktivity.

## Březen

- Základy tanečních pohybů.
- Beseda se sportovcem.
- TV chvílky ve třídách - kondiční chvílky, pohyb a pobyt venku o velké přestávce.
- TV v rámci vyučování (míčové hry, kondiční cvičení na rozvoj rychlosti, závodivé hry, přeskoky).

#### Školní družina

- Pravidelné vycházky po okolí - každý pátek.
- Pobyt a pohybové aktivity na venkovním hřišti.

## Duben

- Soutěž: „Kdo dojde pěšky do školy nejvíce dní v měsíci?“
- TV chvílky ve třídách - kondiční chvílky, pohyb a pobyt venku o velké přestávce.
- TV v rámci vyučování (odrazové a koordinační cvičení - žebřík, týmové štafetové běhy, úpolové hry - přetahování, přetlak, odpor).

#### Školní družina

- Pohybové aktivity na školním hřišti.
- Pravidelné vycházky po okolí - každý pátek.
- Sportovní soutěže.
- Taneční vystoupení.

## Květen

- Ohlédnutí za olympiádou - sportovní den.
- Turnaj ve vybíjené.
- Plavání-výuka s instruktorem.
- TV chvílky ve třídách - kondiční chvílky, pohyb a pobyt venku o velké přestávce.
- TV v rámci vyučování (cviky na správné držení těla, rozvoj rychlosti-polohové starty, hry s míčem a soutěže v duchu fair play).

### Školní družina

- Pohybové aktivity na školním hřišti.
- Pravidelné vycházky po okolí - každý pátek.
- Sportovní soutěže.
- Taneční vystoupení.

## Červen

- Vycházky, turistika.
- Atletické závody.
- Den dětí s hasiči.
- TV chvílky ve třídách - kondiční chvílky, pohyb a pobyt venku o velké přestávce.
- TV v rámci vyučování (rozvoj vytrvalosti, pohybové hry a aktivity s využitím netradičního náčiní, napínací a protahovací cvičení).

### Školní družina

- Pohybové aktivity na školním hřišti.
- Pravidelné vycházky po okolí - každý pátek.
- Sportovní soutěže.

**V rámci celého školního roku** probíhají v jednotlivých třídách besedy o pohybových aktivitách jednotlivých žáků na téma „Co děláme o víkendu?“ a „Jaký děláme ve svém volném čase za sport? “.

