

Celoroční plán činnosti kroužku

Název kroužku:	Atletika
Místo:	atletická dráha PJZŠ Horáčkova, místa v Praze, areál Vltavanů
Lektor:	Mundil Petr
Charakteristika:	Hlavní myšlenkou kroužku je snaha o probuzení v dětech zálibu v atletice a sportu obecně. Část hodiny by byla věnována teoretické výuce a zbylá větší část by se věnovala praktické výuce.
Cílová skupina:	děti 8 – 18 let

Časové a organizační rozvržení výuky:

atletická dráha PJZŠ Horáčkova – úterý 15.30 – 17.30, sraz a konec v areálu HC4

Datum zahájení: 14. 9. 2021 - ukončení 14. 4. 2022

Výchovně vzdělávací cíl:	Cílem je dětem osvětlit základní a následně pokročilé techniky běhu a ostatních atletických disciplín a jejich následné aplikování v praxi.
---------------------------------	---

Obsah činnosti:	osvojování základních atletických dovedností budování fyzické vytrvalosti získávání správné běžecké techniky posilování a zpevňování svalů středu těla dechová cvičení a trénovaní dýchání při fyzické aktivitě
------------------------	---

Očekávané výstupy:	zdokonalená atletická dovednost vybudování fyzické zdatnosti orientace v celém průřezu atletických disciplín vybudování a zpevnění svalů schopnost práce v kolektivu a spolupráce zlepšení koordinace a kondice
---------------------------	--

Metody a formy: ukázka, nácvík, výklad, pravidelné individuální testování pro objektivní posouzení zlepšení

Klíčové kompetence: kompetence k učení – členové kroužku rozvíjí dovednosti potřebné ke cvičení, orientují se v základních atletických disciplínách a jsou schopni jejich aplikace

Roční plán

poučení o bezpečnosti, zjištění zdravotního stavu členů a uzpůsobení se jejich potřebám; koncentrace - soustředím se na to, co dělám;

dýchání – umím správně dýchat při běhu, nepíchá mě v boku a dech mám klidný a pravidelný

střed těla – zpevněný střed těla, při běhu dokážu udržet správnou posturu

fyzický zdatnost- vybudoval jsem si fyzickou zdatnost, dokážu kvalitně trénovat

lehkost – můj běžecký krok je lehký a techniky správný

kontrola – dokáži se při běhu kontrolovat, umím pracovat s tempem běhu a objektivně posuzuji své schopnosti

strečink – uvědomuji si nutnost správného protahování a díky pravidelnému protahování a regeneraci dokážu přecházet zraněním a jiným problémům

Personální zabezpečení:

Mundil Petr

Mundil Martin

V Praze dne 1. 9. 2021

podpis:  Petr Mundil

 Martin Mundil