

Celoroční plán činnosti kroužku

Název kroužku:	Atletika – žactvo starší ÚT
Místo:	atletická dráha PJZŠ Horáčkova, místa v Praze, areál Vltavanů
Lektor:	Bc. Mundil Petr, Mundilová Marie
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 11–16 let
Časové a organizační rozvržení výuky:	atletická dráha PJZŠ Horáčkova — úterý 16.30 — 18.00, sraz a konec v areálu HC4 Datum zahájení: 16. 9. 2025 – ukončení 9.6. 2026
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 trénování 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, nácvik, 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
- vybuodoval jsem si fyzickou zdatnost, dokážu kvalitně trénovat lehkost
- můj běžecský krok je lehký a techniky správný
- kontrola — dokážu 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:

Bc. Mundil Petr

Mundilová Marie

V Praze dne 11. 9. 2025

podpis:

