

Základná škola s materskou školou, Školská 7, 044 71 Čečejuvec



POHYBOVÝ PROGRAM MTERSKEJ ŠKOLY KRTKO A JEHO KAMARÁTI

Prerokované dňa:

Schválené dňa:

Podpis riaditeľa ZŠ s MŠ:

ZÁKLADNÉ ÚDAJE O ŠKOLE

Názov školy:	Základná škola s materskou školou
Adresa:	Školská 7, 044 71 Čečejevce
Riaditeľ ZŠ s MŠ:	RNDr. Žaneta Takáčová
Zástupca RŠ pre MŠ:	Mgr. Adriána Havranková
Telefón:	055 4649211
E-mail:	zssmscecejovce@gmail.com
Zriaďovateľ:	Obec Čečejevce

VLASTNÉ ZAMERANIE ŠKOLY

Materská škola obohacuje výchovu a vzdelávanie detí predškolského veku o prvky pohybovo-športovej a environmentálnej výchovy. Na základe profilácie školy a vytvorených pozitívnych podmienok na pohyb a šport učiteľky MŠ vypracovali pohybový program.

Pohybový program MŠ je vytvorený v súlade so školským vzdelávacím programom a plánom výchovno-vzdelávacej činnosti MŠ. Program je spracovaný na základe predchádzajúcich skúseností, vstupnej diagnostiky, teoretických poznatkov z vývinovej psychológie a zohľadňuje individuálnu rozvojovú úroveň každého dieťaťa.

Ciele pohybového programu:

- rozvíjať hrubú motoriku detí predškolského veku vplyvom pohybových hier a rôznych cvičení,
- vhodnými podnetmi a individuálnym prístupom rozvíjať pohybovú výkonnosť a telesnú zdatnosť a utvárať správnu koordináciu pohybov,
- utvárať schopnosť prispôbiť sa skupine pri spoločnej pohybovej činnosti,
- chápať, akceptovať a rešpektovať pravidlá hry alebo nej pohybovej aktivity,
- utvárať schopnosť čestného športového zápolenia a schopnosť zmieriť sa s prehrou,
- využívať motiváciu obrázkami s prvkami tvorivej dramatiky, detský aerobik, jogové / pilates cvičenia a kruhový tréning,
- na základe prirodzenej radosti z pohybu utvárať trvalý pozitívny vzťah k telovýchovným činnostiam a športu.

Pohybový program obsahuje súbor cvičení a pohybových hier zameraných na rýchlosť, silu, vytrvalosť, koordináciu a ohybnosť.

<i>Zameranie pohybových hier</i>	<i>Špecifické ciele</i>	<i>Pohybové hry</i>
<i>Hry zamerané na vytrvalosť</i>	zdokonaľovať pravidelnosť kroku, naučiť sa chôdzu v rôznom tempe, chodiť a behať s prenášaním hračiek, chodiť s prekračovaním prekážok, naučiť sa slalomovú chôdzu, chodiť v rytme bicieho nástroja alebo riekanky, chodiť vo výpone aj s pohybom rúk, vedieť liezť po štyroch pod prekážkou, vedieť sed skrížený, otáčanie hlavy, „krídelka“, „striška“, vedieť v ľahu na chrbte „bicyklovať“, naučiť sa podliezanie, preliezanie	kruhový tréning Na bubeníka Mravčekovia Na húsatká Na vojakov Ihla šije Na kuriatka Na zajačika Rád tancujem Skákaný slalom Na mačku a myš pilates/jogové cvičenie prekážková dráha
<i>Hry zamerané na rýchlosť</i>	automatizovať správne návyky pri behu, zdokonaľovať harmonický pohyb celého tela pri behu, opakovaním krátkodobého behu zvyšovať zdatnosť a vytrvalosť- beh od značky po značku, opakovaním krátkodobého behu zvyšovať zdatnosť a vytrvalosť – beh do daného cieľa, pohotovo vybehnúť na dohodnuté znamenie, bežať vo dvojiciach, trojiciach, zástupe, striedať chôdzu a beh podľa dohovorených signálov, behať pri hrách s jednoduchými pravidlami, pohotovo striedať beh, drep, sed, ľah, osvojiť si beh na rýchlosť, upevniť si štart zo stoja, z rôznych postojov a polôh, vedieť pri behu používať slalomový beh, resp. člnkový beh	Mal Adam sedem synov Moje papučky Na líšku a zajačikov Na šoférov Perličky Takto letia vtáci Na zvieratka Improvizácia pohybov Sadenie zemiakov Dopravné prostriedky Hra o reťaz Chyť loptu Športovec Ježko Modrý a červený Klobúková Prekážková dráha
<i>Hry zamerané na silu</i>	vedieť sa odraziť zo stoja, zvládnuť skok znožmo s prípravou na odraz na mieste, zvládnuť skok počas chôdze aj behu, zvládnuť výskok s naťahovaním sa za predmetom umiestneným nad hlavou dieťaťa, vedieť skákať na jednej nohe a naspäť, skákať znožmo na mieste, z miesta, s otočením, zoskočiť z vyššej roviny(výška pásu dieťaťa) na mäkkú	Skáčte ku mne ... Na bociana Skákanie po kameňoch detský aerobik Chodíš, udriem, skočíš Na skokanov Skočte si po mňa jogové/pilates cvičenia Zajac bez brloha

	podložku, správne uplatňovať krok poskočný z miesta, skákať do diaľky z miesta i s rozbehom	Pri vode kruhový tréning Stonožka
<i>Hry zamerané na koordináciu a ohybnosť</i>	Podporovať rýchly rozvoj šikovnosti uchopovaním predmetov, naučiť sa správne hádzať loptu horným oblúkom, odovzdávať loptičku z ruky do ruky, vedieť kotúľať loptu k danému cieľu, učiť k odvážnemu vyliezaniu na rebriny, podporovať ovládanie strachu z výšok, hádzať predmety rôznych tvarov do koša umiestneného vo výške hlavy (návnik horného oblúka), hádzať loptu a chytať vo dvojiciach horným oblúkom dominantnou rukou, ovládať stoj na jednej nohe so zanožením (váha v predklone), plynule sa prevažovať z boka na bok v ľahu, paže pri tele, naučiť sa kotúľ vpred zo stoja rozkročného s pomocou.	Na mravenisko detský aerobik Na rozkotúľané ovocie relaxačná hra Podávaná v kruhu Loptička poslúchaj ma U medveďa v lese Na požiarnikov Čarujem, čarujem Na farebný svet Včielky bzučia Na kengury Lietam ako lastovička Na Janička Na váľanie sudov Na molekuly Vajíčko na vandrovke

Realizácia pohybového programu

Pohybový program má osobitný priebeh a stavbu. Predstavuje metodický materiál pre učiteľky na realizáciu obsahu vzdelávania zo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb, je pomocou pri plánovaní výchovno-vzdelávacej činnosti. Pri zostavovaní programu učiteľky brali do úvahy podmienky MŠ, počet detí v skupine, ročné obdobie, spôsob a miesto realizácie.

Pohybový program je rozpracovaný na jeden školský rok podľa mesiacov. V každom mesiaci sa týždenne prestriedajú 4 okruhy podľa oblasti rozvoja, resp. hry zamerané na vytrvalosť, rýchlosť, silu, koordináciu a ohybnosť. Pohybové aktivity a hry sa počas mesiaca môžu vzájomne prelínať a opakovať. Ciele z pohybového programu sa plánujú a plnia v organizačných formách denného poriadku – ranné cvičenie, vzdelávacia aktivita, pobyt vonku. Možnosť výberu organizačnej formy na plnenie cieľa je v plnej kompetencii učiteliek jednotlivých tried. V rámci organizačnej formy je každá pohybovo-športová aktivita rozčlenená na nasledovné časti: úvodná časť, hlavná časť, upokojenie a záver, reflexia.

Rozpracovanie pohybového programu na školský rok (10 mesiacov)

SEPTEMBER		
Oblasť rozvoja (zameranie hier)	Výchovno-vzdelávací cieľ	Popis činnosti
<i>Vytrvalosť</i>	Prispôsobiť chôdzu meniacemu sa tempu. Chodiť naboso po rôznom teréne.	RČ: <i>Kruhový tréning</i> - 1. stan. - obrázok slimáka - pomalé plazenie ku značke; 2. stanov. - obrázok sovy - chôdza ku značke s mávaním „krídel“; 3. stanov. - obrázok geparda - beh ku značke HČ: hra <i>Na bubeníka</i> - chodiť pri meniacom sa tempe <i>Odvážni chodci</i> - chodiť po masážnych ježkoch UaZ: <i>Mravčekovia</i> - hra zameraná na ostražitosť
<i>Rýchlosť</i>	Automatizovať správne návyky pri behu, zapojiť ruky.	RČ: <i>Mal Adam sedem synov</i> - pohotovo vymýšľať rôzne pohyby HČ: <i>Moje papučky</i> - ovládať základné lokomočné pohyby/beh. UaZ: relaxačné cvičenie, hra <i>Pláva kačka...</i>
<i>Sila</i>	Vedieť sa odraziť zo stoja. Zvládnuť skok znožmo s prípravou na odraz na mieste.	RČ: <i>Lastovičky a vrabec</i> - naháňačka zameraná na pozornosť a dobrú orientáciu v priestore. HČ: <i>Skáčte ku mne, pod' te ku mne</i> - odraziť sa zo stoja, pohybová hra <i>Vrabce a traktor</i> - zvládnuť skok znožmo s prípravou na odraz na mieste. UaZ: relaxačné cvičenia, hudobno-pohybová hra <i>Na zajačika</i> .
<i>Koordinácia a ohybnosť</i>	Podporovať rýchly rozvoj šikovnosti uchopovaním predmetov.	RČ: - chôdza podľa udávaného rytmu (správ. držanie tela), beh v priestore stupňovaným tempom (nevrázať do seba, na znamenie lezenie po štyroch, žabky, chôdza v podrepe..) HČ: hra <i>Na mravenisko</i> - deti si precvičujú úchop a koordináciu pohybov. UaZ: hra <i>Keď si šťastný ...</i>

OKTÓBER

Oblasť rozvoja	Výchovno-vzdelávací cieľ	Popis činnosti
<i>Vytrvalosť</i>	Vedieť liezť po štyroch pod prekážkou	RČ: naháňačka <i>Na blchu</i> - zameraná na rozohriatie organizmu HČ: hra <i>Na húsatká</i> - hra zameraná na podliezanie UaZ: relaxačné cvičenie; hra <i>Na psíčkov</i> - hra zameraná na lezenie po štyroch
<i>Rýchlosť</i>	Zdokonaľovať harmonický pohyb celého tela pri behu.	RČ: <i>Slniečko sa zobudilo</i> - príbeh s improvizáciou. HČ: <i>Na líšku a zajačikov</i> - správne držanie tela pri chôdzi a behu. UaZ: relaxačné cvičenie, kruhová hra <i>Koza a záhradník</i> .
<i>Sila</i>	Zvládnuť skok na jednej nohe na mieste aj do diaľky.	RČ: tvorivá dramatika <i>Na bociana</i> - napodobňovanie zvierat z okolia rybníka, zameraná na rozvoj lokomočných pohybov. HČ: <i>Skákanie po kameňoch</i> - zvládnuť skok na jednej nohe na mieste aj do diaľky. UaZ: jogové cvičenia, hudobno-pohybová hra <i>Na hubára</i>
<i>Koordinácia a ohybnosť</i>	Naučiť sa správne hádzať loptu horným oblúkom.	RČ: cvičenie na hudbu <i>Aerobik</i> HČ: hra <i>Na rozkotúľané ovocie</i> - úlohou detí je naučiť sa hádzať loptu do koša. UaZ: relaxačná hra - <i>Chrobáčikov deň</i>

NOVEMBER

Oblasť rozvoja	Výchovno-vzdelávací cieľ	Popis činnosti
<i>Vytrvalosť</i>	Zdokonaľovať pravidelnosť kroku, pripájať súladné pohyby rúk. Chodiť vo výpone (aj s pohybom rúk).	RČ: hra <i>Na šarkany</i> - hra na rozohriatie organizmu HČ: hra <i>Na vojakov</i> - hra zameraná na pravidelnosť kroku. Väčšie deti môžu postupne pridávať súladné pohyby rúk. Hra <i>Na vranu</i> - hra zameraná na pochodovanie. UaZ: <i>pilates cvičenie</i> ; hudobno-pohybová hra <i>Ježko</i> (PhaR – s. 228)
<i>Rýchlosť</i>	Opakovaním krátkodobého behu zvyšovať zdatnosť a vytrvalosť - beh od značky po značku.	RČ: <i>Na šoférov</i> HČ: <i>Perličky</i> - na povel opustiť cieľ, na druhý povel vrátiť sa do pôvodného cieľa. UaZ: <i>relaxácia</i> , hra <i>Na stoličky</i> .
<i>Sila</i>	Zvládnuť skok znožmo z miesta s pérovaním v kolenách. Vedieť preskakovať nízke prekážky v chôdzi a v behu plynule za sebou.	RČ: <i>aerobik</i> - cvičenia zamerané na rozohriatie organizmu HČ: pohybová hra <i>Skáčte ku mne podťe ku mne</i> - zvládnuť skok znožmo z miesta s pérovaním v kolenách. - pohybová hra <i>Skákavé zástupy</i> - preskakovať nízke prekážky v chôdzi a v behu plynule za sebou. UaZ: <i>pilates cvičenie</i> , hudobno-pohybová hra <i>Šila som</i> .
<i>Koordinácia a ohybnosť</i>	Odovzdávať loptičku z ruky do ruky.	RČ: - chôdza so šatkou v kruhu s rôznymi obmenami pohybov paží (upažiť, vzpažiť.), cvalové úkony do strán, beh na znamenie zmena polohy(ľah, sed, kľak) HČ: <i>Podávaná v kruhu</i> - úlohou detí je podávať loptu z ruky do ruky dvoma smermi. UaZ: relaxačná hra – <i>Semienka</i> - táto hra je zameraná na vnímanie vlastného tela a dychové cvičenia.

DECEMBER

Oblasť rozvoja	Výchovno-vzdelávací cieľ	Popis činnosti
<i>Vytrvalosť</i>	Ovládať slalomovú chôdzu. Vedieť sed skrížený, otáčanie hlavy, „krídelka“, „strieška“.	<p>RČ: hudobno-pohybová hra <i>Ide, ide vláčik</i></p> <p>HČ: hra <i>Ihla šije</i> - hra zameraná na slalomovú chôdzu. Hra <i>Na kuriatka</i> - hra zameraná na sed skrížený, otáčanie hlavy, „krídelka“ a „striešku“.</p> <p>UaZ: <i>aerobik</i>; Hra <i>Na korálky</i> - hra zameraná na sed skrížny</p>
<i>Rýchlosť</i>	Opakovaním krátkodobého behu zvyšovať zdatnosť a vytrvalosť Behať do daného cieľa.	<p>RČ: <i>Takto letia vtáci</i> – improvizácia a napodobňovanie pohybov zvierat.</p> <p>HČ: <i>Na zvieratká</i>- štafetový beh na 10 metrov, pohyb s rôznymi pomôckami</p> <p>UaZ: <i>relaxačné cvičenie</i>, hra <i>Na hada</i>.</p>
<i>Sila</i>	Zvládnuť skok počas chôdze. Vedieť skákať z nohy na nohu.	<p>RČ: <i>kruhový tréning</i>- prvé stanovište- je pri ňom obrázok žaby- deti majú skákať znožmo v drepe, druhé stanovište- obrázok krtka- preliezanie cez tunel, tretie stanovište- obrázok zajaca- behať na mieste, štvrté stanovište- obrázok ježka- lezenie.</p> <p>HČ: hra <i>Chodiš, udriem, skočíš</i>- zvládnuť skok počas chôdze, hra <i>Jedna noha, druhá noha</i>- skákať z nohy na nohu.</p> <p>UaZ: <i>tvorivá dramatika</i>- príbeh <i>Krtko a jeho kamaráti</i>.</p>
<i>Koordinácia a ohybnosť</i>	Vedieť kotúľať loptu k danému cieľu.	<p>RČ: Cvičenie na hudbu- <i>aerobik</i></p> <p>HČ: hra <i>Loptička poslúchaj ma</i> - úlohou detí je kotúľať loptu k danému cieľu rôznymi obmenami.</p> <p>UaZ: relaxačná hra - <i>Chrobáčikov deň</i></p>

JANUÁR

Oblasť rozvoja	Výchovno-vzdelávací cieľ	Popis činnosti
<i>Vytrvalosť</i>	Chodiť v rytme udávanom riekankami, bicími nástrojmi	<p>RČ: hra <i>Na vtáčika</i> - hra zameraná na rozohriatie sa.</p> <p>HČ: hra <i>Na zajačika</i> - hra zameraná na chôdzu v rytme riekanky.</p> <p>UaZ: <i>tvorivá dramatika</i> - príbeh o snehuliakovi; Riekanka <i>Ťap, ťap, ťapušky</i></p>
<i>Rýchlosť</i>	Pohotovo vybehnúť na dohodnuté znamenie. Bežať vo dvojiciach, trojiciach, zástupe.	<p>RČ: <i>Tvorivá dramatika</i>, napodobňovanie domácich zvierat podľa obrázkov, improvizovať pohyb zvierat.</p> <p>HČ: <i>Sadenie zemiakov, Na vlak</i> - hry zamerané na pohotové reakcie a beh v dvojiciach, trojiciach. Rozvíjať sociálne kompetencie a hrubú motoriku.</p> <p>UaZ: <i>relaxácia</i> na hudbu, hra <i>Keď si šťastný...</i></p>
<i>Sila</i>	Zvládnuť skok počas chôdze aj behu.	<p>RČ: tvorivá dramatika <i>Zimné športy</i> - príbeh o zimných športoch - rozvoj predstavivosti, lokomočných pohybov.</p> <p>HČ: hra <i>Na skokanov</i> - zvládnuť skok počas chôdze aj behu.</p> <p>UaZ: relaxačné cvičenia, hudobno-pohybová hra <i>Ide vlčík okolo</i>.</p>
<i>Koordinácia a ohybnosť</i>	Učiť k odvážnemu vyliezaniu na rebriny, podporovať ovládanie strachu z výšok.	<p>RČ: pohybová hra - <i>U medveďa v lese</i> (naháňačka)</p> <p>HČ: hra <i>Na požiarnikov</i> - deti vylezú na rebriny, zazvonia zvončekom a zlezú naspäť dole.</p> <p>UaZ: - <i>vedomé uvoľnenie</i> tela v ľahu na chrbte.</p>

FEBRUÁR

Oblasť rozvoja	Výchovno-vzdelávací cieľ	Popis činnosti
<i>Vytrvalosť</i>	Improvizovať na známu hudbu. Ovládať jednoduché rytmické pohyby rúk a nôh.	<p>RČ: <i>Na škrečkov</i> - hra zameraná na rozohriatie organizmu</p> <p>HČ: hra <i>Rád tancujem</i> - hra zameraná na improvizáciu a na jednoduché rytmické pohyby rúk a nôh</p> <p>Hudobno-pohybová hra <i>Tanček</i> (PHaR - s.262)</p> <p>UaZ: <i>relaxačné cvičenie</i> hudobno-pohybová hra <i>Zajačík v jamôčke</i></p>
<i>Rýchlosť</i>	Striedať chôdzu a beh podľa dohovorených signálov.	<p>RČ: <i>Na vlak</i> - chôdza v zástupe za vedúcim dieťaťom</p> <p>HČ: <i>Dopravné prostriedky</i> - pohotovo vybehnúť na dohovorený signál po označenej trase.</p> <p>UaZ: <i>relaxácia na hudbu</i>, kruhová hra <i>Oli, oli Janko...</i></p>
<i>Sila</i>	Zvládnuť výskok s naťahovaním sa za predmetom umiestneným nad hlavou dieťaťa.	<p>RČ: <i>aerobik</i> - cvičenia zamerané na rozohriatie organizmu.</p> <p>HČ: pohybová hra <i>Skočte si po mňa</i> - zvládnuť výskok s naťahovaním sa za predmetom umiestneným nad hlavou dieťaťa.</p> <p>UaZ: <i>jogové cvičenie</i></p>
<i>Koordinácia a ohybnosť</i>	Hádzať predmety rôznych tvarov do koša umiestneného vo výške hlavy (návčik horného oblúka).	<p>RČ: hra - <i>Čarujem, čarujem</i> - posilňovať psychickú a fyzickú odolnosť dieťaťa.</p> <p>HČ: hra - <i>Farebný svet</i> - manipulovať s rôznymi predmetmi (hod horným oblúkom)</p> <p>UaZ: kruhová hra - <i>Na zajačika</i> - deti spievajú a napodobňujú text piesne</p>

MAREC

Oblasť rozvoja	Výchovno-vzdelávací cieľ	Popis činnosti
Vytrvalosť	Vedieť sa voľne pohybovať vo vymedzenom priestore. Vedieť preskakovať nízke prekážky znožmo plynule za sebou.	RČ: <i>Na šoférov</i> - hra zameraná na pohyb vo voľnom priestore, pohotovú reakciu, rešpektovanie ostatných pri hre a hrubú motoriku. HČ: <i>Skákaný slalom</i> - hra zameraná na rešpektovanie pravidiel, silu a rýchlosť UaZ: <i>cviky pilates;</i> kruhovú hra so spevom <i>Šila som</i>
Rýchlosť	Beh pri hrách s jednoduchými pravidlami.	RČ: hra <i>O reťaz</i> - deti spievajú a postupne sa spájajú za ruky do reťaze HČ: hra <i>Chyť loptu</i> - dodržiavať zvolené pravidlá, spolupracovať. UaZ: <i>relaxácia, hra Rybičky do vodičky...</i>
Sila	Vedieť skákať na jednej nohe a naspäť	RČ: <i>aerobik cvičenie</i> - rozohriať organizmus HČ: pohybová aktivita <i>Skoky o preteky, Stonožka</i> – skákať na jednej nohe a naspäť. UaZ: <i>pilates cvičenie, hra Na sochy</i>
Koordinácia a ohybnosť	Hádzať loptu a chytať vo dvojiciach horným oblúkom dominantnou rukou.	RČ: cvičenie na riekanku- <i>Včielky bzučia.</i> HČ: hra <i>Na kengury</i> - rozvíjať koordináciu pri hádzaní a chytaní lopty a pohotovú reakciu a pozornosť pri skákaní. UaZ: <i>relaxačné cvičenie</i> - na hudbu.

APRÍL

Oblasť rozvoja	Výchovno-vzdelávací cieľ	Popis činnosti
Vytrvalosť	Vedieť sa dobre orientovať v priestore. Upevniť si štart zo stoja, z rôznych postojov a polôh.	RČ: <i>kruhový tréning</i> - 1.stan. - obrázok zajaca - deti skáču; 2. stanov. - obrázok srnky - beh na mieste; 3. stanov. - obrázok veveričky - hod na cieľ; 4. stanov. - obrázok ježka - lezenie. HČ: <i>Modrý a červený - Zemiakové preteky</i> - hra zameraná na vytrvalosť a pozornosť detí
Rýchlosť	Pohotovo striedať beh, drep, sed, ľah.	RČ: hra - <i>Hlava, ramená</i> - deti v kruhu spievajú a ukazujú text rukami. HČ: hra - <i>Športovec</i> - na daný signál pohotovo reagovať a striedať zmenu polohy. UaZ: <i>relaxácia</i> , kruhová hra <i>Šila som</i>
Sila	Skákať znožmo na mieste, z miesta, s otočením	RČ: hra <i>Lastovičky a vrabec</i> - naháňačka zameraná na pozornosť a dobrú orientáciu v priestore. HČ: <i>Zajac bez brloha</i> - skákať znožmo na mieste, z miesta, s otočením. UaZ: <i>tvorivá dramatika</i> - príbeh o zvieratkách, kruhová hra.
Koordinácia a ohybnosť	Ovládať stoj na jednej nohe so zanožením (váha v predklone).	RČ: chôdza striedavo s chôdzou po špičkách s rukami vo vzpažení a chôdzou po päťach, beh po kruhovej dráhe na znamenie sed, kľak.. HČ: hra <i>Lietam ako lastovička</i> - úlohou detí je napodobniť lastovičku. UaZ: Kruhová hra - <i>Na Janička</i> .

MÁJ

Oblasť rozvoja	Výchovno-vzdelávací cieľ	Popis činnosti
Vytrvalosť	Vedieť v ľahu na chrbte „bicyklovať“.	<p>RČ: <i>Na medveďa</i> - hra zameraná na rozcvičenie sa.</p> <p>HČ: V ľahu na chrbte sa deti pokúsia za sprievodu riekanky „bicyklovať“. Riekanka sa môže opakovať. (Každou opakovaním riekanky sa môže o trochu zvýšiť tempo)</p> <p>UaZ: hudobno-pohybová hra <i>Gúľalo sa, gúľalo</i> (PHaR – s. 212)</p>
Rýchlosť	Osvojiť si beh na rýchlosť. Upevniť si štart zo stoja, z rôznych postojov a polôh.	<p>RČ: hra <i>Ježko</i> - deti spievajú a napodobňujú text hry.</p> <p>HČ: hra <i>Modrý a červený, Preteky</i> – deti si rozvíjajú rýchle reakcie na signál vybehnúť zo stoja, z ľahu, drepu, sedu.</p> <p>UaZ: <i>relaxačné cvičenie</i>, hra <i>Na kohútika</i>.</p>
Sila	Vedieť zoskočiť z vyššej roviny (výška pásu dieťaťa) na mäkkú podložku.	<p>RČ: tvorivá dramatika <i>Zajačia rodina</i> – improvizácia na príbeh o zajačikoch - rozvoj predstavivosti, kognitívneho myslenia a lokomočných pohybov.</p> <p>HČ: hudobno-pohybová hra <i>Pri vode</i> - zoskočiť z vyššej roviny (výška pásu dieťaťa) na mäkkú podložku (do potoka).</p> <p>UaZ: <i>relaxačné cvičenie</i>, hudobno-pohybová hra <i>Na mak</i>.</p>
Koordinácia a ohybnosť	Plynule sa prevažovať z boka na bok v ľahu, paže pri tele.	<p>RČ: <i>tvorivá dramatika</i> - <i>Slniečko sa zobudilo</i>- príbeh s improvizáciou.</p> <p>HČ: hra <i>Na váľanie sudov</i> - úlohou detí je prevažovať sa z jednej strany na druhú.</p> <p>UaZ: kruhová hra - <i>Na bublinu</i>.</p>

JÚN

Oblasť rozvoja	Výchovno-vzdelávací cieľ	Popis činnosti
<i>Vytrvalosť</i>	Naučiť sa podliezať, preliezať. Zvládnuť chôdzu s prekračovaním predmetov.	RČ: hra <i>Na mačku a myš</i> - hra zameraná na podliezanie HČ: hra <i>Prekážková dráha</i> - vedieť podliezať, preliezať a prekračovať predmety UaZ: <i>aerobik</i> ; hudobno-pohybová hra <i>Kolo, kolo mlynské</i> (PHaR - s. 263)
<i>Rýchlosť</i>	Vedieť pri behu používať slalomový beh, resp. člnkový beh.	RČ: <i>Klobúková</i> – naháňačka a chytačka. HČ: hra <i>Prekážková dráha</i> - deti bezpečne prekonávajú všetky prekážky, striedajú kotúl vpred, rýchly beh, slalomový beh a skok cez prekážku. UaZ: <i>relaxácia na hudbu</i> , hra <i>Ľavá nôžka</i> .
<i>Sila</i>	Správne uplatňovať krok poskočný z miesta. Skákať do diaľky z miesta i s rozbehom.	RČ: <i>aerobik cvičenie</i> - zamerané na rozohriatie organizmu. HČ: hudobno-pohybová hra <i>Na sovu a liščatá</i> - uplatňovať krok poskočný z miesta, pohybová hra <i>Skoč, čo najďalej</i> - skákať do diaľky z miesta i s rozbehom. UaZ: <i>jogové cvičenie</i> .
<i>Koordinácia a ohybnosť</i>	Naučiť sa kotúl vpred zo stoja rozkročného s pomocou.	RČ: hra <i>Na molekuly</i> - naháňačka. HČ: hra <i>Zakotúľané vajíčko</i> na vandrovke - úlohou detí je naučiť sa kotúl vpred pomocou rozprávky o vajíčku. UaZ: <i>relaxácia</i> - vedomé uvoľnenie tela v ľahu na chrbte, učiteľka dorozpráva príbeh o vajíčku na vandrovke.