

RÁMCOVÝ PLÁN ZÁJMOVÉHO ÚTVARU

název: **Mixle pixle**

zpracoval/a: Jana Soukupová

Cíle vzdělávání:

- podpořit kladný vztah ke sportu a cit pro rytmus
- naučit samostatnosti a fyzické hygieně
- naučit se relaxovat, uvolnit, aktivně odpočívat, předcházet stresu a nervozitě
- podpořit správné držení těla

Klíčové a odborné kompetence:

- Kompetence sociální a personální – účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s vedoucími na vytváření pravidel týmu, přijímá role v činnosti, podílí se na vytváření příjemné atmosféry v kolektivu, přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, chová se ohleduplně.
- Kompetence k učení – pozoruje, experimentuje, získává nové poznatky, operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, samostatně pozoruje a získané výsledky porovnává.
- Kompetence k řešení problémů – vyhledá informace vhodné k řešení problému, využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, samostatně řeší problémy.
- Kompetence občanská – respektuje přesvědčení druhých lidí, rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne podle svých možností pomoc, chápe základní principy chování v kolektivu.
- Kompetence pracovní – používá bezpečně a účinně nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, chrání zdraví své i ostatních.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času.

Obsah činnosti:

- různé formy cvičení
- správné provádění cviků, aby nedocházelo k úrazům a byl podpořen zdravý vývoj dítěte
- základní kroky aerobiku a jednoduché i složitější sestavy
- základní taneční kroky v zumbě
- cvičení na trampolínách, posilování
- jóga
- koordinace pohybu rukou a nohou
- důraz na správné dýchání při jednotlivých cvicích
- vnímání rytmu
- reakce na pokyny
- používání cvičebních pomůcek (overbaly, gymbaly, stepy, stuhy, míče, třásně, padák)
- pravidla různých her

Očekávané výstupy:

- rozumí základním pravidlům správného držení těla ve smyslu statickém i kinetickém,
- vnímá a prožívá základní prostorové pojmy a půdorysné dráhy pohybu
- rozlišuje základní dynamické stupně pohybu,

- rozlišuje základní členění času – vědomě používá různá tempa včetně zrychlování a zpomalování, pracuje s pauzou
- umí samostatně a tvořivě přemýšlet a pracovat,
- zvládá základní druhy kroků pro pohyb z místa a dokáže je správně používat,
- navazuje vzájemné pozitivní vztahy i ve větších celcích a skupinách,
- zvládá základní prvky obratnosti,

Metody práce:

- klasické (vysvětlování, předvádění a pozorování, práce s obrazem, instruktáž, napodobování),
- aktivizující (řešení problému, rozhovor, experiment, hra).