

## Sportovní pohybová průprava

1. a 2. třída 60 minut čistého času (75 minut)

1. atletická průprava – rychlost, koordinace, skoky, hody
2. gymnastická průprava – rozvoj síly, správného držení těla, obratnosti
3. průpravné hry – basketbal, fotbal, florbal, vybíjená, házená, přehazovaná, rugby, (badminton, softbal)
4. pohybové hry – honičky, družstevní hry
5. míčová průprava - manipulace s míčem – po zemi, ve vzduchu, rukama, nohama, i za pomoci předmětu (florbalová hokejka, pálka)

konkrétní obsah	
<b>atletika</b>	atletická abeceda, žebříková cvičení, švihadla, skok daleký skrčmo, běh přes nízké překážky, hod tenisákem do dálky, skok vysoký skrčmo
<b>gymnastika</b>	zpevňující průpravná cvičení, kotoul vpřed, kotoul vzad, stojka s dopomocí, přemet stranou, odrazová a doskoková průprava s můstkem a na trampolínce, správné držení těla, dechová cvičení, rytmická gymnastika (spíš k atletice, nepůjde o tanec), rovnovážná cvičení, svíčka, nervosvalová koordinace
<b>průpravné hry</b>	hry malých forem – 1:1, 2:2, 3:3 (střídání po krátkých intervalech, v každé hodině (2 – 4 různé)
<b>pohybové hry</b>	prolínají celou hodinu – při ztrátě pozornosti, upevnění získaných dovedností
<b>kondiční cvičení</b>	lavičky, šplh na tyči (průprava), opičí dráhy, žebřiny, přetahy, švihadla

**Celkem 34 TJ** (+ možnost turnajů mezi různými školami – přehazovaná, fotbal, florbal, házená, basketbal a tréninku 35 dalších TJ ve Zlechově na hřišti, kde výchova dětí prvního stupně probíhá podobně jako kroužek Sportovní pohybová průprava, kvalita už je ale samozřejmě daleko dál)

Počet TJ (tréninkových jednotek – čistý čas je 60 minut, 15 minut je na prostoje = celkem 75 minut):

**září – 2, říjen – 4, listopad – 4, prosinec – 2, leden – 5, únor – 3, březen – 4, duben – 4, květen – 4**

**červen – 2**

### Naše hlavní cíle:

- 1) vytvoření vztahu ke sportu
- 2) pozitivní vliv na zdraví a životní styl
- 3) motivace k dalším sportovním aktivitám
- 4) celkový rozvoj s velkým důrazem na obratnost, což se projeví při každé činnosti člověka (nejen ve sportu)