



PROJEKT : AKADÉMIA MATEJA TÓTHA

Materská škola sv. Vincenta de Paul, Saratovská 87, Levice



Projekt AKADÉMIA MATEJA TÓTHA

„Atletika mi nevzala nič, naopak, dala mi všetko čím som!“

Matej Tóth

Podmienky:

- Vhodné, podnetné prostredie
- Vhodnými športovými aktivitami odhaliť najdôležitejšie osobnostné predpoklady pre individuálny prístup k športu
- Príprava by mala prebiehať pod dohľadom trénera prípadne certifikovaného inštruktora

Deti počas športovej prípravy budú pod dohľadom kvalifikovaného

učiteľa so špecializáciou na TV, zaškoleného AMT na realizovanie tréningového programu
(Mgr. Tomáš Krištof)

Športová predpríprava

- Uplatňuje pohybové a športové hry pre vytvorenie kondičnej a technicko-koordinačnej prípravy
- Vytvára všestrannosť, pestrosť, emocionálnosť a súťaživosť počas tréningových podnetov
- Fyzická aktivita pri športových činnostiach napĺňa zámer Národného akčného plánu v prevencii obezity a to v prioritě: zvýšiť pravidelnú účasť detí pri športe, alebo iných fyzických aktivitách

Projekt je v súlade s Národným
akčným plánom v prevencii
obezity.

Realizovaný je na základe
informovaného súhlasu
zákonných zástupcov detí.

Ciele projektu:

- Prostredníctvom vhodných telesných cvičení viesť dieťa k osvojeniu a zdokonaľovaniu pohybových schopností a zručností
- Hravou formou využívať pohyb ako prostriedok upevňovania zdravia
- Podporovať správny psychosomatický a psychomotorický vývin detí predškolského veku
- Motivovať deti k pohybovej aktivite a využívať ju v každodennom živote bez pocitu únavy a vyčerpania

Veková kategória:

I. Deti 4-5 ročné – trieda Rybičky

II. Deti 4-6 ročné – trieda Motýliky

III. Deti 5-6 ročné – trieda Včielky

Miesto konania:

KSŠ sv. Vincenta de Paul, Saratovská 87, Levice

Preprava:

Bez prepravy

Časová dotácia:

Športová aktivita bude realizovaná každý pondelok s výnimkou sviatkov a školských prázdnin, v čase od 8.00- 8.45 hod. vrátane prípravy.

Zákonný zástupca dieťaťa zabezpečí vhodné športové oblečenie.

Materská škola zabezpečí priestor na športové aktivity- telocvičňu.

AMT zabezpečí trénera.

Poplatky:

Zákonný zástupca dieťaťa uzatvorí zmluvu s AMT.

Bezpečnosť počas prípravy:

- Deti sú pred prípravou oboznámené s pravidlami bezpečnosti a tréner preberá prevzatím detí od učiteľky zodpovednosť za dieťa.
- Tréneri prípravy sú oboznámení so zdravotným stavom všetkých zverencov a s možnými zdravotnými problémami podľa zoznamu detí podpísaného rodičmi.
- Zásadou prípravy je deti motivovať tak, aby všetko chceli . Do žiadnych činností nebudú nútené a celá príprava bude prebiehať hravou formou.

Plán práce:

Plán práce je stanovený pre 4-6 ročné deti MŠ. Tréner prípravy na základe vlastného uváženia a miery zvládnutia prispôsobuje aktivity plánu práce daným schopnostiam detí počas každej hodiny športového tréningu.

Mesiac	Obsah tréningovej Jednotky	Obsah cvičenia
SEPTEMBER	Prekážkové dráhy	
	Zdravotné cvičenia	
	Chôdza a beh	
OKTÓBER	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy- rozprávka
	Pohybové hry	
	Lezenie, plazenie	
	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy
	Hádzanie, chytanie	
	Rovnováhové cvičenia	

Mesiac	Obsah tréningovej Jednotky	Obsah cvičenia
NOVEMBER	Prevaly, kolísky, kotúl' vpred	
	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy- rozprávka
	Hudobno- pohybové hry	
	Prekážkové dráhy	
	Pohybové hry	
DECEMBER	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy- rozprávka
	Bežecké cvičenia, hry	
	Chôdza a beh, hry	
	Cvičenia na rozvoj sily	
	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy- rozprávka
	Lezenie,plazenie	

Mesiac	Obsah tréningovej Jednotky	Obsah cvičenia
JANUÁR	Hádzanie, chytanie	
	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy- rozprávka
	Rovnováhové cvičenia	
	Prevaly, kolísky, kotúl' vpred	
	Hudobno- pohybové hry	
FEBRUÁR	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy- rozprávka
	Prekážkové dráhy	
	Pohybové hry	
	Zdravotné cvičenia, bežecké hry	
	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy
	Chôdza a beh	

Mesiac	Obsah tréningovej Jednotky	Obsah cvičenia
MAREC	Cvičenia na rozvoj sily Pohybové hry	
	Lezenie, plazenie	
	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy- rozprávka
	Hádzanie, chytanie	
	Rovnováhové cvičenia	
APRÍL	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy
	Prevaly, kolísky, kotúľ vpred	
	Hudobno- pohybové hry	
	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy- rozprávka
	Chôdza a beh	
	Bežecké cvičenia, hry	

Mesiac	Obsah tréningovej Jednotky	Obsah cvičenia
MÁJ	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy
	Rovnováhové cvičenia	
	Lezenie, plazenie	
	Hudobno- pohybové hry	
	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy- rozprávka
	Hádzanie, chytanie	
JÚN	Rovnováhové cvičenia	
	Vývojová kineziológia	Stabilizačné polohy
	Prevaly, kolísky, kotúl' vpred	
	Pohybové hry	

STAVBA TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY

1. ÚVOD	2-3 min.	motivácia
2. ROZOHRIATIE	7-8 min.	Rozohriatie organizmu
3. ROZCVIČENIE	7-8 min.	Dynamické cvičenie
4. HLAVNÁ ČASŤ	20 min.	Vlastný obsah tréningovej jednotky
5. UKLUDNENIE	5-10 min.	Základný statický strečing+ zhodnotenie aktivity a sebahodnotenie

Literatúra

Tóth, M. et al. 2017. Metodika- Športová akadémia Mateja Tótha. Bratislava: Sport Marketing Company, 2017, ISBN 978-80-972770-1-7.