



Spolufinancováno  
Evropskou unií

**ERASMUS+**

**PROGRAM EU PRO VZDĚLÁVÁNÍ, ODBORNOU PŘÍPRAVU, MLÁDEŽ A SPORT**

Číslo projektu: **2022-1-CZ01-KA122-SCH-000078411**

Název projektu: **Zdravá škola - zdravá planeta**

Název projektu v angličtině: **Healthy school - healthy planet**

Klíčová akce 1: **Vzdělávací mobilita jednotlivců**

Doba trvání projektu: **od 01. 06. 2022 do 30. 11. 2023**



Spolufinancováno  
Evropskou unií



# Program pohybových aktivit

## 1. Pohybové aktivity na naší škole

V rámci projektu ERASMUS+ jsme připravili ucelený přehled nastolených i nově zavedených pohybových aktivit v naší škole.

### 1.1 Harmonogram pohybových aktivit

Harmonogram pohybových aktivit na naší škole	
Období	Činnost
Den ve škole	<ul style="list-style-type: none"> <li>ranní rozvíčky žáků na začátku vyučování</li> <li> vkládání tělovýchovných chviliek do výuky</li> <li> pohyb během velké přestávky</li> </ul> <p>☞ v prostorách velkých chodeb: pingpongové stoly, stolní fotbálky, skákací gummy...</p> <p>☞ zpřístupnění hřiště, tělocvičny, zapůjčení pomůcek a náradí</p> <p>☞ při hezkém počasí trávení velké přestávky v atriu školy – pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> v odpoledních hodinách sportovní kroužky, pohybové aktivity v rámci školní družiny</li> </ul>
Září	Sportovní den ve Veselí nad Moravou (sportovní oddíly) Turnaj v minikopané o pohár ředitelky školy Dopravní hřiště Veselí nad Moravou Plavání
Říjen	Zátokův štafetový běh Barevný týden zdraví ve škole Pouštění draků ve ŠD Partyzánský samopal Ostrožská Lhota Uklidme Česko Plavání
Listopad	Turnaj ve florbalu a malé kopané Plavání Bruslení
Prosinec	Bruslení Turnaj ve stolním tenisu a florbalu Procházka Blatnicí – výzva Žákovského parlamentu Plavání
Leden	Bruslení Sáňkování ve ŠD Okresní turnaj v přehazované Lyžařský kurz
Únor	Bruslení Přehazovaná - turnaj
Březen	OVOV – Odznak všestrannosti Projekt Den s Ámosem s nabídkou hodin s pohybem
Duben	Uklidme Česko

	Kroková výzva Žákovského parlamentu McDonalds Cup – malá kopaná Malá kopaná v Blatnici – turnaj okolních škol
<b>Květen</b>	Hornácký čtyřboj Dopravní hřiště
<b>Červen</b>	Školní výlety Dračí lodě Sportování v závěru roku – sportovní dny vyhlášené Žákovským parlamentem Běh T-Mobile Den dětí v pohybu Branný den
<b>Červenec</b>	Tábory v rámci školní družiny zaměřené na turistiku, hry

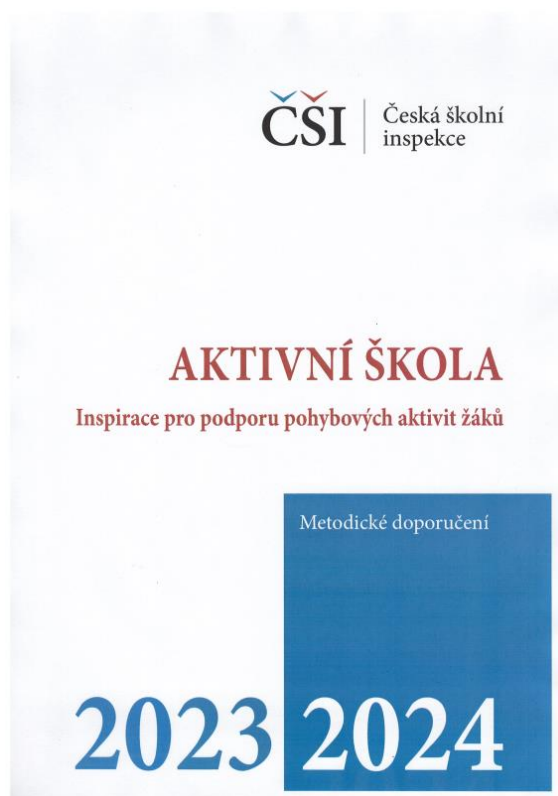
## 1.2 Metodické materiály k pohybovým aktivitám ve škole

K pohybovým aktivitám již byly pro školy vydány metodické a inspirativní metodiky. Naši vyučující využívají metodické doporučení České školní inspekce a čerpají i z dalších vhodných a inspirujících materiálů. Např.:

### AKTIVNÍ ŠKOLA - Inspirace pro podporu pohybových aktivit žáků

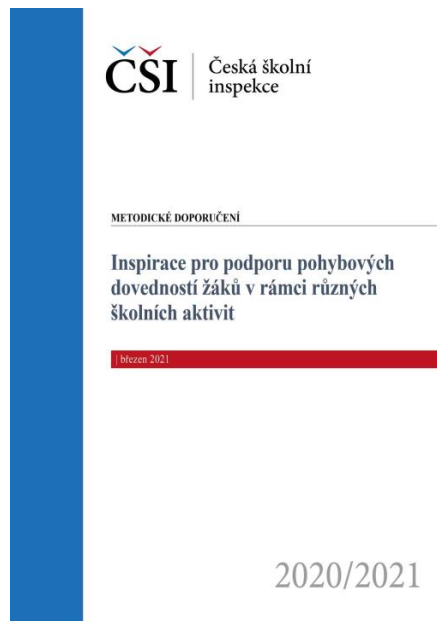
(Vydala a vytiskla Česká školní inspekce/2023)

Odkaz: <https://www.csicr.cz> – Elektronické publikace – Aktivní škola – Pohybové aktivity



**Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit  
(Vydala a vytiskla Česká školní inspekce/2020)**

Odkaz: <https://www.csicr.cz> – Inspirace pro podporu pohybových dovedností



**Náměty pro pohybové činnosti v režimu školy**

Odkaz: <https://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=98714&view=10671>





O velké přestávce při hezkém počasí je pro ně otevřeno atrium školy s možností pohybového využití a také se žákům zpřístupňuje školní hřiště nebo tělocvična s možností zapůjčení sportovního náradí.



Pro relaxaci a odpočinek mohou žáci využít relaxační místnosti, klidové koutky ve třídách.



Naše škola dále nabízí i spoustu sportovních kroužků jako například volejbal, sportovní hry, aerobik, rybářský a střelecký kroužek. Pořádáme také sportovní soutěže pro žáky naší školy - florbalový turnaj, fotbalový turnaj o pohár ředitelky školy a pohár žákovského parlamentu ve stolním tenisu. Dále pořádáme okresní finále v malé kopané a budeme se účastnit celé řady soutěží pořádaných Asociací školních sportovních klubů, Olympijského výboru, florbalových a fotbalových asociací.

Do nabídky pohybových aktivit našich žáků patří lyžařský výcvikový kurz, kurz plavání, jízda zručnosti na kole v dopravní výchově, bruslení a další projekty spojené nejen se sportem.

Jsme si plně vědomi, že za zdravým životním stylem nestojí pouze pohyb, i když je velmi důležitý. Snažíme se v rámci školního stravování postupně přecházet na zdravý jídelníček zařazováním lehkých jídel, ovoce a zeleniny. Se zdravým životním stylem jsou žáci seznamováni ve výuce během celého školního roku, ale i ve školních projektech jako např.: Barevný týden zdraví ve škole.

Budeme sledovat další možnosti zapojení se do projektů, ve kterých bychom u žáků posilovali nejen učení, ale i pohybové aktivity a zdravý životní styl. Takovým projektem je i ERASMUS+.

## **3. Sportovní aktivity v rámci projektu ERASMUS+**

### **3.1 Sportovní aktivity uskutečněné žáky v zahraničí**

V rámci tohoto projektu se nám dařilo naplňovat zapojení do pohybových aktivit i při mobilitě. Naši žáci vyjžděli do Španělska, kde se uskutečnila především turistika – prohlížení památek, přírodních krás v cizí destinaci, ale také si spolu s žáky hostující školy zahráli spoustu míčových her, plážový volejbal a seznámili se i s novými sportovními aktivitami.

První den po dlouhém cestování a ubytovacím procesu jsme se šli všichni ven projít na procházku po městě a na pláž, kde jsme krásného počasí využili také k józe a protažení celého těla. Po programu se nám z hotelu dostalo možností navštěvovat každodenně bazén, multifunkční hřiště a posilovnu, kde v každé volné chvíli žáci hráli tenis, fotbal, plavali, posilovali atd. Druhý den žáci jeli na návštěvu pořádající školy a města. Po příjezdu i s další školou z Dánska na školním hřišti hráli fotbal a pak se s průvodcem vydali na turistický výšlap do místních hor, kde byla pro žáky již spřátelených škol uspořádána logická pohybová aktivita. Po příjezdu na hotel jsme opět využívali plavecký bazén a multifunkční hřiště. Další den ráno následoval běh u moře, protažení a ranní jóga. V Barceloně jsme vyzkoušeli turistický poznávací program. Žáci mimo jiné navštívili světově známý fotbalový stadion Camp Nou. Zde mohli pozorovat artefakty a videa o počátcích slavných a úspěšných sportovců. Ve večerních hodinách nezapomněli navštívit posilovnu a bazén.

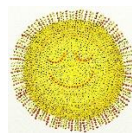
Následující den měli žáci připravenou prohlídku historického města Tarragona. Vyplňovaly se pracovní listy s využitím kompasů a tabletů. Prohlídka města byla spojena i s hrou Geocaching. Žáci během plnění úkolů a turistiky hledali místní schránky, ve kterých jsou uloženy keše. Po příjezdu opět byla možnost sportovních aktivit v hotelu.

Pátý den zahájili ranním během u moře, protažením se a jógou. Pokračovali turistickou procházkou po městě a pláži, kterou využili ke sportovním hrám. Šlo především o plážový fotbal a volejbal, dále plavání v moři i relaxaci. Seznámili se s novou hrou padel. Byl jim podán výklad pravidel a ukázka s možností vyzkoušení této hry.

Poslední den byl zahájen opět ranním během po pláži, protažením a jógou. Poté již byl naplánován odjezd do Barcelony, turistická prohlídka města a odlet domů.

**Motto: Cvičí žák – cvičí celá škola!!!**

## POZDRAV ZE ŠPANĚLSKA!!!



Spolufinancováno  
Evropskou unií