**Všeobecná športová príprava – minihádzaná**

Pohybová aktivita je nevyhnutný predpoklad pre zdravý vývoj detí a je nielen skvelým prostriedok ako podporiť zdravie deti, ale aj najlepší začiatok ich športovej kariéry. Cieľom je rozvíjať pohybové schopnosti deti primerane ich veku a vytvoriť trvalý záujem o športové aktivity. Nie je nič lepšie ako deťom dopriať krátkodobé intenzívne a pestré pohybové zaťaženie. Všestrannosť cvičenia sa odráža v používaní prvkov z atletiky, gymnastiky a loptových hier. Cvičenia všeobecnej pohybovej prípravy budú spočívať v športových a pohybových hrách, ktoré budú obsahovať najmä prvky loptových hier. Počas cvičenia budú deti plnohodnotne využívať športové potreby a pomôcky prispôsobené deťom a ich potrebám. Spestrením hodín bude návšteva a cvičenie s profesionálnymi športovcami z Prešova. Absolvovaním športovej pohybovej prípravy dieťa získa sebavedomie a zdokonalí si celkovú pohybovú kultúru, ktorú zúročí v konkrétnom športe, pre ktorý sa rozhodne v neskoršom veku.

Veková kategória: 6 – 8 rokov ( 1. – 2. ročník )

Deti sa učia:

* liezť cez prekážky
* sedieť na fitloptách
* chodiť a behať vpred, vzad, bokom, so zmenami smeru, cez prekážky
* skákať a hádzať do diaľky, na presnosť
* prevaly (váľanie sudov), kotúle, rovnovážne polohy (lastovička)
* základy atletickej abecedy
* štafetové behy
* skákať na švihadle
* štartovať z rôznych polôh a na rôzne podnety
* chytať a hádzať na presnosť
* stojku na hlave, na rukách, premet bokom, mostík
* šplhať
* techniku drepov, kľukov
* strečing
* jednoduchú gymnastickú zostavu
* šprinty
* hádzať loptou a vedenie lopty
* cvičiť fit loptami
* kolektívne športové hry.