

AKTÍVNA PRESTÁVKA

AKTÍVNA PRESTÁVKA V TELOCVIČNI

Pravidlá pre bezpečný pohyb a férovú hru

1

VHODNÁ OBUV JE ZÁKLAD

- Do telocvične vstupujem iba v čistej športovej obuvi.
- Obuv mám pevne zaviazanú.
- V ponožkách, šľapkách ani vo vonkajšej obuvi do telocvične nevstupujem.



2

MÔJ POHYB JE POD KONTROLOU

- Bežím iba tam, kde je na to priestor.
- Na rebriny, konštrukcie ani náradie nelezem bez povolenia učiteľa.
- Sledujem priestor pred sebou aj okolo seba.



3

REŠPEKTUJEM POKYNY A STOP SIGNÁL

- Počúvam učiteľa, dozor alebo pohybového manažéra.
- Keď zaznie STOP signál, okamžite zastavím.
- Na ďalšie pokyny čakám pokojne na svojom mieste.



4

HRÁM FÉROVO A OHĽADUPLNE

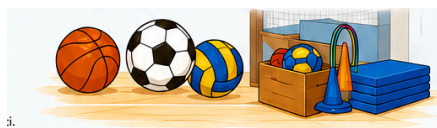
- Vnímam spolužiakov okolo seba a vyhýbam sa zrážkam.
- Nepoužívam silu, strkanie ani nebezpečné súboje o loptu.



5

CHRÁNIM SEBA AJ POMÔCKY

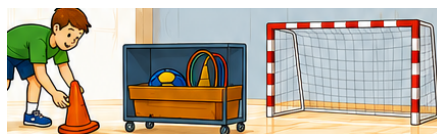
- S vybavením zaobchádzam opatrne.
- Loptu kopem iba tam, kde sa hrá.
- Nepreceňujem svoje sily a poznám svoje možnosti.



6

UDRŽIAVAM PORIADOK

- Po aktivite upracem pomôcky aj priestor.
- Lopty ani vybavenie nenechávam voľne na zemi.
- Telocvičňu nechávam pripravenú pre ostatných.



TÝŽDENNÝ ROZVRH AKTÍVNYCH PRESTÁVOK

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK