

POHYBOVKY PRO VĚTŠÍ DĚTI



Termín konání: každý čtvrtek od 17:15hod (od 6.10.2016)

Místo konání: Tělocvična základní školy Červené Janovice

Cvičitelé: Petra Kavková a Kateřina Mašíňová

Určeno pro: děti od 5 do 15 let



Koncepce hodiny:

Hodina začne vždy pozdravem (básničkou), poté se rozběháme a rozhýbeme, dáme si společně rozcvičku, čímž zahřejeme svá těla. Větší část hodiny bude vyplněna soutěžemi, a různými míčovými hrami.

Naším cílem je hravou a soutěživou formou dovést děti k pohybu. Je důležité, aby se pobavily, a zároveň rozvíjely svého sportovního a kolektivního ducha.

Protože nechceme, aby si děti pouze hrály, ale aby se i naučily základní cvičební prvky jako jsou kotrmelec, stojka, hvězda, svíčka...aj. Budeme do našich hodin zařazovat i nácvik těchto tělocvičných prvků.

V případě hezkého počasí se bude hodina konat venku na čerstvém vzduchu. Určitě vymyslíme hry i do tohoto prostředí.

Budeme rádi, když se děti samy aktivně zapojí do plánování her a soutěží, a třeba i pro sebe vzájemně nějaké připraví.

TĚŠÍME SE NA VŠECHNY MALÉ I VELKÉ!!!

Pokud budete mít zájem, vaše dítě se může stát členem Sokola za 100Kč za rok. A tím získat úrazové pojištění zdarma pro akce pořádané Tělocvičnou jednotou Sokol Červ.Janovice.

