

Dětské oddíly všestrannosti

Cvičení rodičů s batolaty (1,5 až 3 roky) probíhá ve středu od 9:00 do 10:00 a od 10:15 do 11:15, cvičení rodičů s dětmi od tří do čtyř let pak ve čtvrtek od 16:00 do 17:00 hod. Nově je přidána nová cvičební hodina pro rodiče a děti od tří let – čtvrtek od 14:45 do 15:45 hod.

Rodič je pro dítě během cvičení velmi důležitý. Dítě motivuje, dává mu záchranu či dopomoc, jde mu příkladem. Děti si osvojují a zdokonalují základní pohybové dovednosti – chůzi, běh, skok, lezení. V neposlední řadě se zde často děti poprvé seznamují s kolektivem. Začátkem hodiny se rozběháme, při rozcvičce se protáhneme a jdeme na nářadí. Končíme klidnější částí s říkadly.

Děti od čtyř až pěti let – předškoláci cvičí již samostatně bez rodičů též ve čtvrtek od 17:00 do 18:00 hod.

Oddíly vedou Míša Vodová (michala.vodova [at] gmail.comrel="noopener" target="_blank", tel.:720 426 981) a Katka Mlčochová (katerina.mlcochova [at] gmail.com, 723 359 904).

Žáky a žákyně od 1.třídy ZŠ - út a čt 18-19h vede Honza Staněk (ing.jan.stanek [at] gmail.comtarget="_blank", 602 366 897). Za dobrého počasí chodíme do obory, lesoparku a na hřiště u MŠ, jinak jsme v tělocvičně. Rozvíjíme pohybové schopnosti formou míčových i jiných her, závodů družtev, překážkových drah. Umožňujeme dětem seznámit se se základy cvičení na nářadí. Operativně dělíme oddíl v hodině na mladší/menší a starší/větší a přizpůsobujeme náplň. Snažíme se zaujmout i sportovně dosud nedotčené a začínající děti.



[PDF_pro tisk](#)