Předškolní oddíly všestrannosti

Oddíl cvi?ení rodi?? s batolaty (1,5 až 3 roky) probíhá ve st?edu od 9:00 do 10:00 a od 10:00 do 11:00 hod. Oddíl vede Míša Vodová (michala.vodova [at] gmail.com (michala[dot]vodova[at]gmail[dot]com), tel.:720 426 981)

Oddíl cvi?ení rodi?? s d?tmi od t?í do ?ty? let probíhá ve ?tvrtek od 16:00 do 17:00 hod. Oddíl vede Katka Ml?ochová (katerina.mlcochova [at] gmail.com (katerina[dot]mlcochova[at]gmail[dot]com), 723 359 904).

Rodi? je pro dít? b?hem cvi?ení velmi d?ležitý. Dít? motivuje, dává mu záchranu ?i dopomoc, jde mu p?íkladem. D?ti si osvojují a zdokonalují základní pohybové dovednosti – ch?zi, b?h, skok, lezení. V neposlední ?ad? se zde ?asto d?ti poprvé seznamují s kolektivem. Za?átkem hodiny se rozb?háme, p?i rozcvi?ce se protáhneme a jdeme na ná?adí. Kon?íme klidn?jší ?ástí s ?íkadly.

Oddíl p?edškoláci - d?ti od ?ty? až šesti let cvi?í již samostatn? bez rodi?? ve ?tvrtek od 17:00 do 18:00 hod. Cvi?ební hodina je rozd?lena do 4 ?ástí. Úvodní rušná slouží k zah?átí a p?íprav? na pohyb. Následuje pr?pravná formou rozcvi?ky s posilujícími a protahovacími cviky. Nejdelší rušná ?ást je v?novaná cvi?ení na ná?adí formou dráhy ?i cvi?ebních stanoviš?. Hodina kon?í klidnou hrou. Oddíl vede Katka Ml?ochová (katerina.mlcochova [at] gmail.com (katerina[dot]mlcochova[at]gmail[dot]com), 723 359 904).

PDF pro tisk