

Sportovní příprava ŠSK

Pro žáky 1. až 3. tříd

Online přihláška

Uzávěrka přihlášek do 20. 9.

ZAMĚŘENÍ A FILOZOFIE

Nabízíme všestranný rozvoj a seznamujeme děti s různými sportovními odvětvími. Učíme je základním dovednostem, které byly dříve přirozené, ale dnes se s nimi děti setkávají často poprvé.

Téměř veškerá zátěž probíhá **zábavnou a herní formou**.

NAŠE CÍLE

Pohybová aktivita dětí v dnešní době často klesá a přirozená potřeba neustálého pohybu se v dospívání vytrácí. Naším cílem je udržet co nejširší okruh dětí u sportu ve všech jeho formách.

Vedeme je k osvojení základů lyžování, gymnastiky, atletiky, míčových her, běhu v terénu, orientačního běhu či nordic walkingu.

INFORMACE O TRÉNINCÍCH

Četnost 2x týdně

Úterý 14:30 – 15:30 hod.

Čtvrtek 13:00 – 14:00 hod.

PŘÍSTUP K TRÉNINKŮM

Podle počasí vybíráme vhodné prostředí pro plánované aktivity.

Ven chodíme za každého počasí, abychom děti otužovali a učili přizpůsobovat se přírodním podmínkám.

MÍSTO KONÁNÍ PODLE AKTIVIT A ROČNÍHO OBDOBÍ

- **Atletický stadion:** Atletická příprava, pohybové hry.
- **Tělocvična:** Gymnastika, míčová průprava, kolektivní a závodivé hry (při nepřízní počasí).
- **Hřiště pod školou:** Míčové hry, rozvoj obratnosti a rychlosti.
- **Vysočina Arena:** Zimní běžecké lyžování (cca 10 lekcí od ledna).
- **Okolí školy a rybníků (Klečkovského a Cihelského):** Hry v přírodě.

CO VŠECHNO U DĚTÍ ROZVÍJÍME

- **Pohybové schopnosti:** Rychlost, síla, vytrvalost, koordinace, obratnost, pružnost a rovnováha.
- **Dovednosti a aktivity:** Práce s míčem (rukama i nohama), cvičení se švihadly, gymnastika, atletika, posilování s vlastní hmotností, odrazová a reakční cvičení, strečink, jóga, plavání, lyžování, orientační sporty, střelba, zábavné úpolové a kolektivní hry.
- **Osobní rozvoj a návyky:** Spolupráce ve skupině, trpělivost, pravidla bezpečnosti při sportu, správné oblékání a obouvání, fair play chování.
- **Struktura tréninkové jednotky:** Učíme děti správnému sledu aktivit – zahřátí, protažení a rozcvičení, hlavní sportovní činnost, uvolnění, protažení a relaxace.