

## KROUŽEK VŠEOBECNÉ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY PRO PŘEDŠKOLÁKY A ŽÁKY 1.- 3.TŘÍDY

Všeobecná sportovní příprava rozvíjí u dětí jejich fyzickou kondici, motorické, pohybové a herní dovednosti, koordinaci a flexibilitu, což je velmi důležité pro jejich správný vývoj nejen tělesný, ale i duševní. Každé dítě by mělo zažít svůj osobní úspěch, ať už má nebo nemá talent. Děti budou motivovány, aby pečovaly o svou tělesnou i duševní zdatnost. Osvojí si základní prvky atletické přípravy, získají správné návyky dýchání, rozcvičení, budeme procvičovat rovnováhu a v neposlední řadě i relaxační cvičení. Kroužek nebude probíhat pouze v tělocvičně, ale je situován v případě vhodného počasí i do přírody a různých sportovišť vhodných pro danou aktivitu, které se budeme zrovna věnovat. (Pokud nám to možnosti dovolí, tak vyrazíme na běžky, kola, in-line brusle, horolezecké aktivity...)

**Cílem kroužku je,** aby se pohyb stal nezbytnou součástí životního stylu dětí, dokázat, že cvičení může být velmi prospěšné a zábavné, obohatit děti o kolektivní hry a zážitky. Ukázat dětem možnosti pohybových nebo sportovních aktivit, které mají ve svém blízkém okolí.

**KROUŽEK BUDE PROBÍHÁ VE 2 SKUPINÁCH:**

**PŘEDŠKOLÁCI A ŽÁCI 1.TŘÍDY:** Každé pondělí od 15:00 do 16:00 hodin (maximální počet –15 dětí)

**ŽÁCI 2. - 3. TŘÍDY:** Každé pondělí od 16.00 do 17.00 hodin (maximální počet – 15 dětí)

**Vedoucí kroužku:** Andrea Vašková

