

Fit cvičenie: V zdravom tele zdravý duch

Zacvičíme si spoločne cviky, ktoré pomáhajú deťom zlepšovať držanie tela a prostredníctvom strečingových cvičení podporíme pružnosť svalov.

Zacvičíme si cviky zlepšujúce pohybovú koordináciu a osvojíme si správnu techniku prevedenia cvikov. Gymnastické cviky, kruhové tréningy a atletika pomôžu zlešiť flexibilitu, silu, ohybnosť a vytrvalosť dieťaťa.

-Cvičenie, pohybové a zábavné hry sú vedené zábavnou formou, aby deti zaujali.

-Pomocou posilňovacích a strečingových cvikov si deti udržia telesnú zdatnosť a zároveň precvičia celé telo.

Miesto: CVČ, EP Charkovská 1

Deň a čas: Piatok o 15:30 hod.

Vek: 7 až 18 rokov.

Počet: 12 členov

Zápis prebieha v pracovných dňoch od 2. septembra 2024

Vedúci: Bc. Matej Mikláš

**Tel. 055/641 14 11 www.cvckosice.sk,
cvc@cvckosice.sk**

Informácia o záujmovom útvare

Názov záujmového útvaru: **Fit cvičenie: V zdravom tele zdravý duch**

Kód ZÚ: 11251

Meno a kontakt na vedúceho ZÚ: **Bc. Matej Mikláš**

cvc@cvckosice.sk

055/641 14 11

Miesto a čas konania ZÚ: CVČ, EP Charkovská 1, Telocvična č. 10

Piatok od 15:30 do 17:00 hod.

Vek: od 7 do 18 rokov

Max. počet členov: 12

September 2023	20., 27.
Október 2023	4., 11., 18., 25.
November 2023	8., 15., 22., 29.
December 2023	6., 13., 20.
Január 2024	10., 17., 24., 31.
Február 2024	7., 14., 28.
Marec 2024	7., 14., 21., 28.
Apríl 2024	4., 11., 25.
Máj 2024	2., 9., 16., 23., 30.
Jún 2024	6., 13.

Popis záujmového útvaru: **súbor cvičení**, ktoré pomáhajú deťom zlepšovať držanie tela, podporujú pružnosť svalov prostredníctvom strečingových cvičení. Cviky zlepšujúce pohybovú koordináciu. Osvojenie si správnej techniky prevedenia základných cvikov. Pohybové a zábavné hry.

Priebeh ZÚ: 15:30 – zraz vo vestibule

15:30 – 15:40 – odchod do šatne, prezliekanie

15:40 – 16:50 – samotné cvičenie (podľa potreby prestávka)



16:50 – 17:00 – odchod do šatne, prezliekanie

Doplňujúce činnosti nad rámec pravidelnej činnosti: - Mikuláš pre členov ZÚ, Centropárty

- Po dohode s pedagogickým vedúcim ZÚ sa môže zákonný zástupca priamo zúčastniť konania ZÚ (otvorená hodina pre rodičov).
- V prípade neprítomnosti člena na ZÚ sa úhrada čiastočných nákladov nevracia.
- V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte pedagogického vedúceho ZÚ. Ak nie ste spokojný s jeho odpoveďou kontaktujte priameho nadriadeného – Mgr. Denisa Drimáková 0917 48 48 62 alebo e-mail: drimakova@cvckosice.sk
- Počas konania ZÚ sa členovia riadia školským poriadkom zverejneným na stránke www.cvckosice.sk
- Pri odhlasovaní členov zo záujmového útvaru je nutné vyplniť odhlášku.
- Vedúci záujmového útvaru si vyhradzuje právo na zmenu výchovno – vzdelávacej činnosti a priestoru.
- 13.06.2025 CENTROPÁRTY – slávnostné ukončenie záujmovej činnosti.

Tešíme sa na spoluprácu v školskom roku 2024/2025