



Detská atletika

CVČ EP Charkovská 1
Streda : od 16:00- 17:15h
Vek: od 4 do 8 rokov
počet detí max: 12



***Cvičenie s deťmi prebieha hrovou formou.
Cvičenia budú spracované do zostáv, aby boli účinné, pestré,
zaujímavé a primerané veku.
Pri cvičení použijeme aj rôzne športové pomôcky. Doplníme aj
základné cviky s gymnastiky.
Pridáme si aj kruhový tréning, ktorý je výborný na zlepšenie
flexibility, ohybnosti, sily a vytrvalosti v sile. Tento tréning
využíva súbor 4-8 cvikov, ktoré sú odcvičené jeden cvik po
druhom. Cviky sa cvičia v kruhu za sebou bez prestávky.***

Zápis prebieha v pracovných dňoch od 2.septembra 2024.

vedúca : Mgr. Nikola Mikolajová
kontakt: tel. 0918683817, www.cvckosice.sk; cvc@cvckosice.sk

Informácia o záujmovom útvere

Názov záujmového útvaru : **Detská atletika**

Kód ZÚ: **10431**

Meno a kontakt na vedúceho ZÚ: **Mgr. Mikolajová Nikola 0918683817, cvc@cvckosice.sk**

Miesto a čas konania ZÚ: **CVČ, EP Charkovská 1, m.č.1
Streda od 16:00 do 17:15**

Vek: **od 4 do 8 rokov**

Max. počet účastníkov: **12**

September 2024	18., 25.
Október 2024	2., 9., 16., 23.
November 2024	6., 13., 20., 27.
December 2024	4., 11., 18.
Január 2025	8., 15., 22., 29.
Február 2025	5., 12., 26.
Marec 2025	5., 12., 19., 26.
Apríl 2025	2., 9., 16., 23., 30.
Máj 2025	7., 14., 21., 28.

Popis záujmového útvaru:

Cvičenie s deťmi prebieha hrovou formou.

Cvičenia budú spracované do zostáv, aby boli účinné, pestré, zaujímavé a primerané veku.

Pri cvičení použijeme aj rôzne športové pomôcky. Doplníme aj základné cviky s gymnastiky.

Pridáme si aj kruhový tréning, ktorý je výborný na zlepšenie flexibility, ohybnosti, sily a vytrvalosti v sile. Tento tréning využíva súbor 6-10 cvikov, ktoré sú odcvičené jeden cvik po druhom. Cviky sa cvičia v kruhu za sebou bez prestávky.

Priebeh ZÚ:
15:55 – zraz vo vestibule
15:55 – 16:00 – odchod do šatne, prezliekanie
16:00 – 17:00 – samotné cvičenie (podľa potreby prestávka)
17:00 – 17:10 – strečing
17:10 – 17:15 odovzdanie členov rodičom, odchod do šatne, prezliekanie

Doplňujúce činnosti nad rámec pravidelnej činnosti:

Podujatia pre členov záujmového útvaru:

- 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