

FitCvičenie



Súbor cvičení, ktoré zvyšujú pružnosť, silu a odolnosť detí. Základy aerobiku a fit stepu, cvičenie na fitloptách a s gymnastickými palicami. Komplexné posilňovanie, zvýšenie pružnosti tela, zlepšenie jeho držania a pohybovej koordinácie.

- je vedené zábavnou formou, aby deti zaujalo
- pomáha udržiavať telesnú zdatnosť dieťaťa
- prostredníctvom zdravotných, posilňovacích a strečingových cvičení, si deti precvičia celé telo

Miesto: CVČ, EP POPRADSKÁ 86

Deň a čas: štvrtok o 16:30 hod.

Vek: od 7 do 14 rokov

Počet: 12 členov



Zápis prebieha v pracovných dňoch od 2. septembra 2024.

Vedúca : Andrea Tilková

tel. 055/641 14 11 www.cvckosice.sk; cvc@cvckosice.sk

Informácia o záujmovom útvare

Názov záujmového útvaru: **FitCvičenie**

Kód ZÚ: 51241

Meno a kontakt na vedúceho ZÚ: **Andrea Tilková**
cvc@cvckosice.sk
055/641 14 11, 055/641 14 19

Miesto a čas konania ZÚ: CVC, EP Popradská 86, univerzálna sála m. č. 101
štvrtok od 16:30 do 18:00 hod.

Vek: od 7 do 14 rokov

Max. počet členov: 12

September 2024	19., 26.
Október 2024	3., 10., 17., 24.
November 2024	7., 14., 21., 28.
December 2024	5., 12., 19.
Január 2025	9., 16., 23., 30.
Február 2025	6., 13., 27.
Marec 2025	6., 13., 20., 27.
Apríl 2025	3., 10., 24.
Máj 2025	15., 22., 29.
Jún 2025	5., 12.

Popis záujmového útvaru: **súbor cvičení**, ktoré zvyšujú pružnosť, silu a odolnosť detí. Základy aerobiku a fit stepu, cvičenie na fitloptách a s gymnastickými palicami. Komplexné posilňovanie, zvýšenie pružnosti tela, zlepšenie jeho držania a pohybovej koordinácie. Neoddeliteľnou súčasťou záujmového útvaru sú koordinačné cvičenia, pohybové a zábavné hry.

Priebeh ZÚ: 16:20 – zraz vo vestibule
16:20 – 16:30 – odchod do šatne, prezliekanie
16:30 – 18:00 – samotné cvičenie (podľa potreby prestávka)
18:00 – 18:10 – 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 484 862 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.
- Vedúca 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.

