



Metodika vedení rozcvičky a obdobné činnosti

Termín: 22. června 2019

Místo konání: SVČ Ivančice, Zemědělská 2, Ivančice

Zahájení kurzu: 22. června 2019 v 9:00

Ukončení kurzu: 22. června 2019 v 17:30

Lektor: Ing. Veronika Jedková

Cílová skupina: pracovníci zájmového vzdělávání a NNO

Občerstvení: zajištěno v ceně kurzu

Účastnický poplatek pro cílovou skupinu: 450,- Kč

Přihlašování: <https://www.nidv.cz/vzdelavaci-programy?search=L70-09-11-191>

Organizátor: Mgr. Tomáš Holý, 774 319 234, tomasholyy@seznam.cz

Anotace

- 1) Účastníci si osvojí základní pravidla a postupy, které se využívají při vytváření efektivní rozcvičky a strečinku dle různých věkových kategorií dětí a mládeže, tak aby docházelo ke zlepšování jejich ohebnosti.
- 2) Účastníci se v rozcvičkách a pohybových aktivitách naučí vyvarovat cvikům, které jsou již zastaralé nebo dokonce nevhodné pro určité skupiny.
- 3) Účastníci si osvojí do té míry metodiku provádění, že po absolvování kurzu dokážou do lekcí pohybových aktivit implementovat nově získané vědomosti a zkušenosti.

Harmonogram: (začátek 9:00, konec 17:30)

Podrobnější vysvětlení zásad a doporučení pro správné dýchání, uvolňování, protahování a posilování

- Vysvětlení základních principů při zahřívání a protahování
- Vysvětlení správného prodýchání během provádění cviků
- Vysvětlení zásad a základních principů při strečinku
- Vysvětlení základních principů při výběru hudebního podkladu pro zahřátí, protahování a uvolňování

Rozsah: 2 hodiny

Odbourání zastaralých cviků, cviků nevhodných pro děti a mládež

- Historie protahovacích cviků
- Nové poznatky v rámci tělovýchovy, srovnání prováděných cviků v minulosti a v současnosti
- Odbourání cviků, které jsou již zastaralé

Rozsah: 2 hodiny

Odbourání špatně prováděných cviků

- Správné držení těla a základní principy zdravotvědy v rozcvičce a strečinku
- Odbourání cviků zcela nevhodných pro děti a mládež

Rozsah: 1 hodina

Novinky a efektivnější metody protahování

- Nové taneční i pohybové směry, které lze použít v rámci rozcvičky či strečinku
- Využití náčiní a sportovních pomůcek při rozcvičce a strečinku

Rozsah: 1 hodina

Simulace rozcviček pro různé věkové kategorie

- Vysvětlení základních rozdílů rozcvičky pro různé věkové kategorie
- Simulace rozcviček pro děti 6-8 let
- Simulace rozcviček pro děti 8-12 let
- Simulace rozcviček pro děti 12-15 let
- Simulace rozcviček pro mládež a dospělé

Rozsah: 2 hodiny

S veškerými dotazy se obraťte na:

Mgr. Tomáš Holý

SVČ Ivančice, Zemědělská 2, 664 91 Ivančice

telefon: 777 892 655, 734319234

e-mail: tomasholyy@seznam.cz