

**NOVÁ
LEPŠÍ
CENA!**



ZDRAVĚ A HRAVĚ

SPORTÁK JUNIOR

pro děti 5–9 let
2. pololetí 2018/19

STAŇ SE SPORTÁKEM VE ŠTĚCHOVICÍCH KAŽDÝ ČTVRTEK 14–15.00 HODIN!

 **Sledujte instagram
sportovni-rodina.cz**

Všestranná sportovní příprava zaměřená na pohybová specifika dětí v mladším školním věku. Součástí programu není jen pohyb samotný. Vedení k zdravému životnímu stylu, samostatnosti a na druhé straně k týmové spolupráci je v programu Sporták junior důležitou složkou ceněnou nejen ve sportovní kariéře, ale i v běžném životě každého jedince.

Každý nový sporták v programu obdrží deníček, který zábavnou formou povede mladého atleta k poznávání stravovacích návyků, základů životosprávy a částečné dovednosti časového plánování.

Ze sportovního hlediska na Vašeho potomka čekají činnosti s prvky atletiky, gymnastiky, úpolových sportů a sportovních her. Pokud bude zájem, je možné činnost rozšířit na plaveckou výuku.

Tréninky probíhají v tělocvičně v **tělocvičně ZŠ Štěchovice**, kde se nachází plnohodnotně vybevené zázemí. Program pochopitelně počítá s možností vyzvednutí ve škole či školní družině.



CO ODLIŠUJE TENTO PROGRAM OD OSTATNÍCH POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO DĚTI A CO JE JEHO SOUČÁSTÍ?

- Klade důraz na všeobecný pohybový rozvoj, kde nedochází k ranné sportovní specializaci.
- Forma kooperačních her a činností ve skupině rozvíjí schopnost pracovat v týmu.
- Je kladen důraz na fair play chování, které je také řádně oceňováno.
- Rozvoj a osvojení základních stravovacích návyků pomocí tzv. herního principu.
- Práce a neustálá interakce se sportovním deníčkem působí motivačně a zajišťuje samostatnost.
- Sportovní den s občerstvením a závěrečná párty :-)

**NAVAZUJÍCÍ
PŘÍMĚSTSKÉ
TÁBORY**

CO VŠE JE SOUČÁSTÍ PROGRAMU?

- pravidelné tréninky 1x týdně s bloky zaměřenými vždy na konkrétní sport a s možností výběru tréninkových dnů
- vyzvedávání ve škole či školní družině
- pronájem prostor a sportovních pomůcek
- fotodokumentace tréninku do Vašeho rodinného alba
- motivační deník mladého sportáka, kterou bude provázet celou přípravu v oblasti pohybové i vzdělávací.
- lehké domácí úkoly zároveň rozvíjí základní schopnost časové organizace a zapracují do pohybu i samotné rodiče
- sportovní flaška na pití
- závěrečný sportovní den spojený s vyhlášením a oslavou

**MOTIVAČNÍ
POHYBOVÝ PROGRAM V RÁMCI
CELÉHO TÝDNE**

ZÁVĚREČNÝ SPORTOVNÍ DEN A ZÁVĚREČNÝ CEREMONIÁL

Vždy ke konci každého půlročního sportovního cyklu probíhá závěrečný ceremoniál, kde vyhlásíme nejúspěšnější mladé sportáky v několika možných kategoriích. Ceremoniál působí motivačním faktorem, jelikož každý prokáže v průběhu programu něčeho, co je hodné ocenění. Součástí je menší oslava s pitím a občerstvením.

MÁTE ZÁJEM NEBO DOTAZ?

Zavolejte Michalovi
a zjistěte více!

725 935 961 (Michal Pfoff)

SPORTÁKEM NA ZKOUŠKU?

Neváhejte a přijďte se svými potomky podívat na juniorský trénink, ukážeme Vám jak trénink probíhá a jak je veden. Prosíme, přihlašte se předem a dejte nám vědět, že máte zájem zúčastnit se.

JAK PROBÍHÁ TRÉNINK?

Každý čtvrtek:

13:45 vyzvednutí v družině



14:00 začátek tréninku
v tělocvičně ZŠ Štěchovice



prohlédnutí deníku, jak
jsme zvládli naše nastavené cíle?



rozcvičení a seznámení s následující
hodinou



hlavní část lekce



plánování nových dalších výzev
do deníku



15:00 ukončení tréninku

Blok jednotlivých sportovních
částí se střídá pravidelně po dvou
až třech týdnech.

CENA PROGRAMU SPORTÁK JUNIOR

2290 Kč / 5 měsíců (110 Kč / trénink) 1x týdně,
sleva 10% na navazující příměstské tábory.

www.sportovni-rodina.cz