

# Centrum celoživotního vzdělávání - zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Pardubického kraje

Mozartova 449, 530 09 Pardubice, tel. 466 536 530  
E-mail: info@ccvpardubice.cz Web: http://www.ccvpardubice.cz IČO 750 61 074

## POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ AKCI

Vážená paní, vážený pane, dovoluujeme si Vás pozvat na vzdělávací akci č. 1209101 Posilování vlastní vahou těla, která je doporučena pro učitele 2. stupně ZŠ, SŠ.

### *12 Umění a kultura (hudební výchova, výtvarná výchova, dramatická výchova)*

<b>1209101</b>	<b>Posilování vlastní vahou těla</b>
Doporučeno pro:	učitele 2. stupně ZŠ, SŠ
Termín konání:	20. listopadu 2019 od 09:00
Rozsah:	4 vyučovací hodiny
Místo konání:	CCV Pardubice, Mozartova 449
Spojení:	MHD č. 2, 6, 9, 13, 18 - zastávka Polabiny, Kpt. Bartoše
Lektor:	Gabriela Bašková, zakladatelka Aerobic clubu hip hop
Garant za CCV:	Leona Mašková
Tematická náplň:	<p>Seminář bude obsahovat zásobník cviků vhodných pro procvičení celého těla. Cvičení rozvíjející celkové správné držení těla a kondice.</p> <p>Cviky prováděné vlastní vahou těla s využitím vhodných pomůcek, které zpestří cvičení, aby děti více bavilo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cviky prováděné vlastní vahou těla pro zpevnění svalů – inspirace pozicemi cvičební techniky pilates, bodyforming a jóga</li><li>- Zásobník cviků na zádové svaly, stehenní svaly, břišní svaly</li><li>- Využití vhodných cvičebních pomůcek a náčiní pro děti – over bally – malé měkké míče, step stupínek nebo lavička, heavy bally – malé zátěžové míčky, dynamické gumičky dyna band</li><li>- Nápady na sestavení kruhového a kondičního tréninku pro děti</li></ul> <p>Vzdělávacím cílem je zpestření výuky tělesné výchovy o nové sportovní principy, motivace dětí ke zdravému sportování a vnímání svého těla, naučení správných a zdravých pohybových návyků, vytvoření dobrého základu kondice pro zdraví na celý život.</p>
Akreditace:	
Účastnický poplatek:	700 Kč
Poznámka:	

V případě zájmu o uvedenou akci vyplňte, prosím níže přiloženou přihlášku a zašlete ji obratem na e-mailovou adresu nejpozději do uzávěrky přihlášek.

# ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

## 1209101 Posilování vlastní váhou těla

Jméno, příjmení, titul:

Datum narození:

Místo narození:

Kontakt na přihlášeného účastníka:

Název, adresa školy, šk. zařízení:

IČO:

Telefon, e-mail školy:

Platba: v hotovosti / na fakturu

Přihlašovat se můžete odesláním této vyplněné přihlášky e-mailem nebo přímo na stránkách [www.ccvpardubice.cz](http://www.ccvpardubice.cz), kde najdete uvedenou akci v databázi školení pod odkazem "**12 Umění a kultura (hudební výchova, výtvarná výchova, dramatická výchova)**"

Počet míst na semináři je omezen kapacitou učebny, v případě překročení kapacity rozhoduje o zařazení mezi účastníky datum přijetí přihlášky.

Seminář proběhne v případě naplněné potřebné kapacity k uskutečnění semináře.

Při neúčasti nebo zrušení účasti po uzávěrce se zavazujeme uhradit účastnický poplatek.

Vyplněním přihlášky souhlasím se zavedením do evidence účastníků vzdělávacích akcí (podle zák. č. 101/2000 Sb.).

.....  
Razítko a podpis ředitele