

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. 1227491 Posilování a stretching pro děti II., která je doporučena pro učitele MŠ a 1. stupeň ZŠ.

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

1227491	Posilování a stretching pro děti II.
Doporučeno pro:	učitele MŠ a 1. stupeň ZŠ
Termín konání:	20.května 2019 od 09:00
Rozsah:	4 vyučovací hodiny
Místo konání:	Špindlerova 1167, Ústí nad Orlicí
Spojení:	
Lektor:	Markéta Buderová, odborná fyzioterapeutka a cvičitelka pohybového studia Hroch
Garant za CCV:	Michaela Boková
Tematická náplň:	<p>Součástí zdravého vývoje dítěte je i přiměřené fyzické zatížení. Stejně tvrzení lze aplikovat i na protahování celého svalového aparátu dětí. Posilování ve správné míře a na správné úrovni zlepšuje držení těla a vytváří silnější svalové obaly pro křehké kostry dětí. Ruku v ruce s posilováním jde i stretching, který svaly naopak protahuje a zachovává tak jejich pružnost. Posilování i stretching je opatřením proti zlomeninám kostí a svalovým zraněním.</p> <p>Volné pokračování semináře je zaměřeno na další zábavné formy posilování a protahování. Dále na cviky, hry a soutěže, které lze využít k účinnému posilování a protahování. Vhodné pomůcky pro posilování a protahování- malý míč (overball), gymnastický míč, balanční podložka (čočka). Seminář obsahuje teoretickou i praktickou část.</p> <p>V prvním díle jsem uváděla rozcvičky formou soch, štronza, soutěží... nyní aby to bylo zase o trošku zajímavější, tak ve školkách mají děti oblíbené rozcvičky na básničky nebo písničky, kdy napodobují slova.</p> <p>Pro starší děti je výborná např. atletická abeceda a nebo cvičení ve dvojicích.</p> <p>Představení dalších posilovacích cviků jako prostředku k vyladění organismu dětí - přípravu na ostatní sporty. Účastníci se naučí efektivně využívat pomůcek a probudit v dětech zájem o cvičení. Zohledňuje věkové zvláštnosti dětí v období růstu, klade důraz na přiměřenou zátěž.</p>
Akreditace:	
Účastnický poplatek:	700 Kč
Poznámka:	Účastníci si donesou: Sportovní oblečení a obuv, overball, gymball.

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

1227491 Posilování a stretching pro děti II.

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, 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