

Seznam okruhů

III. ročník

1. Pohybové hry pro děti předškolního a mladšího školního věku – zásobník 15 her.

2. Tělovýchovné aktivity pro děti a mládež z nízkoprahových zařízení

(dětský den, sportovní odpoledne, olympiáda, hra v přírodě.... Aj.)

IV. ročník

3. Vhodná cvičení s dětmi od 0 – 3 let – stimulace dítěte k následujícímu stupni vývoje, cvičení rodičů s dětmi.

4. Cvičení se seniory (možnost výběru)

- a. cvičební jednotka zahrnující vyrovnávací cvičení (trup, dolní končetiny)
- b. cvičení na rozvoj jemné motoriky
- c. relaxační a dechová cvičení

5. Pohybové aktivity pro jedince s postižením

- a. pohybového aparátu (Boccia + 2 zimní/letní sporty podle výběru)
- b. zraku (2 zimní/letní sporty podle výběru)