

Krúžok: **Hýbeme sa, cvičíme, zdravý pohyb robíme.**

Školský rok 2023/2024

Termín: štvrtok /13. 30 h. - 15. 30h./

Vedúci: Mgr. Pentáková Mária

Zoznam členov: Trieda:

- | | |
|-----------------------|------|
| 1. Manuela Girgová | 9. C |
| 3. Dávid Horváth | 9. C |
| 4. Anežka Horváthová | 9. C |
| 5. Terézia Horváthová | 9. C |
| 6. Adriana Tomková | 9. C |

Náplň:

V tejto krúžkovej činnosti sa zameriavame na cvičenia pri relaxačnej hudbe, na jogové cvičenia, jemný strečing, loptové hry, turistiku, relaxačné cvičenia a hlavne dychové cvičenia pomocou ktorých možno adekvátne zvyšovať funkčný, telesný, pohybový a sociálny rozvoj telesne oslabených žiakov s mentálnym postihnutím.

Ciel':

- prispieť k optimálnemu stupňu telesnej zdatnosti a výkonnosti oslabených jedincov
- vytvoriť správne návyky najmä pre pohybovú aktivitu
- zlepšiť celkový fyzický stav žiakov
- vytvoriť a upevniť návyky správneho držania tela
- pripraviť organizmus k väčšiemu zaťaženiu podľa druhu oslabenia
- vytvoriť trvalý záujem o cvičenie