

Hýbeme sa, cvičíme, zdravý pohyb robíme.

Školský rok 2019/2020

Termín: štvrtok /13. 30 h. - 14. 30h./

Vedúci: Mgr. Pentáková Mária

Zoznam členov:

Trieda:

1. Sára Horváthová	9. A
2. Oskar Holub	9. A
3. Boris Horváth	9. A
4. Diego Horváth	9. A
5. Oliver Horváth	9. A
6. Frank Horváth	9. A
7. Fabián Horváth	9. A



Náplň:

V tejto krúžkovej činnosti sa zameriavame na cvičenia pri relaxačnej hudbe, na jógové 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.

Cieľ:

- 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