

# Hýbeme sa, cvičíme, zdravý pohyb robíme.

Školský rok 2020/2021

**Termín:** štvrtok

**Vedúci:** Mgr. Pentáková Mária

**Zoznam členov:**

1. Ondrej Hlaváč 6. C
2. Terézia Horváthová 6. C
3. Anežka Horváthová 6. C
4. Dávid Horváth 6. C
5. Manuela Girgová 6. C
6. Adriana Tomková 6. C



**Náplň:**

V tejto záujmovej 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