

Deskové hry

J. Maťková

- termín konání: pondělí: 14:30 – 16:00 hodin(ŠK)
- určen pro 2.stupeň
- V kroužku se děti seznámí nejen s klasickými deskovými a karetními hrami, ale především se spoustou moderních společenských her. Při hře se děti učí spolupracovat, respektovat pravidla i pokyny lektora. Přestože je kroužek plný zábavy a legrace, děti zároveň trénují trpělivost, logické myšlení, soustředění se, ale také i umění prohrávat.

Kruhový trénink

J. Maťková

- termín konání: středa: 15:00 – 16:30 hodin
- určen pro 2.stupeň
- Kruhový trénink je komplexní cvičební program, který se skládá z několika vybraných cviků. Cviky jsou sestaveny tak, aby zatížily celé tělo. A proč se mu říká kruhový trénink? Řekněme, že sestavíme trénink ze 6 cviků s různými cvičebními náčiními. Pokoj rozdělíme na těchto 6 stanovišť a na každém z nich po jasně stanovenou dobu provádíme daný cvik. Mezi dalším cvikem si dáme několik vteřin pauzu. Poté začneme s dalším cvikem a takto pokračujeme, dokud neuzavřeme celý kruh, tedy dokud se nevrátíme na startovací bod.