



POZVÁNKA NA SRAZ CVIČITELŮ ŽUPY JANA PODLIPNÉHO

Termín: 4. listopadu 2012 (neděle)

Místo: T. J. Sokol Hostivař, U Branek 7, Praha 10 Hostivař

Doprava: BUS: 122, 125, 181, 183 do zastávky Sklářská,
TRAM: 22 do zastávky Nádraží Hostivař

Časový harmonogram: 9:00 - 9:30 prezence , 9:30 zahájení, ukončení v 15:30

Pro koho: akce je určena pro všechny cvičitele III a II. třídy ze župy Jana Podlipného, hosté z jiných žup jsou velmi vítáni.

Program:

Hlavními tématy srazu budou dvě části cvičební jednotky, jejichž důležitost je často opomíjena – úvodní/průpravná část a závěrečná část. Dalším tématem je boj s nadváhou a obezitou.

Jak na rozcvičení?

Pokud hledáte inspiraci, oživení a nové cviky do Vašich rozcviček, pak první část srazu bude pro Vás. Rádi bychom ukázali různé druhy rozcvičení, pro různé věkové kategorie a při různém zdravotním oslabení.

Nadváha a obezita

Boj s nadváhou a obezitou se stává velkým problémem české společnosti a proto zařazujeme do programu i přednášku o zdravé výživě a praktickou hodinu, kde si vyzkoušíte cvičení vhodné pro cvičence s nadváhou a obezitou.

Kompenzace a relaxace

V závěrečné části cvičební jednotky by mělo dojít ke zklidnění a uvolnění organismu a kompenzaci předchozí činnosti. Lekce bude zaměřena na různé kompenzační a uvolňovací cvičení, zásady jejich volby pro dané věkové kategorie a příklady jejich použití.

Program srazu bude doplněn o atletické hry použitelné v tělocvičně v hodinách žactva.

*Změna v programu vyhrazena

S sebou: cvičební úbor, obuv do tělocvičny, ručník, pití, tužku a papír, cvičitelský průkaz, průkaz ČOS, svačinu

Účastnický poplatek: 50,- Kč se hradí na místě. Účastníci obdrží potvrzení o absolvování doškolovacího semináře v rozsahu 6 hodin.

Po ukončení vzdělávacího programu následuje od 15:30 hodin společenské setkání pro náčelníky a náčelnice jednot (nebo jejich zástupce) ze župy J. Podlipného. Obsahem setkání bude výměna zkušeností z činnosti jednot a diskuse o programu pro další období.

V Praze dne 5. 10. 2012

Martin Chlumský
místonáčelník župy J. Podlipného

Dana Fischerová
náčelnice župy J. Podlipného



SRAZ CVIČITELŮ ŽUPY JANA PODLIPNÉHO

4. 11. 2012, TJ SOKOL HOSTIVAŘ

Program:

9:00 – 9:30	<i>prezence</i>
9:30	zahájení srazu (<i>Dagmar Fischerová</i>)
9:35 – 11:00	rozcvičení v hodinách sokolské všestrannosti (2)
11:00 – 11:15	<i>přestávka</i>
11:15 – 12:00	zásady správné výživy (1)
12:00 – 12:30	informace ze župy, hodnocení XV. všesokolského sletu, ocenění cvičitelů
12:30 – 13:00	<i>přestávka</i>
13:00 – 13:55	cvičení při nadváze a obezitě (1)
14:00 – 14:45	atletické hry v tělocvičně (1)
14:00 – 15:25	závěrečná část cvičební jednotky (1) (kompenzační cvičení a relaxace)
15:30	ukončení srazu a předání osvědčení (<i>Dagmar Fischerová</i>)