



Celorepubliková konference Děti na startu

Vize

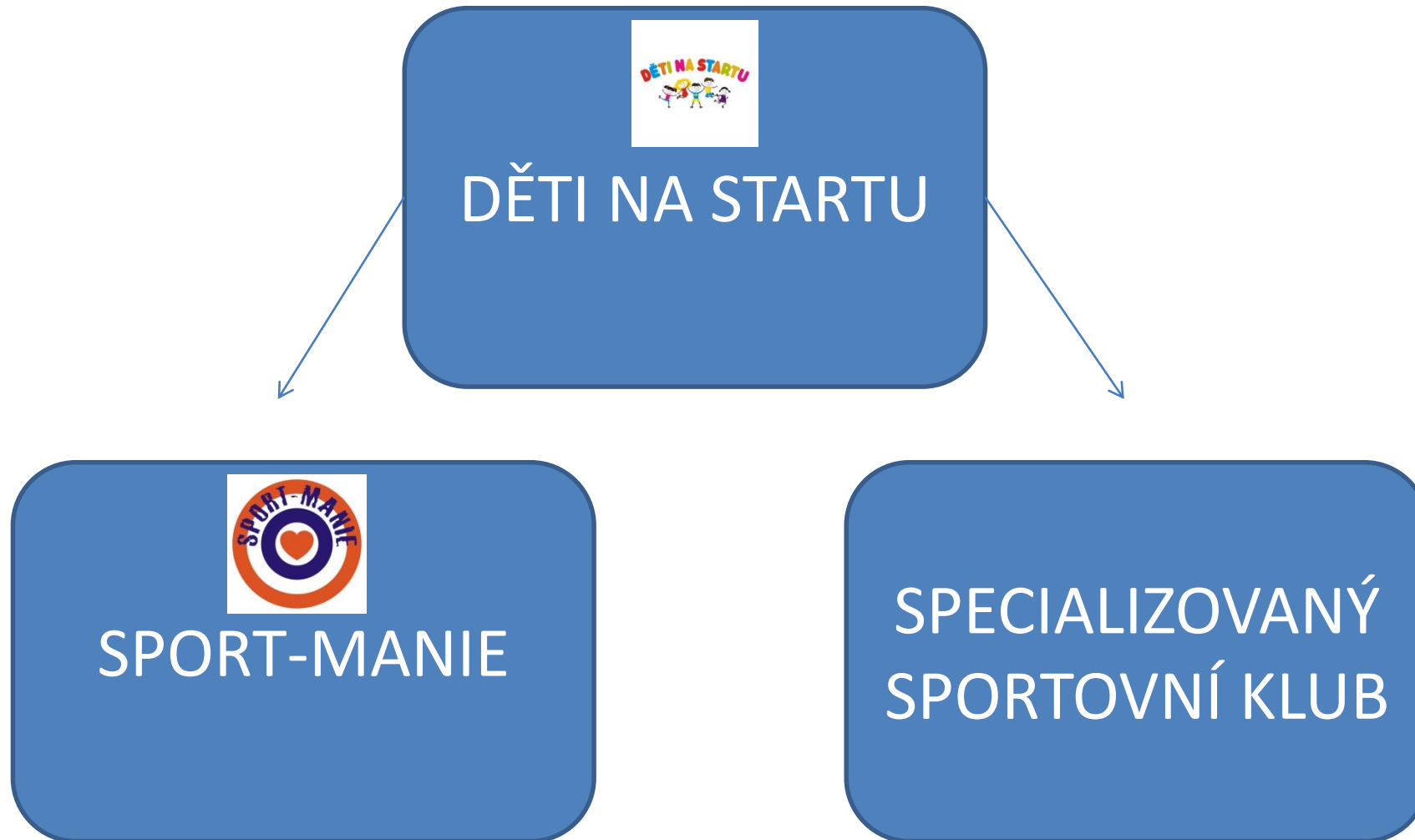
SPORT-MANIE

Nadstavba – projektu Děti na startu

SPORT-MANIE



Celorepubliková konference Děti na startu / SPORT-MANIE



Ukončení docházky do kurzů DNS

- Zařazení do specializovaných sportovních klubů
- Aktivní rodina - sportovní aktivity prováděné společně s rodiči
- Nezařazené děti:
 - ✓ nechtějí docházet do specializovaných sportovních klubů(důvodem, může být nízké sebevědomí, chybějící talent, nezájem soutěžit, poměřovat se s ostatními...)
 - ✓ nemají možnost v místě svého bydliště
 - ✓ Problematické dojíždění-vzdálenost, bydliště, škola, klub
 - ✓ Finanční náročnost
 - ✓ Chtějí sportovat, chtějí se hýbat, vědí, že je to pro jejich tělo prospěšné....proto pokračujeme s nadstavbou SPORT-MANIE

SPORT-MANIE

- Určeno pro děti od 10-15 let
- Pohybová aktivita, která je zaměřená zejména na prevenci (alkohol, drogy, herní automaty...)
- Sdružuje děti ve volném čase, připravuje pro ně zajímavý (zejména) sportovní program.
- Sportovní program je zaměřen na lekce ve vnitřních i venkovních sportovištích.

CÍL SPORT-MANIE

- Nabídnout dětem sportovní program, který je osloví. Děti se, tak stávají jeho nedílnou součástí. Ve spolupráci s trenérem či sami, vytvářejí sportovní program dalších cvičební lekcí, který je bude bavit.
- Zrušení vysedávání na lavičkách v parku, náměstí, autobusových zastávkách....
- Naučit děti samostatně vyhledávat sportovní aktivitu, jako využití volného času.
- Umožnit sportování všem!

Trička SPORT-MANIE



Hrací kostka



**5
dřepů**



**8
dřepů s
výskokem**



**1
kotoul**



**skákání
přes švihadlo
(snožmo)
1 min.**



**5x
dřep a
výskok**



**8
kliků
na
kolenou**



**válení
sudů
tam
a zpět**



**8x
angličák**



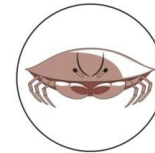
**skákání
snožmo
vpravo,
vlevo**



**30x
leh-sed**



**skákání
snožmo
vpřed,
vzad**



**8x
výskok na
step (schod,
švédskou
bednu)**