

Ponuka kurzov a krúžkov pre deti





Výcvik plávania

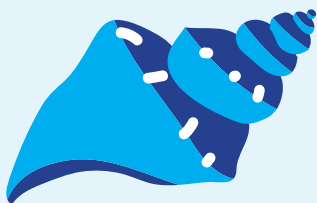
Sme profesionáli

...ktorí veria, že rekreačné a zdravotné plávanie predstavuje komplexný súhrn benefitov, ktoré sú pre ľudský organizmus neoceniteľné.

S realizáciou plaveckého výcviku pre ZŠ máme dlhoročné skúsenosti. K dispozícii máme potrebné vybavenie a vhodné metodické pomôcky.

Plavecký výcvik prebieha celoročne, v troch etapách:

1. Prípravná etapa
2. Základný plavecký výcvik
3. Zdokonaľovací výcvik



Vhodné podmienky

Dôležitým faktorom pre realizáciu PV je vytvorenie tých najvhodnejších podmienok.

Plavecký výcvik pre ZŠ realizujeme v bazénoch, ktoré spĺňajú kritériá potrebné pre všetky etapy PV.

Plavci absolvujú výcvik v hlbkej vode, kde môžu efektívne zdokonaľovať základné plavecké zručnosti a venovať sa nácviku plaveckých techník.

Neplavci majú k dispozícii plytkú vodu, preto neplávajú s inštruktorom po jednom, kým zvyšok skupiny sedí na brehu, ale môžu absolvovať PV v rámci vytvorených skupín počas celej vyučovacej hodiny bez najmenších problémov.

V priebehu plaveckého výcviku kladieme veľký dôraz na bezpečnosť detí.

Naše ciele:

- Naučiť základné plavecké zručnosti, hravou formou a s prihliadnutím na vek detí.
- Zvyšovať plaveckú gramotnosť detí a mládeže.
- Využiť pozitívny vplyv plávania na správny fyzický a psychický rozvoj detí.
- Zvýšiť záujem o šport a motivovať k pravidelnému aktívnemu pohybu.

Naši inštruktori:

- Disponujú odbornou metodickou prípravou a bohatými skúsenosťami.
- Absolvovali dôkladné zaškolenie v oblasti bezpečnosti detí počas PV.
- Kladú dôraz na trpezlivý a individuálny prístup k deťom.
- Zohľadňujú individuálne požiadavky našich klientov.



Zlepšovať a zlepšovať

- Po ukončení plaveckého výcviku dostane každé dieťa zlatú medailu. Zároveň majú absolventi možnosť stať sa súčasťou nášho plaveckého klubu a svoje nadobudnuté zručnosti zdokonaľiť.

Záujemcom ponúkame na výber niekoľko plaveckých kurzov, ktoré je **možné navštevovať počas celého školského roka.**



Výcvik korčuľovania

Ideálna predpríprava

Korčuľovanie zahŕňa celkovú pohybovú aktivitu, a práve z tohto dôvodu je ideálnou predprípravou pre dieťa od ranného veku, ktoré sa začína obzerať po iných športových aktivitách.

Rozvíja koordináciu, držanie tela, ohybnosť, silu a rýchlosť, ktoré sú základom pre väčšinu športov, preto prechod z korčuľovania na iné aktivity nie je náročný, je priam ideálny.

Pri výcviku kladíme dôraz na aplikáciu metodického postupu - **výber cvičení podľa veku, schopností a skúseností dieťaťa.**

Po ukončení kurzu má náš medveď Majo pripravenú zlatú medailu pre každé dieťa.



Aké ma prínosy?

Z emocionálneho hľadiska:

poskytuje relax, zlepšuje koncentráciu a zvyšuje sebavedomie.

Z fyzického hľadiska:

rozvíja koordináciu, silu a obratnosť a naučí vaše dieťa správne držanie tela.

Zo zdravotného hľadiska:

zlepšuje krvný obeh a svalový tonus, zároveň zlepšuje kondíciu a ohybnosť. Vhodné je aj pre alergikov či astmatikov. Pohybom v chladnom prostredí sa dieťa otužuje a zvyšuje sa kapacita pľúc.

Naše ciele:

- ❄ Naučiť deti a mládež prirodzene sa pohybovať na špecifickom povrchu a prekonávať strach z klzavého pohybu.
- ❄ Zvyšovať odolnosť organizmu intenzívnou pohybovou činnosťou v sťažených indoorových, resp. outdoorových podmienkach.
- ❄ Z pohľadu afektívnych cieľov ide o kooperatívne, dobrodružne ladené činnosti s istou mierou rizika, rozvíjajúce pozitívne morálno-vôľové vlastnosti a tvorivosť.

Zdravotné benefity:

- ❄ Zvyšovanie adaptačného potenciálu žiakov.
- ❄ Pozitívny vplyv na rozvoj pohybového, kardiovaskulárneho, dýchacieho, termoregulačného aparátu.
- ❄ Korčuľarske činnosti vytvárajú resp. dopĺňajú pohybový prejav človeka, prispievajú k seberealizácii a zmierňujú stres.
- ❄ Umožňujú zážitkovosť, spontánnosť, výkonovú motiváciu a hodnotné prežívanie voľného času.





Výcvik lezenia

Prekonanie samého seba

Lezecké krúžky a tréningy organizujeme pre deti rôzneho veku. Svoj voľný čas tak môžu stráviť zaujímavým športom pod dohľadom skúsených inštruktorov.

Lezenie predstavuje všestranný pohyb, ktorý pomáha formovať telo i ducha. Deti sa môžu tešiť aj na tréningy formou hier.

Lezci, ktorí len začínajú, sa budú pravdepodobne trochu báť, kým začnú dôverovať celej lezeckej výbave. Napriek strachu sme však mnohí zažili tú úžasnú túžbu doliezť na vrchol cesty.

Prekonávanie strachu je zručnosť neoddeliteľne spätá so životnými úspechmi. Na našich tréningoch povzbudzujeme deti, aby opustili svoju bezpečnú zónu a čelili strachu. To posilní ich charakter a odvahu.

Pozitíva pre telo i ducha:

- Tréning rovnováhy, koordinácia a senzorická integrácia (spájanie niekoľkých zmyslových vnemov).
- Tréning sily, pohyblivosti, pozornosti, sústredenosti a fokusu.
- Vylepšuje schopnosť plánovania, pomáha zvyšovať zdravé sebavedomie, učí zodpovednosti a napomáha „umeniu“ čeliť strachu.



Bezpečnosť na prvom mieste:

- Lezenie sa označuje ako extrémny šport. Avšak týka sa to len pár profesionálnych lezcov. Inak je považované skôr za relaxačný šport.
- Začiatčníci sa učia liezť na takzvanom top rope (lezec je istený zhora lanom, ktoré je prevlečené horným istením). Ak sa použije správne ukotvenie a istiace pomôcky, spadnutie má v podstate nulové následky.
- Dĺžka pádu závisí od dynamického predĺženia lana a váhy lezca, no v podstate ide o niekoľko centimetrov. Preto je možné naučiť sa liezť bez rizika vážnejšieho úrazu.
- Bicyklovanie, jazda na kajaku, lyžovanie či surfovanie sú omnoho nebezpečnejšie športy ako lezenie.



Kurz lyžovania

Lyžovanie. Aktívny šport, ktorý prináša mnoho zdravotných benefitov a zábavy.

Benefity lyžovania

Lyžovanie je zábavnou aktivitou, ktorá predstavuje vynikajúce cvičenie pre celé telo a zlepšuje flexibilitu a rovnováhu, silu. Aké sú ďalšie výhody tohto prospešného športu?

Fyzické benefity lyžovania

Popri lyžovaní posilňujete všetky hlavné svaly vo vašom tele, ako napríklad svaly na nohách - lýtkové a gluteálne svaly, podkolenné šlachy. Taktiež spevňujete vaše brušné svaly a ruky, zlepšujete postoj vášho tela, čo zároveň pomôže predísť bolesti chrbta. Lyžovanie súčasne dopomáha k lepšej rovnováhe a koordinácii schopnostiam u detí.

Silné nohy a ruky

Zisť viackrát často aj niekoľkokilometrovú zjazdovku dá riadne zabráť. Najviac to pocítia nohy, na ktoré sa **striedavo prenáša váha**.

Rovnako sú na tom aj ruky, pokiaľ pri lyžovaní využívate paličky a zapierate sa do nich, prípadne nimi brzdité príliš rýchlu jazdu. Tento dynamický šport vám v konečnom dôsledku vytvorí silné nohy aj ruky, čo potom môžete **využiť v iných športoch** ako výhodu.

Ak máte **správnu techniku lyžovania**, pracuje celé vaše telo. **Pravidelné a ustálené pohyby** zapájajú mnoho svalov, hoci si to možno ani neuvedomujete. Stačí, keď dodržiavate klasický lyžiarsky postoj a prenášate váhu z jednej strany tela na druhú. Celkový efekt je podobný, ako keby ste tvrdo drelí vo fitku alebo si išli zabehať. Lyžovanie vám **spevní postavu**, a keďže je to veľmi dynamický šport, po pár hodinách vypotíte aj to, čo ste raňajkovali. **Rýchlosť a technika**, ktorú musíte vyvinúť, aby ste úspešne zvládli svah, si vyžiada značné **množstvo energie**. Najväčšou výhodou je, že únavu väčšinou pocítite, až keď sa zastavíte.

Zlepšenie kondície

Nechce sa vám v zime behať, na bicykli sa ísť nedá a posilňovňa je pre vás nuda? Podte si pár dní zalyžovať a kondícia sa vám zlepši **bez nutnosti sústredenia sa na to**.



Dobrá koordinácia

Veľa ľudí má problém so správnou frekvenciou pohybov. Ako by laik povedal, jedna noha im ide sem, druhá tam, bez nejakej symbiózy. Lyžovanie je šport, ktorý vás časom prinúti k synchronizovaným pohybom. Pretože ak vám jedna noha ujde v nesprávnej chvíli, ihneď to pocítite a pravdepodobne skončíte na zemi. Častejším lyžovaním si vaše telo navykne na ten správny rytmus.

Ventil

Nemáte najlepší deň? Cítite rôzne emócie a neviete ich nechať ísť? Počas lyžovania na všetko zabudnete a skvele si relaxujete myseľ. Krásna zimná príroda nikoho nenechá chladným a zmedituje aj toho najväčšieho cholerika. V tomto spočíva čaro lyžovania, pretože zatiaľ čo si užívate zimnú rozprávku všade navôkol, zlepši sa vám nálada a hodíte za hlavu i tie väčšie problémy.



Výlet do zoo Schönbrunn

Výhodná cena

Školám, ktoré s nami absolvujú **plavecký výcvik** aj **výcvik korčuľovania** ponúkame výlet do krásnej zoo za **bezkonkurenčnú zvýhodnenú cenu**. Celý výlet zorganizujeme za vás, cez dopravu, až po zakúpenie vstupeniek.

700 živočíšnych druhov

Zoologická záhrada Schönbrunn vo Viedni je najstaršou zoo na svete a päťkrát za sebou získala ocenenie za najlepšiu zoo v Európe.

Deti môžu pozorovať viac než 700 druhov živočíchov zo všetkých kútov sveta, pričom medzi nimi nechýbajú ani tie najohrozenejšie. Nájdeme tu žirafy, orangutany skákajúce z povrazu na povraz, tigre sibírske, koaly pochutnávajúce si na eukalyptových listoch či slony africké.



Na čo sa môžete tešiť?

-  Možnosť zúčastniť sa na kŕmení rôznych živočíšnych druhov a pritom sa o nich dozvedieť mnoho zaujímavého.
-  Z návštevy zoo si deti odnesú zážitok aj vďaka zaujímavým komentovaným prehliadkam a jazde na panoramatickej železnici.
-  Polárny pavilón plný tučniakov, tuleňov či medvedov.
-  Pavilón dažďového pralesa pre skutočne exotický zážitok.
-  Pavilón s akváriami a teráriami s rozmanitými plazmi a pestrofarebnými rybami.
-  Zábavný pavilón opíc, kde sa obľube tešia najmä lemury, aké poznáme z rozprávky Madagaskar.

Organizuje vaša škola výlet, lyžiarsky zájazd či školu v prírode?

Zabezpečíme vám **bezpečnú dopravu za skvelé ceny** cez prepravcu Šoltys-Bus. Pre viac informácií volajte na číslo 0907 510 860. Vaše výlety budú bez starostí.

Turisticko-prírodovedné vychádzky pre ZŠ

Prírodoveda a ekológia hrou

Deti milujú zábavu. Ak im aj učivo podáme hravou formou, dokážu nasáť omnoho viac informácií, ktoré neskôr využijú v živote. Aj preto sme v spolupráci s Hečko - SK Tempo s.r.o. pre žiakov základných škôl pripravili turisticko-prírodovedné vychádzky v prírode.

Zaujímame sa o prírodu a jej ochranu, a to isté chceme odovzdať aj ďalším generáciám. Turisticko-prírodovedné vychádzky vnímame ako zážitkové vyučovanie, ktoré maximálne prispôbujeme veku detí. V rámci dopoludňajších hodín vás s deťmi zavedieme do zaujímavých lokalít v okolí Bratislavy.

Krásne lokality na prechádzku:

- Rezervácia Kopáč
 - Horský park
 - Devínska Kobyla
 - Zochova chata
 - Železná studnička
- Pokojne navrhnete aj inú lokalitu a výlet pre vás zorganizujeme



Čo malých nezbedníkov čaká?

- Okrem pobytu v prírode prichádzajú deti do styku aj s množstvom pomôcok
- Zoznámia sa napríklad s významom osadzovania vtáčích búdok alebo umiestňovania hmyzích domčekov
- Sú tiež ľahkou a hravou formou oboznamované s environmentálnymi problémami



Cena vychádzok je 10 až 15 €, prebiehajú celoročne

Šport Komplex Relax

0902 165 041

marian.misovic@relax-sport.sk

