

Pátek 22. 5. 2020

Zdravotní tělesná výchova nejen v hodinách tělocviku



Cílem tohoto programu je poukázat na závažnost situace vadného držení těla u dnešních žáků a nasměrovat účastníky kurzu k možnostem nápravy nejen v hodinách TV, ale i během vyučování ostatních předmětů (např. pravidelné zařazování kompenzačních cvičení).
Vzdělávací kurz účastníkům připomene způsob a důležitost správného provedení jednotlivých cviků s využitím správného dýchání. Navede účastníky na hodnocení vadného držení těla, upozorní na důležitost správného sedu a stoje.

Dalším cílem je vytvoření a správné osvojení zásobníku cviků zaměřených na posílení ochablých svalů, protažení zkrácených svalových skupin, relaxace celého těla.
Správná forma a pestrost pohybu, jako prevence vadného držení těla, je ve školním věku důležitá.

Pro účastníky jsou připravena skripta s obrázky jednotlivých cviků, kam si každý účastník vepisuje poznámky.
V neposlední řadě předáme kontakty na odborníky z řad pedologie, rehabilitace a ortopedie.

Místo: Gymnázium Josefa Jungmanna, Svojsíkova 1015/1a, Litoměřice

Čas: 9:00 – 13:30

Cena: 1420,- (platba převodem)

Cílová skupina: pedagogové ZŠ a SŠ

Lektor: Dr. Mgr. Adéla Marschallová Rumlerová, MBA

Přihlášky a bližší info na: marschallova.a@gjj.cz