

Spoštovane deklice in dečki, cenjeni starši!

ATLETIKA se upravičeno ponaša z naslovom kraljice športa, saj je le-ta eden od najpriljubljenejših športov. Sestavljajo jo najbolj naravne oblike gibanja kot so: hoja, teki, meti in skoki. Vsa ta gibanja so tudi osnova številnim drugim športnim panogam. Hojo, tek, skoke in mete uporabljajo otroci pri svoji igri že od najnežnejšega obdobja.

V klubu želimo z vadbo za najmlajše vsa ta spontana elementarna gibanja oblikovati tako, da bodo le ta pravilna in gospodarna. Otroci bodo zanesljivo dosegali boljše rezultate, če bodo znali pravilno skočiti, teči in metati.

Obdobje 5. do 10. leta starosti upravičeno imenujemo »zlata leta« motoričnega razvoja otrok. Otrok v tem obdobju je dokaj močan glede na telesno težo, zato z lahkoto obvladuje svoje telo v prostoru. V tem obdobju so tudi optimalni pogoji za razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti: hitrost, koordinacija, gibljivost in vzdržljivost. Več motoričnih programov in izkušenj kot bo otrok v tem obdobju pridobil, lažje in učinkoviteje bo kasneje izpolnjeval tehniko posameznih športnih disciplin.

Vodstvo AK Radovljica

ATLETSKI KLUB
RADOVLJICA
VPISUJE V
ATLETSKI VRTEC
letnik 2011 - 2012



**Pridi in spoznaj
Svet atletike!**



AK RADOVLJICA

www.atletski-klub-radovljica.si
info@atletski-klub-radovljica.si

Vadbo bo vodila Martina Kristan
profesor šp. vzgoje, trener atletike
GSM: 041 294 025

Glede na raznovrstno usmerjenost vadbe v tem obdobju je vsebina sestavljena iz naslednjih elementov atletske motorike:

- tekalne igre na prostem in v telovadnici,
 - štafetne igre,
 - štafetni teki,
 - skupinski teki z menjavo mest,
 - vzdržljivostni tek,
- vadba elementarnih oblik metov v telovadnici in na prostem
 - atletski poligoni,
 - vadba elementarnih oblik skokov.



Pridi in spoznaj lepote atletike!

Urnik vadbe za najmlajše:

PONEDELJEK in ČETRTEK od 16,00 do 17,00 ure
v telovadnici srednje ekonomske gimnazije
(pričetek v ponedeljek, 12.9.2016)

Cena mesečne vadbine
znaša 20 eur