

# PROPOZICE POHYBOVĚ - VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU - TÝM SOKOLSKÉ MLÁDEŽE 2020

## STRUČNÝ POPIS KURZU/PROGRAMU A JAK VYBÍRAT UCHAZEČE:

- Tréninkový, neformálně vzdělávací TÝM SOKOLSKÉ MLÁDEŽE se v rámci SOKOL CENTRA JIHLAVA (nově zřízené Centrum Odboru všestrannosti České obce sokolské) bude scházet jednou měsíčně vždy od pátku do soboty v pevně stanovených termínech. Tento čas bude vyplněn osmi hodinami aktivního tréninku a dalšími aktivitami, které budou všestranně rozvíjet potenciál účastníků.
- Tým bude tvořen dvaceti až čtyřiceti členy ve věku 14 až 19 let, kteří budou do programu doporučení svými cvičiteli/jednotou/náčelnictvem župy a v případě převisu zájemců projdou výběrem.
- Zájemci o účast v programu by měli splňovat převážně motivační předpoklady pro účast a jejich zdravotní stav by měl dovolovat zvýšenou fyzickou námahu.
- Cvičitelé z mateřských jednot, kteří budou dávat doporučení svým svěřencům pro účast v programu, by měli zohlednit možné zapojení účastníků při svých hodinách v běžném provozu. Pokud vidí ve svých svěřencích potenciální budoucí cvičitele, je tento program určen právě pro ně. Pokud mají jejich svěřenci nějaké zvláštní nadání, velké odhodlání ke cvičení nebo naopak ztrácí o cvičení zájem a potřebovali by nový impuls, rádi přivítáme i takové zájemce.
- Jedním z mnoha cílů je zvýšení motivace pro cvičitelskou/pomahatelskou činnost prostřednictvím zvýšení úrovně dovedností a kompetencí pro pedagogickou/pomahatelskou/cvičitelskou práci a vlastní cvičení účastníků. Prostředkem je praktický trénink a vzdělávání v gymnastických činnostech a dalších příbuzných oborech, spolupráce s odborníky na dané oblasti.
- **Náplň lekcí** bude tvořit: Motoricko-funkční příprava, akrobacie, přeskok, skoky z malé trampolínky, průpravná cvičení pro další gymnastická nářadí dle zájmu, sportovní gymnastika, nový cirkus, akrobatická gymnastika, parkour, poznatky fyzioterapie a jejich aplikace v praxi, jóga, tanec, produkce, pohybové hry a průpravy, střih hudby a videí, besedy s osobnostmi.
- Zájemci si budou jednotlivá setkání hradit (600Kč/pátek - sobota). Přihlašování bude probíhat vždy na celou vypsanou sérii setkání najednou (září - prosinec) s výhledem účasti na dalších pěti až šesti v dalším školním pololetí (účastníci by s tím měli počítat). Doporučujeme jednotám, aby zvážily možnost finanční spoluúčasti na hrazení účastnického poplatku nebo dalších nákladech spojených s účastí v programu (cestovné apod.). Výhledově budeme usilovat o finanční pomoc účastníkům z dalších zdrojů.

### **CÍLOVÁ SKUPINA:**

Aktivní cvičenci, pomahatelé, cvičitelé ve věku 14 - 19 let, kteří se aktivně věnují jakémukoli druhu pohybové aktivity a nebojí se vyzkoušet něco nového.

### **MÍSTO KONÁNÍ:**

Tělocvičná jednota Sokol Jihlava, Tyršova 12, 58601 Jihlava

### **DATA KONÁNÍ V ROCE 2020:**

25.-26.9.

23.-24.10.

20.-21.11.

11.-12.12.

### **ČASOVÝ HARMONOGRAM PŘIHLÁŠENÍ DO PROGRAMU OD ZÁŘÍ 2020:**

- Zaslání přihlášky včetně všech náležitostí do 7.9. 2020.
- V případě potřeby proběhne 12.9. v 10.00 výběr uchazečů o účast v projektu v Jihlavě
- Do 14.9. bude sděleno rozhodnutí účastníkům o přijetí/nepřijetí do programu
- Od 14.9. do 21.9. musí proběhnout registrace účastníků a úhrada na webookeru (online přihlašovací aplikace, 2400,-/září-prosinec) - link bude zaslán na mail v přihlášce v případě přijetí do programu.
- 25.9. první setkání celého týmu

### **SPECIFIKACE KRITÉRIÍ VÝBĚRU**

- Kritéria pro výběr uchazečů: ***věk, doporučení cvičitele, souhlas rodičů, motivační dopis, zdravotní a sportovní předpoklady, osobnostní předpoklady.***
- Kritéria pro doporučení cvičitelem, jednotou: ***perspektiva zapojení do cvičitelské činnosti v mateřské jednotě, vhodný věk (zralost), posouzení dosavadního zapojení do činnosti jednoty, samostatnost, motivovanost.***

### **ČASOVÁ OSA AKCÍ:**

DEN	ČAS	LEKCE
pá	17:30-19:00	pohybová aktivita BLOK 1
pá	19:30-21:00	teorie /diskuze/
so	7:30-8:00	pohybová aktivita BLOK 2
so	8:15-8:45	snídaně
so	9:00-10:30	pohybová aktivita BLOK 3
so	10:45-12:15	pohybová aktivita BLOK 4
so	12:30-14:30	oběd/pauza
so	14:30-16:00	pohybová aktivita BLOK 5
so	16:00-17:00	reflexe, rozloučení

### **PRAKTICKÉ INFORMACE:**

- v ceně kurzu je zahrnut pitný režim, drobné občerstvení na svačinu (ovoce aj.), společná úvodní večeře
- ubytování v sokolovně za poplatek 50,-/Kč není součástí účastnického poplatku (ve vlastním spacáku)
- stravu si zajišťují účastníci z vlastních zdrojů (večeře, snídaně, oběd - k dispozici je kuchyňka, nebo lze domluvit společné stravování)

### **S SEBOU:**

- oblečení do tělocvičny (převážně na gymnastiku)
- oblečení a tenisky na ven
- přezůvky
- spacák
- blok a psací potřeby
- dobrou náladu a ochotu učit se novým věcem

### **PŘIHLÁŠENÍ UCHAZEČŮ DO PROGRAMU:**

[on-line přihláška](#)

### **ORGANIZAČNÍ TÝM:**

Tomáš Nosek, Tereza Benáková, Radmila Krásenská

### **KONTAKTNÍ OSOBA/DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE:**

Tomáš Nosek, tel.: 604899075, e-mail: [nosek@sokoljihlava.cz](mailto:nosek@sokoljihlava.cz)