Magiczny Kraków

Mikołajki na sportowo dla najmłodszych

2025-12-06

Osiągnięty został wynoszący 110 osób limit uczestników Mikołajek na sportowo – specjalnego treningu ogólnorozwojowego z elementami sprawnościowymi dla dzieci w wieku od 4 do 10 lat, organizowanego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie z okazji Dnia Świętego Mikołaja. Tym samym zapisy zostały zakończone po niespełna 10 minutach od momentu rozpoczęcia przyjmowania zgłoszeń.

Cieszymy się, że propozycja spotkała się z tak dużym zainteresowaniem młodych miłośników aktywności fizycznej i ich opiekunów! Wydarzenie odbędzie się w sobotę, 6 grudnia o godz. 12.00 w hali Ośrodka Sportu i Rekreacji „Kolna” przy ul. Kolnej 2.

Regulamin Mikołajek na sportowo.

Uczestnicy zajęć powinni posiadać strój sportowy oraz obuwie sportowe na zmianę. Udostępnione zostaną przebieralnie z toaletami. Wszystkich biorących udział w wydarzeniu obowiązuje również regulamin obiektu.

Przed wejściem do hali uczestnicy przejdą weryfikację na podstawie listy zapisanych. Rodzice i opiekunowie prawni będą mogli zasiąść na trybunach. Przy obiekcie znajduje się ogólnodostępny parking. Na wszystkich biorących udział w wydarzeniu będą czekały ciekawe i zróżnicowane zadania sportowe, mikołajkowe niespodzianki oraz gość specjalny – Święty Mikołaj!

Charakterystyka wydarzenia

Trening ogólnorozwojowy z elementami sprawnościowymi dla dzieci w wieku od 4 do 10 lat.

Po wspólnej rozgrzewce (w planie m.in.: marsz, pajacyki, krążenia ramion, skoki, bieg w miejscu, „reniferowe podskoki”, „bałwankowe obroty”) uczestnicy zajęć zostaną podzieleni na kilkunastoosobowe grupy pod względem wieku lub wzrostu. Każda z grup będzie ćwiczyć pod okiem trenera na 8 kolejnych stacjach:

- ćwiczenia koordynacyjne na drabince (różne układy kroków), starty z różnych pozycji (stanie, siad, klęk), po przejściu drabinki – przyspieszenie 5–10 m;
- ćwiczenia bieżne/skocznościowe na materacach (ustawiona ścieżka z materaców) – rytmiczne przebieganie, przeskakiwanie, podskoki; po ćwiczeniach – skoki z miejsca na odległość;
- tor przeszkód – np. prowadzenie piłki nogą, przeskakiwanie przez ławeczkę, przekładanie szarf, przejścia przez płotki, skakanka;
- zabawy z balonami – utrzymywanie balonu w powietrzu bez dotykania rękami, balonowy slalom lub wyścig w parach z balonem między głowami;
- ćwiczenia sprawnościowe na niskich płotkach – skipy, nauka rytmu biegu: skip A, skip C, przejścia i przebiegi nad niskimi płotkami, zabawy rytmiczne z muzyką;
- rzuty do celu – woreczkami, piłkami, ringo, oszczepami piankowymi do obręczy lub kosza;
- stacja z zestawem do treningu sprawnościowo-motorycznego (tablet i światełka) – szybkość

reakcji, koordynacja wzrokowo-ruchowa, kojarzenie itp.;
- wyścigi rzędów – podział na dwa lub trzy rzędy: wyścigi wahadłowe, podskoki, czołganie się, przysiady, slalomy.

O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg zajęć zadbają wykwalifikowani i doświadczeni trenerzy.

To kolejna odsłona specjalnych zajęć organizowanych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie dla najmłodszych miłośników aktywności fizycznej z okazji Mikołajek czy Dnia Dziecka. W ciągu roku odbywają się również zajęcia „Dzieciaki na start!”, będące częścią projektu „Trenuj w Krakowie!”, wpisującego się w miejską kampanię „Kraków w formie”.