



„Mikołajek na sportowo”: limit zgłoszeń wyczerpany!

2022-12-04

Po niespełna dwóch godzinach od momentu rozpoczęcia przyjmowania zgłoszeń, osiągnięty został wynoszący 100 osób limit uczestników „Mikołajek na sportowo” - specjalnego treningu ogólnorozwojowego z elementami sprawnościowymi dla dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 12 lat, organizowanego przez ZIS z okazji zbliżającego się Dnia Świętego Mikołaja. Wydarzenie odbędzie się dziś, 4 grudnia, o godz. 10.00 w hali Ośrodka Sportu i Rekreacji KOLNA przy ul. Kolnej 2.

Regulamin Mikołajek na sportowo jest dostępny [tutaj](#).

Uczestnicy zajęć powinni posiadać strój sportowy oraz obuwie sportowe na zmianę. Udostępnione zostaną dwie 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 oraz skorzystać z parkingu przy obiekcie.

Charakterystyka wydarzenia

Trening ogólnorozwojowy z elementami sprawnościowymi dla dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 12 lat.

Po wspólnej rozgrzewce, uczestnicy zajęć zostaną podzieleni na grupy (liczba grup adekwatna do liczby stacji) pod względem wieku/wzrostu. Każda z grup będzie ćwiczyć pod okiem trenera na kolejnych stacjach:

- sprawność na drabince koordynacyjnej z przyspieszeniami, starty z różnych pozycji. Różne konfiguracje ćwiczeń, połączone z przyspieszeniem 5-10 m
- ćwiczenia bieżne/skocznościowe na materacach – ustawiona ścieżka z materaców, na której będą wykonywane ćwiczenia. Po ćwiczeniach skoki z miejsca na odległość
- slalom z różnymi zadaniami, z różnymi ciężarami piłek. Obok krótki tor przeszkód – np. prowadzenie piłki nogą, przeskakiwanie przez ławeczkę, przeskakiwanie lub przekładanie szarf bądź materaca, przejścia przez płotki, skakanka
- rywalizacja drużynowa – gry z kolorowymi stożkami. Małe gry w podziale na dwie grupy. Stożki w czterech kolorach. Ustawianie stożków w odpowiednich kolorach po stronie drużyny – kto szybciej, odwracanie stożków góra/dół – która drużyna więcej, zbieranie odpowiednich kolorów
- wyścigi rzędów – podział na dwa lub trzy rzędy:
 - bieg – po drodze wykonywanie określonych ćwiczeń, np. przenoszenie kilogramowej piłki, bieg, wyznaczone ćwiczenia przy pacholku, bieg i powrót w drugą stronę, przeniesienie piłki/startuje kolejna osoba
 - bieg – przebiegnięcie przez płotki, wykonanie ćwiczeń i powrót. Konkurencje w zależności od wieku
 - ćwiczenia sprawnościowe na niskich płotkach – skipy, nauka rytmu biegu
- rzuty do celu z różnych odległości – nauka rzutów do celu (obręcze zawieszane w



- bramkach) z różnych odległości, z użyciem woreczków, rzutek, „oszczepów”, ringo
- stacja z zestawem do treningu sprawnościowo-motorycznego (tablet i światełka) – szybkość reakcji, koordynacja wzrokowo-ruchowa, kojarzenie itp.

O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg zajęć zadbają [trenerzy](#) prowadzący zajęcia „[Dzieciaki na start!](#)”, z olimpijczykiem, medalistą mistrzostw świata i Europy Grzegorzem Sudołem na czele.

Na wszystkich biorących udział w wydarzeniu będą czekały mikołajkowe niespodzianki, spodziewany jest także gość specjalny.

To kolejna odsłona specjalnych zajęć organizowanych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie dla najmłodszych miłośników aktywności fizycznej z okazji Mikołajek czy Dnia Dziecka. Cyklicznie, przez cały rok odbywają się również zajęcia „[Dzieciaki na start!](#)”, będące częścią wpisującego się w miejską kampanię „Kraków w formie” projektu „[Trenuj w Krakowie!](#)” (ostatni tegoroczny trening dla dzieci i młodzieży zaplanowany jest na **18 grudnia**).