



## **Już 8 grudnia „Mikołajki na sportowo”**

2024-12-04

**Z okazji zbliżającego się Dnia Świętego Mikołaja Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza dzieci i młodzież w wieku od 5 do 12 lat do wzięcia udziału w „Mikołajkach na sportowo” - specjalnym treningu ogólnorozwojowym z elementami sprawnościowymi. Wydarzenie odbędzie się 8 grudnia o godz. 11.00 w hali widowiskowo-sportowej Suche Stawy przy ul. Ptaszyckiego 4. Limit 100 uczestników został już wyczerpany.**

Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązywały zapisy online. Regulamin „Mikołajek na sportowo” jest dostępny pod [tym linkiem](#).

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.

### **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 z podziałem 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



**Magiczny  
Kraków**

bramkach) z różnych odległości, z użyciem woreczków, rzutek, oszczepów piankowych, 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 wykwalifikowani i doświadczeni trenerzy, z olimpijczykiem, medalistą mistrzostw świata i Europy Grzegorzem Sudołem na czele.

Na wszystkich biorących udział w wydarzeniu będą czekały mikołajkowe niespodzianki oraz goście specjalni – Święty Mikołaj wraz z elfem!

Zapraszamy na oficjalne [wydarzenie na Facebooku](#).

To kolejna odsłona 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 wpisującego się w miejską kampanię „Kraków w formie” projektu „Trenuj w Krakowie!”.