**OFERTA ZAJĘĆ "JUDO DLA KAŻDEGO"**

Oferta skierowana jest dla dzieci niepełnosprawnych w wieku szkolnym.

 Głównym celem zajęć jest poprawa ogólnej sprawności oraz stymulowanie rozwoju dzieci poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe.

**Zajęcia obejmują między innymi:**

* naukę bezpiecznego, " miękkiego" upadania - zmniejsza ryzyko powstawania urazów, przydatne w życiu codziennym
* naukę podstawowych elementów technik judo - zależna od postępów grupy i etapu szkolenia
* ćwiczenia ogólnorozwojowe - wpływają na koordynację ruchową, siłę, gibkość, równowagę
* gry i zabawy ruchowe - dają radość, kształtują zdolność szybkiego podejmowania decyzji, poprawiają sprawność i orientację
w przestrzeni
* wpajanie zasad kultury judo - szacunku dla drugiej osoby, zasad fair play, dyscypliny, punktualności, systematyczności
* przekazywanie wiedzy na temat judo

**Organizacja:**

* 40  minutowe zajęcia odbywają się w poniedziałki o godz. 17:00 oraz środy o godz. 16:00
* Miejsce: Karcher Hala Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych, ul. Ferdynanda Focha 40
* Ubiór: wystarczy wygodny strój sportowy bez guzików, zamków, twardych elementów (spodenki, koszulka, klapki)

**Zajęcia bezpłatne**

**Prowadząca:**

Aneta Łoś - magister wychowania fizycznego. Była zawodniczka KS AZS-AWF Wrocław, wieloletnia reprezentantka kadry narodowej, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski Seniorek, Mistrzyni Polski Młodzieży, Juniorek i Juniorek Młodszych. Obecnie Instruktor Judo dla dzieci i młodzieży oraz Sędzia w Polskim Związku Judo.

**Kontakt i zapisy:** tel. 880 560 016 & e-mail: aneta.los@op.pl