

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist

2. 2. 2024

Bratislava

Dĺžka trvania: 1 deň

Tréner: Ivo Brachtl

Účastníci:

1	Dvořák Oliver
2	Krivosudská Hana
3	Krivosudský Henrich
4	Lazarová Eva

Časový rozpis:

08:30 – 17:30	Stretnutie v interiéri, kombinácia teórie a pohybových aktivít, obed, teória, vychádzka do prírody, test znalostí
---------------	---

Zhodnotenie:

Riaditeľské voľno v pracovný deň väčšinou prináša rodičom problémy. V našom prípade to naopak prinieslo možnosť využiť celý deň pre kombinovaný jachtársky tréning.

Rodičia priviedli deti hneď ráno a mohli sme začať s aktivitami.



Na úvod bola dlhšia rozcvička, spojená aj s miernou formou posilňovania.



Po prestávke sme sa venovali tréningu predstavivosti a začali sme hovoriť o našom vnímaní a cvičiť si schopnosť sústrediť sa. Hlavne u najmenších detí sa zdá, že je to



aktivita bez efektu, ale v skutočnosti, sa deti spontánne vracali k cvičeniam počas celého dňa a rozprávali o nich.

Nasledoval obed a prestávka na hranie, pretože hneď po obede je pozornosť detí nižšia ako obvyčajne.



Pokračovali sme „kreslením“. Deti si podľa predlohy nakreslili optimistu. Potom si obrázky vymenili a skúsili, podľa toho čo si pamätali, popísať názvy jednotlivých častí lode.

Potom sme si prechádzali celý obrázok pomaly postupne odhora až dolu a deti si dopĺňali chýbajúce označenia.



Nasledovala opäť pohybová časť, kde po rozcvičení sme využili jednoduchý trenažér na nácvik vyvažovania a jemné posilňovanie.



Aby sa deti prevetrali aj na čerstvom vzduchu, vybrali sme sa na dlhšiu prechádzku do prírody.

Po návrate si deti na písali „test“, kde si overili, čo všetko si zapamätali. Ich práca nebola klasifikovaná, vzájomne si doplnili chýbajúce pojmy, prípadne opravili chyby. Pri preberaní deti rodičmi sme si spravili krátke „rodičovské združenie“, kde sme si povedali o našich plánoch tréningov a sústreďení v nasledujúcej sezóne 2024.

