

# LYŽOVÁNÍ



**Ve školním roce 2019 – 20 jezdíme lyžovat do areálu Olešnice v Orlických horách, aktivitu zajišťuje lyžařská škola ENERGY SKI SCHOOL.**

**Termín:** každé dopoledne od 17. do 21. února 2020

**Odjezd od MŠ:** v 7,25 hod.

Na horách budou mít děti svačinu připravenou od paní kuchařky z mateřské školy a k pití teplý čaj.

Cíl programu: Zábavnou formou seznámit děti se základy lyžování. S lyžováním děti seznamuje jejich maskot Soptík. Do družstev jsou rozděleny po 5 – 6 dětech, podle svých dosavadních schopností a dovedností. Děti během aktivity mají možnost zvládnout a správně ovládat techniku lyžování, naučí se nasazovat a sundávat lyže, chodit na lyžích po rovině, do kopce, jezdit šikmo svahem, jezdit přímo, zastavit, naučí se oblouk v pluhu, oblouk z pluhu, základní paralelní oblouk, i jízdu na vleku. Děti posílí svoji tělesnou zdatnost a psychickou odolnost, naučí se postarat o své osobní věci i v prostředí a situacích pro ně neznámých, zažijí radost z nové zvládnuté pohybové dovednosti a prvních sportovních úspěchů. Pobytem na čistém, horském vzduchu posílí své zdraví. Na poslední lekci se mohou na dovednosti dětí přijet podívat jejich rodiče.