



Pohybem k radosti a rovnováze

Náměty pro instruktory předškolních dětí a rodičů s dětmi

Komise PD a RD České asociace Sport pro všechny zve instruktory, cvičitele a další zájemce pracující s předškolními dětmi a rodiči s dětmi na odborný seminář zaměřený na praktické pohybové náměty, které podporují zdravý vývoj dětí, radost z pohybu a vnímání rovnováhy těla i mysli.

Seminář nabídne inspiraci pro využití balančních pomůcek, cvičení na nářadí ve variantách pro předškolní děti i rodiče s dětmi a také ukázky relaxačních chviliek vhodných k zařazení do lekcí.

Organizační informace

- **Datum konání:** sobota **11. dubna 2026** od 9:00 do 15:00 hodin
- **Místo konání:** tělocvična ZŠ Janského 2189, Praha 5 – Velká Ohrada
- **Cílová skupina:** instruktoři a cvičitelé PD a RD, pedagogové, trenéři a další zájemci o pohybové aktivity pro děti
- **Forma:** prezenční seminář s důrazem na praktické ukázky

Program semináře

- **Cvičení na nářadí – varianty pro PD a RD** (3 hodiny)
Metodické náměty a praktická cvičení na nářadí přizpůsobená věku dětí i společnému cvičení rodičů s dětmi.
Lektoři: Eva a Michal Tesařovi
- **Cvičení s balančními pomůckami, rovnováha, posílení středu těla** (2 hodiny)
Praktické ukázky cvičení podporující koordinaci, stabilitu, vnímání vlastního těla a radost z pohybu.
Lektorka: Tereza Nosková
- **Relaxační chvílky** (1 hodina)
Jednoduché relaxační techniky a klidové aktivity vhodné pro závěr lekcí nebo přechodové fáze cvičení.
Lektorka: Jarmila Stránská

Účastnický poplatek: 650 Kč člen ČASPV (platí pro členy registrované v centrální evidenci v roce 2026 nejpozději 30 dní před akcí), 950 Kč ostatní účastníci. Pokyny k platbě obdržíte po potvrzení přihlášky.

Přihlášení: do 31. 3. 2026 vyplněním online formuláře zde: <https://forms.gle/EJPapUcRv48XHmt56>
V případě naplnění kapacity může být přihlašování uzavřeno dříve.

Organizační pokyny obdržíte do 5. 4. 2026.

Těšíme se na vás.

Mgr. Jarmila Stránská
vedoucí Komise předškolních dětí a rodičů s dětmi MR ČASPV

Informace/kontakt:

Mgr. Tereza Nosková, noskova@caspv.cz, tel: 604 286 104

ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

Storno podmínky

1. Pořadatel si vyhrazuje právo při malém počtu přihlášených nebo při zásahu „vyšší moci“ do stanoveného termínu akci zrušit.

2. V případě zrušení akce pořadatelem dostane účastník platbu zpět v plné výši do 14 dnů od data zrušení akce.

3. Zrušení akce přihlášeným účastníkem-storno poplatky.

3.1 Pokud dojde ke zrušení akce ze strany účastníka z mimořádně závažných důvodů (nemoc, doložená lékařským potvrzením, úmrtí v rodině) bude vrácen účastnický poplatek v plné výši.

3.2 V případě neomluvené neúčasti se poplatek nevrací.

3.3 pokud účastník zruší přihlášku z jiných důvodů, než je uvedeno v bodě 3.1 a nezajistí za sebe náhradu, platí následující storno poplatky:

a/ do 14 dnů před zahájením akce 10 % z celkové výše účastnického poplatku

b/ od 13 do 7 dnů před zahájením akce 30 % z celkové výše účastnického poplatku

c/ od 6 dnů a méně před zahájením akce 70 % z celkové výše účastnického poplatku

d/ omluva v den akce 100% storno poplatek.