

## 6. ročník projektu



# SE SOKOLEM DO ŽIVOTA



Projekt Se sokolem do života se zaměřuje na nejmladší generaci - na předškoláky. U této věkové kategorie je důležité, aby si děti osvojily základy pohybových dovedností a mohly je později rozvíjet a zdokonalovat. Rozvoj pohybové gramotnosti patří mezi tyto základní pilíře stejně jako rozvoj řeči, myšlení či poznání.

Všechny úkoly v projektu jsou rozděleny do pěti oblastí:

1. Přirozená cvičení
2. Obratnost
3. Dovednosti s míčem
4. Rozvíjení poznání
5. Netradiční činnosti

Děti se učí koordinovat pohyby a zároveň zvyšují svoji tělesnou zdatnost. Oblast, která se věnuje rozvíjení poznání, nabízí činnosti vhodné pro odpočinkové chvíle mezi cvičením či po něm. Netradiční aktivity jsou vázány s ročními obdobími, děti tak poznávají, co se dá zažít v zimě nebo na podzim.

Více informací najdete na stránkách projektu [www.sesokolemdozivota.cz](http://www.sesokolemdozivota.cz).