



## Trenuj w Krakowie! Bezpłatne zajęcia dziś i jutro!

2022-08-07

W pierwszy weekend sierpnia czekają nas bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Dziś trening ogólnorozwojowy dla dzieci i młodzieży pod hasłem „Dzieciaki na start!”.

### **Dzieciaki na start, niedziela, 7 sierpnia, godz. 10.00, zbiórka przy fontannie w Parku Lotników Polskich (od strony al. Jana Pawła II), na terenie którego zaplanowane są zajęcia**

Zapraszamy na zajęcia ogólnorozwojowe młodych miłośników aktywności fizycznej od 6 do 18 roku życia. Treningi są bezpłatne, ale **obowiązują zapisy!** Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej [www.zapisy.zis.krakow.pl](http://www.zapisy.zis.krakow.pl). Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem.

W ten weekend mamy do zaproponowania dzieciom i młodzieży gry oraz zabawy o charakterze wytrzymałościowym. Będzie bieganie między drzewami przez 20, 40, 60 sekund z przerwami. Będą zabawy „punktualny pociąg”, „kto jest najlepszym liderem w grupie”. Będą też biegi zadaniowe, połączone z elementami koordynacji i zapamiętywania. Wszystko to w formie zabawowej, aby zajęcia były przyjemne, a uczestnicy skupiali się na zadaniu, a nie na dystansie czy liczbie powtórzeń.

Zadania i zabawy będą oczywiście poprzedzone rozgrzewką oraz ćwiczeniami sprawności biegowej, ogólnej, a zajęcia zakończymy częścią uspakajającą i rozciągającą.