

**KLUB  
SPORTOWY**

**VIDIUS  
ACTIVE**



**PRZEDSTAWIA  
OFERTĘ**

**ZAJĘĆ DLA  
PRZEDSZKOLAKÓW**



**VIDIUS**  
Active

**VIDIUS ACTIVE**  
**ul. A. Bochenka 16A, 30-693 Kraków**  
**NIP 679 318 00 39 REGON 38249038**

**manager@vidiusactive.pl**  
**728-494-817**  
**www.vidiusactive.pl**



**AKROBATAKA Z ELEMENTAMI KOREKTYWY**  
**GIMNASTYKA KOREKCYJNA**  
**POWER NINJA**  
**TANIEC**

**VIDIUS**  
*Active*

# **KIM JESTEŚMY?**

**Akademia Ruchu  
i Klub Sportowy Vidius Active.**

**Istniejemy po to by:  
działać,  
pomagać,  
edukować,  
zapobiegać,  
uświadamiać,  
dzielić się pasją,  
wpływać na jednostkę  
i zachęcać do aktywności.**

**#WIZJA AKTYWNEJ PRZYSZŁOŚCI**



# STATYSTYKI SĄ ALARMUJĄCE!

- wg badań WHO polskie dzieci tyją najszybciej w Europie;
- **ponad 51%** polskich dzieci w wieku 5-9 lat ma nadwagę;
- **prawie 23%** dzieci w wieku przedszkolnym i **blisko 34%** dzieci w wieku wczesnoszkolnym ma stwierdzoną otyłość;
- wg prognoz, do roku 2030 **ponad 150 milionów** dzieci na świecie w wieku 10-19 i ponad 100 milionów dzieci w wieku 5-9 lat będzie OTYŁYCH;
- **ponad 97%** dzieci do 12-go roku życia ma problemy z wykonaniem części podstawowych zadań motorycznych;
- **ponad 80%** dzieci w Polsce ma stwierdzoną wadę postawy.



# NOWĄ PIRAMIDA AKTYWNOŚCI DLA DZIECI OD 5-GO ROKU ŻYCIA

**MINIMUM**  
czasu  
przed TV,  
telefonem itp.

**2-3 x W TYGODNIU:**  
aktywność  
zorganizowana

**3-5 x W TYGODNIU:** dowolna  
rekreacja ruchowa na  
ogólnodostępnych obiektach

**CODZIENNIE:** co najmniej 60 minut  
aktywności o niskiej lub średniej  
intensywności

# WSPÓLNIE DZIAŁAJMY PREWENCYJNIE



**WSPÓLNIE**  
przeciwdziałajmy rozwojowi  
otyłości.

**WSPÓLNIE**  
zapobiegajmy powstawaniu wad  
postawy.

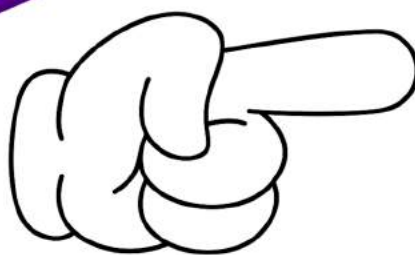
**WSPÓLNIE**  
usprawniamy i wszechstronnie  
rozwijamy młode ciała i umysły.

**WSPÓLNIE**  
edukujemy i zachęcamy do  
zdrowego trybu życia.

**WSPÓLNIE**  
zawalczymy o lepszą przyszłość  
wszystkich dzieci!



# NASZA OFERTA



[www.vidiusactive.pl](http://www.vidiusactive.pl)

 **@vidius.active**  
 **KS Vidius Active**  
 **Vidius Active**

 **manager@vidiusactive.pl**  
 **728-494-817**  
 **ul. Bochenka 16A**

**VIDIUS**  
Active

# AKROBATYKA Z ELEMENTAMI KOREKTYWY

Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki korekcyjnej, nastawione na dbanie o prawidłową postawę ciała oraz opanowanie właściwych wzorców ruchowych.

Podczas zajęć dzieci poznają podstawowe ćwiczenia z zakresu zarówno akrobatyki jak i gimnastyki a trenerzy stawiają przede wszystkim na bezpieczeństwo i rzetelne opanowanie podstaw ćwiczeń statycznych i dynamicznych.

Na zajęciach wykorzystywane są trenażery takie jak air tracki, kształtki czy materace.

Celem treningów jest wzmocnienie ciała, praca nad świadomością i precyzją ruchów, kształtowanie zdolności motorycznych zarówno koordynacyjnych jak i kondycyjnych oraz opanowanie pozycji wyjściowych i podstawowych pojęć akrobatycznych.

Cały proces nauczania i doskonalenia elementów dostosowany jest do rozwoju psychomotorycznego w ontogenezie.





# GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Zajęcia opierające się na ćwiczeniach korekcyjnych na zasadach symetrii i prewencji, czyli zapobiegania.

Podczas zajęć instruktor pracuje z podopiecznymi nad prawidłową postawą ciała, wzmocnieniem mięśni głębokich, wysklepieniem stopy, poprawą zakresów w stawach i świadomością ciała, przy okazji poprawiając koordynację ruchową i równowagę.

Ale co ważne, odbywa się to w formie zabawy w oparciu m.in. o metodę bezpośredniej celowości ruchu.

Podczas zajęć grupowych z gimnastyki korekcyjnej stawiamy na całościowe podejście do pracy nad postawą - zajęcia te nie są ukierunkowane na eliminację jednej, konkretnej wady, lecz na holistyczne spojrzenie na ciało dziecka.



**VIDIUS**  
Active

# POWER NINJA

Jest to autorski projekt zajęć o charakterze ogólnorozwojowym mających na celu przygotowanie motoryczne i całościowe wzmocnienie.

Zgodnie z rozwojem psychomotorycznym, około 6-7 roku życia następuje u dzieci zainteresowanie kierunkowe.

Rozpoczyna się wtedy proces poszukiwania sportu idealnego dla siebie. Dlatego bardzo ważne jest by wcześniej - najlepiej w okresie przedszkolnym wdrażać wszechstronny rozwój. Bezpiecznym i rozsądnym krokiem jest organizowanie dzieciom zajęć ogólnorozwojowych ukierunkowanych na kształtowanie możliwie wszystkich zdolności motorycznych. Dzięki takim treningom dzieci są na tyle sprawne motorycznie, by w przyszłości miały łatwość odnalezienia się w dowolnie wybranej dyscyplinie sportowej.

Sprawne motorycznie ciało to także minimalizacja ryzyka kontuzji, zapobieganie powstawaniu wad postawy ciała, czy przeciwdziałanie otyłości.

Podczas treningu Power Ninja dzieci pokonują różnego rodzaju tory przeszkód i obwody stacyjne, stworzone tak, by pracować nad siłą, skocznością, szybkością, zwinnością czy koordynacją.

Trenerzy w trakcie zajęć uczą prawidłowych wzorców ruchowych a obciążenia i trudność oraz rodzaj ćwiczeń dobierane są do kategorii wiekowej, tak by zajęcia były w pełni bezpieczne.



# TANIEC

Zajęcia taneczne, nastawione przede wszystkim na rytmizację, kształtowanie poczucia rytmu, koordynacji wzrokowo-ruchowo-słuchowej i świadomości ciała. Podczas zajęć dzieci poznają podstawy tańca klasycznego i jazzowego ale także podstawowe kroki hip hop, disco dance a także tańców towarzyskich. Zajęcia polegają na ekspresji ruchowej, dużej ilości gry ciałem oraz różnorodnych działań mających na celu kształtowanie osobowości scenicznej, pewności siebie, poczucia rytmu i kreatywności.

Dzieci poznają charakterystykę różnych stylów tanecznych, by rozwijać się wszechstronnie i zasmakować różnorodności tańca.

Podczas zajęć dzieci uczą się podstawowych kroków z danego stylu a następnie wykorzystują je w choreografii. Poznają własne ciało i jego możliwości a także uczą się bawić za pomocą ruchu i muzyki.



# CEL NASZYCH ZAJĘĆ

- zapobieganie powstawaniu wadom postawy i kształtowanie właściwych nawyków ruchowych;
- rozwijanie zdolności motorycznych i całościowe wzmocnienie dzieci;
- rozwijanie świadomości ciała i celowości ruchu u dzieci;
- edukacja o istocie aktywności i zdrowego trybu życia;
- rozwijanie pasji do aktywnego spędzania czasu;
- zapobieganie nadwadze i otyłości wśród dzieci;
- nauka poprzez zabawę i przyjazną atmosferę na zajęciach;
- wywoływanie uśmiechu i zadowolenia na buziach dzieci.



# PODSTAWOWE INFORMACJE

## 1. Miejsce prowadzenia zajęć:

- w siedzibie Vidius Active (ul. Bochenka 16A, Piaski Nowe);
- bezpośrednio w placówce przedszkolnej.

## 2. Godziny prowadzenia zajęć:

- ze względu na czynną działalność klubu, preferowane godziny prowadzenia zajęć w przedszkolach to 10:00-15:30.

## 3. Forma współpracy:

- umowa z dyrekcją przedszkola;
- umowa z każdym rodzicem, który zapisze swoje dziecko na zajęcia.

## 4. Opłaty:

- zajęcia dla swoich podopiecznych opłaca przedszkole;
- comiesięcznych opłat za zajęcia dokonują rodzice uczestników, na podstawie podpisanej umowy. Przedszkole natomiast udostępnia salę do prowadzenia zajęć, lub w zależności od wybranej opcji dojeżdża z dziećmi do siedziby klubu;
- cena pojedynczych zajęć, uzależniona jest od rodzaju zajęć, liczby uczestników, ilości grup, lokalizacji prowadzenia zajęć, stawki godzinowej instruktora prowadzącego i waha się między 15 a 20 zł od dziecka za jedno zajęcia 30 minutowe.

## **5. Instruktorzy:**

- wszystkie zajęcia prowadzone są przez instruktorów posiadających właściwe uprawnienia i z pedagogicznym podejściem do podopiecznych;
- gimnastyka korekcyjna prowadzona jest przez fizjoterapeutów, nauczycieli wychowania fizycznego oraz czynnych trenerów - każdy z ukończoną specjalizacją/kursem: instruktor gimnastyki korekcyjnej;

## **6. Grupy zajęciowe:**

- gimnastyka korekcyjna: od 3-go r.ż.;
- akrobatyka: od 4-go r.ż.;
- power ninja: od 4-go r.ż.;
- taniec: od 3-go r.ż.;
- wszystkie zajęcia w grupach przedszkolnych trwają 30 minut;
- liczba uczestników w grupie: 6-14.

## 7. Sprzęt sportowy:

- aby zajęcia miały jeszcze przyjemniejszy dla dzieci charakter, korzystamy z różnego rodzaju sprzętu sportowego dostosowanego do grup wiekowych. Za każdym razem instruktorzy przywożą pomoce treningowe ze sobą;
- do zajęć z akrobatyki, gimnastyki korekcyjnej i power ninja konieczne jest korzystanie z większych trenażerów, takich jak air track, kształtki rehabilitacyjne, płotki, drabinki koordynacyjne itp. Aby zapewnić dzieciom bezpieczeństwo i komfort podczas zajęć, dobrze aby sala była odpowiednio duża (najmniejszy nasz air track ma długość 4 metry).

# DLACZEGO WŁAŚNIE MY?

Vidius Active to nie tylko doświadczeni trenerzy,  
z wykształceniem kierunkowym, którzy stale  
podnoszą swoje kwalifikacje.

**CKKS**<sup>®</sup>

Niepubliczna Placówka Doskonalenia Nauczycieli



Akredytacja  
Kuratorium Oświaty  
we Wrocławiu

**Założyciele Vidius Active,  
przy współpracy  
z Centrum Kształcenia Kadr Sportowych  
prowadzą kursy instruktorskie  
i trenerskie oraz szkolenia  
uzupełniające dla nauczycieli.**

**ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ DO UDZIAŁU  
W NASZYCH KURSACH I SZKOLENIACH.**

**JAKO PARTNERZY CKKS POSIADAMY SPECJALNY RABAT:  
Z KODEM "VIDIUSACTIVE" OTRZYMUJE SIĘ 10% ZNIŻKI  
NA WSZYSTKIE KURSY I SZKOLENIA ORGANIZOWANE  
PRZEZ CKKS – ODSYŁAMY NA STRONĘ:**

**VIDIUS**  
Active



# ZAPRASZAM DO KONTAKTU

Menadżer Klubu:  
mgr Jagoda Kumorek



**manager@vidiusactive.pl**



**728-494-817**



**ul. Bochenka 16A, Piaski  
Nowe**



[www.vidiusactive.pl](http://www.vidiusactive.pl)

**CHĘTNIE SPOTKAMY SIĘ BY OMÓWIĆ  
SZCZEGÓŁY POTENCJALNEJ  
WSPÓŁPRACY.**