

Cvičíme zdravě

Workshop pro 30 pedagogických pracovníků z MŠ v Ústí nad Labem

Datum: úterý 25. 11. 2025

Hodinová dotace: 8

Plánové místo konání: UJEP PF – učebny, gymnastická tělocvična

Odborný garant: PhDr. Martin Škopek, Ph.D.

Vzdělávací program "Cvičíme zdravě" je komplexní a inovativní projekt určený pro učitele mateřských škol.

Číslo	Obsah výuky (lektor)	Počet hodin	Forma výuky
Teoretická část			
1.	Význam pohybu (obecný úvod)	2	Frontální, skupinová
	CELKEM TEORIE	2	
Praktická část			
2.	Hry a aktivity na rozvoj zdatnosti	1,5	dtto
3.	Základní pohyby – jak na ně a čemu se vyvarovat	1,5	dtto
4.	Co dělat (a nedělat) s dětmi a proč	1,5	dtto
5.	Neurotrénink, zkřížené pohyby a psychomotorické aktivity	1,5	dtto
	CELKEM PRAXE	6	
	Celkem dnů /hodin	1/8	

Jmenný přehled lektorů s podrobnými informacemi o odborné praxi v oboru:

Mgr. Nikola Krejčová: Specialistka na TV v mateřských školách, provozovatelka vlastní lesní MŠ.

Mgr. Lucie Kainová: Fyziofitness trenérka, učitelka jógy a zdravotní tělesné výchovy s více než 20 lety praxe.

Mgr. Lenka Vojtíková, Ph.D.: Odborná asistentka na KTVS PF UJEP, odbornice na tělesnou výchovu předškolních dětí a mládeže. Dlouhodobě se věnuje vzdělávání pedagogů v oblasti pohybu.

Doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.: Přední odbornice na tělesnou výchovu nejmenších dětí, autorka řady metodických knih a vědeckých prací.

Materiální a technické zabezpečení: KTVS PF UJEP

Způsob vyhodnocení akce: Dotazníkové šetření, závěrečná zpráva.