

>> Proizvodi

Ovaj program obuhvata jednostavne, dugotrajne proizvode lake za upotrebu koji su deci zabavni i spremni za upotrebu:

- Thera-Band® Elastične trake za vežbanje (žuti, crveni, zeleni, plavi nivo)
- Thera-Band® Meki loptasti tegovi (Boja kože = .5 kg, žuti = 1 kg, crveni = 1,5 kg)
- Thera-Band® Gimnastičke lopte (žuta = 45 cm, crvena = 55 cm)
- Thera-Band® Balanseri (zeleni = početni nivo, plavi = srednji nivo, crni = napredni)

Pored tih proizvoda, u programu je naznačena i oprema poput strunjača, klupa, konopaca, balona i drugi opštih artikala.

>> Primeri vežbanja (Čas Staza avanture)

Staza po rečnim kamenčićima

Deca hodaju po putiću od Thera-Band® balansera, složenih po sekvencama različitih boja. Promenom sekvence boja menja se nivo težine. U to spadaju i linearna progresija (zeleni, plava i crna) kao i nelinearna (zeleni, zeleni, plava, zeleni, plava, plava, plava).



Prelazak preko debla

Deca mogu da hodaju preko klupa, ili da rade vežbe za snagu kao što su propadanja, sklekovi i čučnjevi.



Skakanje kao morska zmija
Deca balansiraju ili preskaču trake/konopac.

Prenošenje dinosaurusovog jaja

Deca dodaju jedan drugom Thera-Band® Gimnastičke lopte i Thera-Band® meke loptaste tegove. Lopte mogu da se dodaju bočno, preko glave ili kroz noge. To omogućuje deci da se protežu i istežu u raznim smerovima.



Ove vežbe mogu da se rade stojeći na strunjačama ili Thera-Band® balanserima.

Kotrljajuće kamenje

Deca kotrljaju jedno drugom Thera-Band® gimnastičke lopte u svim smerovima, uključujući i kroz noge. Pošto dodaju i prihvataju lopte sa svih strana, deca mogu da koriste strunjače, klupe i druge opšte artikle da bi vežbu učinila još interesantnijom.



Zabavni i fit klinci



Kreirali Dr. Nadja Schott,
Astrid Buscher i Claudia Karger

Za dodatne informacije, kontaktirati Performance Health GmbH,
Nemačka: +49-(0)6436-944940, info@thera-band.de
ili se obratite vašem regionalnom dileru:

Kompletan program fizičke aktivnosti za obdaništa i osnovne škole

**Thera-Band**
Systems of Progressive Exercise

Zabavni i fit klinci



>> Deca i aktivnost

U današnjem društvu visoke tehnologije često nedostaju raznovrsne dečije vežbe prilagođene njihovom uzrastu, a koje potpomažu rast kostiju i mišića, poboljšavaju cirkulaciju i pomažu razvoju mozga.

Deca, naročito ona najmlađa, obožavaju da vežbaju! Ona zavise od roditelja, vaspitača, nastavnika i instruktora koji im pomažu da počnu sa vežbanjem i da razviju navike dugogodišnjeg vežbanja.

“Zabavni i fit klinci” je jednostavan a ipak inovativan program koji pomaže deci da se razviju u fizičkom, motornom i kognitivnom smislu u školi.

>> Program

“Zabavni i fit klinci” pomaže podsticanju fizičke aktivnosti putem svojih unapred kreiranih programa za fizičko obrazovanje za obdaništa i osnovne škole. Program je idealan za decu između treće i desete godine.

Cilj časova u programu je razvijanje dečijeg muskuloskeletnog sistema. Časovi nude niz vežbi koje mogu da se prilagode raznim uzrastima i nivoima sposobnosti dece.



Vežbe se smenjuju i pružaju mogućnost mentorstva pri čemu starija deca pomažu mlađoj. Na taj način vaspitači/instruktori na kursu imaju mogućnost izbora vežbi koji je prilagođen uzrastu deteta i koji zadovoljava potrebe sve dece, bez obzira na dob odeljenja ili grupe. U stvari, imena planova časova i vežbi odgovara „priči” koja pomaže da se održi pažnja mlađe dece. Ovaj višestрани pristup, uz upotrebu šarenih, progresivnih Thera-Band® proizvoda, olakšava vaspitačima primenu ovog programa i pruža dosta zabave deci.



Program je usredsređen na fizičke i motorne veštine i kognitivnu funkciju. Svi časovi su podeljeni na tri dela:

1. Zagrevanje 2. Glavni program 3. Opuštanje

- Tokom zagrevanja koriste se zabavni pokreti dok se pomaže deci da se naviknu na proizvode.
- Glavni program se sastoji od raznih vežbi koje koriste proizvode. Vaspitači mogu da izaberu različite pokrete koje će naglasiti. Snaga, izdržljivost, pokretljivost i koordinacija predstavljaju deo skoro svakog časa, ali se svaki od njih posebno usredsređuje na jednu ili dve glavne fizičke karakteristike (videti tabelu).
- Opuštanje se sastoji ili od igre kojom se završava uzbuđenje ili od uopštenih šablonskih pokreta za smirivanje.

Pregled planova 12 časova

Sat	Priča	Tema	Proizvodi i oprema	Naglašavanje
1	Zimski san	Upoznavanje sa materijalima	Gimnastičke lopte i meki loptasti tegovi	Snaga, pokretljivost, ravnoteža
2	Gimnastika sa životinjama iz zoološkog vrta	Upoznavanje sa materijalima	Trake za vežbanje	Snaga, izdržljivost
3	Indijanci	Upoznavanje sa materijalima	Balanseri, strunjače	Ravnoteža, koordinacija
4	Zemlja avantura	Staze	Sve	Kretanje i saznavanje, veštine orijentacije
5	Cirkus	Akrobatika	Elastične trake, gimnastičke lopte, baloni	Veštine pokreta i ravnoteža
6	Spajdermen	Držanje i pokreti sa trakom	Elastične trake	Snaga, pokretljivost
7	Svemir	Držanje i pokreti sa loptom i trakom	Izdržljivost, gimnastičke lopte	Vežbanje držanja, snage, izdržljivosti, pokretljivosti
8	Olimpijska dvorana	Kružni trening	Gimnastičke lopte, balanseri, strunjače, baloni	Kretanje i saznavanje, snaga (izdržljivost), fleksibilnost
9	Staza avanture	Staze	Sve	Kretanje i saznavanje, veštine orijentacije
10	Memorija	Kretanje i memorija	Sve	Kretanje i saznavanje
11	Oseti sebe	Percepcija tela	Balanser, meki loptasti tegovi, strunjače	Percepcija
12	Vreme za igru	Vreme za igru	Sve	Kretanje i saznavanje