

## Atlétikus Alapképzés



---

jelentkező neve

**Időpont:** Péntek: 14:45 – 16:15 óráig

**Helyszín:** Tápiószecső, Tornacsarnok

**Első edzés időpontja:** 2019. szept. 20.

**Korosztály:** 5-8. évfolyam

**Vezető Tanár:** Czirják György

### A foglalkozás célja:

- Általános, az egészség megőrzéséhez nélkülözhetetlen fizikális képességek javítása, fejlesztése.
- A gerincoszlop egészségének megőrzését elősegítő gyakorlatok rendszeres végeztetése.
- Bármely (szárazföldi) sportág sikeres űzéséhez elengedhetetlen motorikus képességek (erő, gyorsaság, állóképesség, hajlékonyság) folyamatos fejlesztése.
- Játékos feladatokkal a mozgás szeretetének erősítése.
- A kötelező testnevelés órai felmérések sikeres teljesítésére felkészülés.

*Jelentkezés esetén a nevezési lapot kérjük **szept. 13-ig (Péntek)** eljuttatni Czirják György testnevelőnek!*

---

Szülő aláírása

## Atlétikus Alapképzés



---

jelentkező neve

**Időpont:** Péntek: 14:45 – 16:15 óráig

**Helyszín:** Tápiószecső, Tornacsarnok

**Első edzés időpontja:** 2019. szept. 20.

**Korosztály:** 5-8. évfolyam

**Vezető Tanár:** Czirják György

### A foglalkozás célja:

- Általános, az egészség megőrzéséhez nélkülözhetetlen fizikális képességek javítása, fejlesztése.
- A gerincoszlop egészségének megőrzését elősegítő gyakorlatok rendszeres végeztetése.
- Bármely (szárazföldi) sportág sikeres űzéséhez elengedhetetlen motorikus képességek (erő, gyorsaság, állóképesség, hajlékonyság) folyamatos fejlesztése.
- Játékos feladatokkal a mozgás szeretetének erősítése.
- A kötelező testnevelés órai felmérések sikeres teljesítésére felkészülés.

*Jelentkezés esetén a nevezési lapot kérjük **szept. 13-ig (Péntek)** eljuttatni Czirják György testnevelőnek!*

---

Szülő aláírása