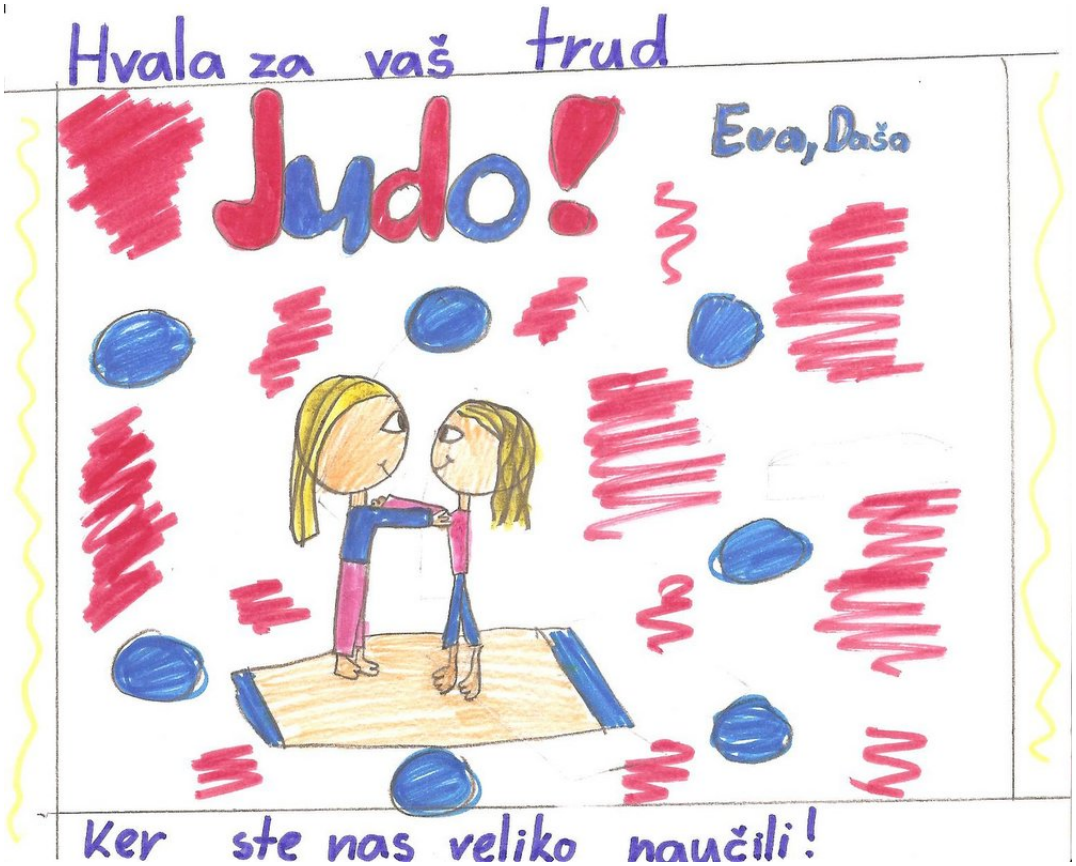
Več športa v mlada srca

Skrb za razvoj telesne pripravljenosti in zdravja mladih ljudi oz. vzgoja za zdrav življenjski slog otrok in mladine postaja v današnjem času izredno pomembna tema, s katero se v judo šoli Jaka ukvarjamo že vrsto let. **Zato je naš temeljni cilj omogočiti redno vadbo juda čimveč mladim generacijam v celjski oz. štajerski regiji.**

Vse osnovne šole vabimo, da si v tej rubriki preberejo kako lahko skupaj storimo veliko koristnega za boljši razvoj otrok in mladine. Za vse dodatne informacije vam je na voljo g. Peter Bevc, gsm: 041 415 077, mail: peterATjudo-jaka.si . **Prednosti judo šole Jaka:**

- **osnovnim šolam omogočamo, da ponudijo svojim učencem dodatno športno aktivnost,**
- **zraven poskrbimo za varnost na vadbi,**
- **učimo in izobražujemo otroke ter jih pripravimo,**
- **da dosegajo večjo zbranost in disciplino na rednem pouku.**

Menimo, da ni potrebno, da so vsi otroci vrhunski športniki, vsekakor pa je potrebno otroke čim bolj spodbujati k intenzivnemu in športno aktivnemu življenju.



S pomočjo judo šole Jaka bodo otroci deležni dovolj obsežne in intenzivne športne dejavnosti, ki jim bo omogočala osvojiti primerno raven aerobne vzdržljivosti in drugih dejavnikov splošne telesne kondicije in koordiniranosti telesa. Še bolj pa je pomembno, da so programi namenjeni

spodbujanju športne in telesne dejavnosti tudi v prostem času.

Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna nedejavnost. Telesna dejavnost ima v vseh življenskih obdobjih za človeka nenadomestljivo vlogo. Nujno potrebna je za normalni biološki, socialni in mentalni razvoj, ter za zdravje mladih ljudi, v zrelih letih in starosti pa redna in primerno izbrana športna oz. telesna dejavnost ohranja vitalnost človeka, ga varuje pred boleznimi in mu omogoča boljšo kakovost življenja.

Športna aktivnost prispeva k oblikovanju življenjskih vzorcev mladostnika, da sta kakovostno življenje in zdrav življenjski slog posameznikovo vodilo tudi v odraslosti.

Prednosti športne dejavnosti:

- telesna zmogljivost, zdravje in varnost
- psihomotorična kompetenca otrok in mladine
- razvijanje pozitivne samopodobe otrok in mladine (samozaupanje, vrednote in notranja motivacija)
- socialni razvoj (vedenje pri športnih dejavnostih, spoštovanje nasprotnikov in različnosti ter fair play)

Koristi judo šole Jaka:

- pomagamo izgraditi široko športno osnovo
- seznanimo vadeče z osnovnimi tehnikami juda
- razvijamo kolektivni duh in tovarištvo
- navadimo otroke na redno treniranje
- seznanimo otroke z etiko juda

- z vadečimi opravljamo izpite za pasove 8, 7 in 6 kyu, če to želijo
- navajamo na športni način življenja
- odkrivamo nove športne talente
- učimo glede preventive pred poškodbami (znanje padanja)
- skrbimo za skladen telesni razvoj
- razvijamo sposobnosti samoobrambe
- uporabljamo vzgojne metode
- pomagamo pri razvoju motoričnih sposobnosti, pri čemer posvečamo posebno pozornost razvoju koordinacije in ravnotežja ter eksplozivne moči.