

# Kręciółki/Wymiatacze

Poziom średnio zaawansowany (6-12 lat)

Dzieci, które zostały zakwalifikowane do zajęć w tej grupie, osiągnęły pewien poziom umiejętności, który pozwala instruktorom na skupienie się na bardziej zaawansowanych wersjach ćwiczeń. W sprzyjającym temu otoczeniu, dzieci szybciej nabywają nowych umiejętności. Osiągając wyższy poziom umiejętności, jednocześnie wzrasta ich pewność siebie i są bardziej skupione na osiągnięciach gimnastycznych.

- Podczas rozgrzewki oraz obwodów stacyjnych instruktorzy pilnują, aby ćwiczenia były właściwie wykonywane, co pozwala budować siłę i przygotowywać dzieci do bardziej wymagających ćwiczeń.
- Wydawane instrukcje skupiają się na ilości włożonego wysiłku, tak aby dzieci doświadczyły czym jest sukces i nie bały się popełniać błędów, co pozytywnie wpływa na wzrost pewności siebie, poczucia własnej wartości oraz postrzeganie samego siebie.
- Aby wzmacniać chęć dzieci do uczenia się, wszystkie ćwiczenia gimnastyczne są specjalnie dobrane pod względem intensywności.

# Gwiazdy/Rakiety

Poziom zaawansowany (6-12 lat)

Te dzieci są pełnymi entuzjastami gimnastykami, które uwielbiają wyzwania. Chcą być silniejsze i bardziej gibkie, co pomoże im opanować trudniejsze ćwiczenia gimnastyczne. Ponieważ osiągnęły bardzo wysoki poziom umiejętności i dokonały tego razem z wieloma innymi dziećmi, stworzyły pewien rodzaj koleżeństwa. Te dzieci osiągnęły wysoki poziom pewności siebie w umiejętnościach gimnastycznych i uwielbiają dzielić się tym, czego się nauczyły przed publicznością.

- Polecenia uwzględniają bardzo dokładne opisy wykonywania ćwiczeń, które uczą specjalistycznych pozycji ciała oraz ruchów, przygotowujących do bardziej zaawansowanych ćwiczeń gimnastycznych.
- Ćwiczenia kondycjonujące i wzmacniające, wymagające współpracy w grupie i kooperacji, stanowią nieodłączny element zajęć.
- W wybranych grupach o poziomie zaawansowanym, nazywanych również "Gimnastyką zespołową", uczniowie od czasu do czasu wykonują ćwiczenia gimnastyczne oraz układy podczas imprez lokalnych.



The Little  
**Gym**  
Serious Fun.



MY WIDZIMY PEWNOŚĆ SIEBIE, DETERMINACJĘ I  
SKUPIENIE. ONA MYŚLI, ŻE

OSZUKUJE GRAWITACJĘ

The Little  
**Gym**  
Serious Fun.

The Little Gym Wilanów  
ul. Bruzdowa 56 • Wilanów-Zawady • Warsaw • t: 022 842 07 28  
wilanow@thelittlegym.eu • www.wilanow.thelittlegym.eu



ZAJĘCIA DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

# Ich pewność siebie osiągnie NOWE WYŻYNY

Mata, odskocznia, poręcze i równoważnia. Każde z nich to nowe wyzwanie. Za każdym razem, kiedy twoje dziecko nauczy się nowego ćwiczenia, jego pewność siebie osiągnie nowe wyżyny. Nasz program gimnastyczny dla uczniów szkół podstawowych wypracowuje solidne podstawy gimnastyczne zgodnie z programem organizacji USA Gymnastic. Zajęcia stanowią połączenie równowagi, zręczności, gracji i siły, aby w pełni ukształtować postawę gimnastyczną twojego dziecka. Kładziemy nacisk na indywidualne osiągnięcia, a nie na rywalizację. Twoje dziecko doceni pozytywną, radosną atmosferę w jakiej jest motywowane, aby dać z siebie wszystko. Każde nowe osiągnięcie prowadzi do wzrostu pewności siebie, determinacji i chęci nieustannego doskonalenia.

## PROGRAM TRÓJWYMIAROWEGO NAUCZANIA

Program Trójwymiarowego Nauczania oznacza, że każde zajęcia, które oferujemy wspomagają rozwój w trzech całościowych wymiarach: Sztuce Myślenia, Sztuce Ruchu oraz Sztuce Życia. Zobacz, jak każdy z tych trzech wymiarów pomaga stać się twojemu dziecku ukształtowanym i zrównoważonym małym człowiekiem.



### SZTUKA RUCHU

- Równowaga
- Gibkość
- Zręczność, siła



### SZTUKA MYŚLENIA

- Koncentracja
- Rozwiązywanie problemów
- Wykonywanie bardziej złożonych poleceń



### SZTUKA ŻYCIA

- Zdolności przywódcze
- Praca w grupie
- Panowanie nad emocjami



## Fikołki/Wymiatacze

Grupa początkująca (6-12 lat)

Aby dołączyć do tej grupy nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie gimnastyczne, więc zakres ćwiczeń może się tu bardzo różnić. Dzieci w tym wieku nadal lubią uczyć się przez zabawę. Są zainteresowane nauką gimnastyki, a dzięki kolejnym osiągnięciom wzrasta ich pewność siebie. Potrzebują wyzwań, dzięki którym mogą doświadczyć co oznacza osiągnięcie sukcesu.

- Aby zapewnić naukę ćwiczeń na różnych poziomach, instruktorzy są przeszkoleni w udzielaniu indywidualnych instrukcji, tak aby każde dziecko otrzymało wyzwania dostosowane do swoich umiejętności i było w stanie im sprostać.
- Wprowadzamy nowe wyzwania gimnastyczne, specjalnie przygotowane tak, aby budować siłę, doskonalić zręczność, koordynację i pewność siebie.
- Cyklicznie wprowadzamy pełne zabawy, wesołe tematy zajęć.