



Judo ve školní družině



Ve školní družině proběhla pohybová aktivita zaměřená na judo pod vedením lektorky Olgy Chytré, která děti provedla základními principy tohoto sportu. Žáci si vyzkoušeli různé pohybové dovednosti, jako jsou rovnovážná cvičení, jednoduché přetahy, čímž rozvíjeli koordinaci, obratnost i sílu.

Důraz byl kladen také na správné držení těla, orientaci v prostoru a bezpečné chování při pohybu ve dvojicích. Aktivita zároveň podporovala spolupráci mezi dětmi, respekt k partnerovi a schopnost dodržovat stanovená pravidla.

