

Termínová listina Ústřední školy České obce sokolské pro rok 2019

I. pololetí 2019			
LEDEN	19.–20.1.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy Cheb – 2. konzultace	ŠIII
	25.–27.1.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy – 1. konzultace	ŠIII
	26.1.	Funkční trénink – síla a mobilita	SE
	27.1.	Inspirace do hodin aerobiku	SE
ÚNOR	2.2.	Feldenkrais pro děti	SE
	3.2.	Rozhodčí předškolních dětí	SE
	8.–10.2.	Cvičitel parkouru III. třídy – 1. konzultace	ŠIII
	22.–24.2.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy II. třídy – 1. konzultace	ŠII
	23.–24.2.	První pomoc pro členy ČOS – 1. konzultace	Š
	23.2.	Tvorba a hodnocení sestav SG ve sportovní všestrannosti a rozhodčí SG – ženské složky a mužské složky	Š
BŘEZEN	1.–3.3.	Cvičitel parkouru III. třídy – 2. konzultace	ŠIII
	1.–3.3.	Cvičitel seniorů III. třídy – 1. konzultace	ŠIII
	8.–10.3.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy – 1. konzultace	ŠIII
	22.–24.3.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy – 2. konzultace	ŠIII
	23.3.	Cvičitel parkouru III. třídy – zkoušky	ŠIII
	24. 3.	Hrazda a přeskok od základů	SE
	29.–31.3.	Instruktor parkouru (II. třída) – 1. konzultace	ŠII
	29.–31.3.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy II. třídy – 2. konzultace	ŠII
	30.–31.3.	První pomoc pro členy ČOS – 2. konzultace + zkoušky	Š
	30.3.	První pomoc pro členy ČOS – doškolovací seminář	SE
DUBEN	5.–7.4.	Cvičitel seniorů III. třídy – 2. konzultace	ŠIII
	5.–7.4.	Cvičitel pohybových aktivit s hudbou (Rekondik) III. třídy – 1. konzultace	ŠIII

	12.–14.4.	Instruktor parkouru (II. třída) – 2. konzultace	ŠII
	12.–14.4.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy – 2. konzultace	ŠIII
KVĚTEN	3.–5.5.	Instruktor parkouru (II. třída) – 3. konzultace	ŠII
	3.–5.5.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy II. třídy – 3. konzultace	ŠII
	4.5.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy – zkoušky	ŠIII
	5.5.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy – zkoušky	ŠIII
	11.5.	Tvorba pódiových skladeb	SE
	12.5.	Školení pravidel malého TeamGymu	Š
	17.–19.5.	Cvičitel pohybových aktivit s hudbou (Rekondik) III. třídy – 2. konzultace	ŠIII
	18.5.	Cvičitel seniorů III. třídy – zkoušky	ŠIII
	24.–26.5.	Instruktor parkouru (II. třída) – 4. konzultace	ŠII
	25.5.	Feldenkrais pro dospělé	SE
	26.5.	Hry pro předškolní a mladší školní věk	SE
ČERVEN	1.6.	Posilování na BOSU®	SE
	2.6.	Funkční trénink – lokomoce	SE
	7.–9.6.	Instruktor parkouru (II. třída) – 5. konzultace	ŠII
	14.–16.6.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy II. třídy – 4. konzultace	ŠII
	15.6.	Cvičitel pohybových aktivit s hudbou (Rekondik) III. třídy – zkoušky	ŠIII
	22.–23.6.	Instruktor parkouru (II. třída) – zkoušky	ŠII
ČERVENEC	29.6.–5.7.	Prázdninová škola mladých pomahatelů	Š

SE ... seminář, Š ... školení, ŠII ... školení druhé třídy, ŠIII ... školení třetí třídy

II. pololetí 2019

ZÁŘÍ	13.–15.9.	Cvičitel sportovní všestrannosti II. třídy – 1. konzultace	ŠII
	13.–15.9.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí II. třídy – 1. konzultace	ŠII
	20.–22.9.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy II. třídy – 5. konzultace	ŠII
	28.9.	Motivace lidovou písničkou I	SE
ŘÍJEN	18.–20.10.	Cvičitel sportovní všestrannosti II. třídy – 2. konzultace	ŠII
	18.–20.10.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí II. třídy – 2. konzultace	ŠII
	19.10.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy II. třídy – zkoušky	ŠII
	19.10.	Feldenkrais pro děti	SE
LISTOPAD	8.–10.11.	Cvičitel jógy III. třídy – 1. konzultace	ŠIII
	9.11.	Parkour pro začátečníky	SE
	16.11.	Seminář pro cvičitele seniorů	SE
	22.–24.11.	Cvičitel sportovní všestrannosti II. třídy – 3. konzultace	ŠII
	22.–24.11.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí II. třídy – 3. konzultace	ŠII
	29.11–1.12.	Cvičitel jógy III. třídy – 2. konzultace	ŠIII
LEDEN 2020	10.–12.1.	Cvičitel sportovní všestrannosti II. třídy – 4. konzultace	ŠII
	10.–12.1.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí II. třídy – 4. konzultace	ŠII
	11.–12.1.	Cvičitel jógy III. třídy – zkoušky	ŠIII
ÚNOR 2020	7.–9.2.	Cvičitel sportovní všestrannosti II. třídy – 5. konzultace	ŠII
	7.–9.2.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí II. třídy – 5. konzultace	ŠII
BŘEZEN 2020	7.3.	Cvičitel sportovní všestrannosti II. třídy – zkoušky	ŠII
	7.3.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí II. třídy – zkoušky	ŠII

Termínová listina Vzdělávacího střediska župy Olomoucké – Smrčkovy pro rok 2019

Datum	Název akce	Typ, pořadatel akce	Místo konání
19. 1.	Rozhodčí florbalu	Seminář, školení rozhodčích, ČOS	Olomouc
9.–10. 2.	Hory na sněžnicích	Seminář, VSO	Jeseníky
16. 2.	Gymnastika pro cvičitele – základy	Seminář, VSO	Olomouc
17. 2.	Gymnastika pro cvičitele – akrobacie, nářadí	Seminář, VSO	Olomouc
2. 3.	Pohybové hraní s dětmi	Seminář, VSO	Olomouc
9. 3.	Oblastní sraz ženy	Oblastní sraz	Olomouc
10. 3.	Jógové rozcvičky pro děti	Seminář, VSO	Olomouc
23. 3.	Oblastní sraz předškolní děti	Oblastní sraz	Olomouc
14. 4.	Atletika pro cvičitele	Seminář, VSO	Olomouc
6.–7. 4.	Seminář pro rozhodčí TeamGymu	Seminář, školení rozhodčích, ČOS	Olomouc
26.–28. 4.	Cvičitel pobytu v přírodě III. tř. – 1. konzultace	Školení III. třídy	Radíkov
1.–2. 6.	Táborové hry	Seminář, VSO	Jurenkova Osada
31. 5. – 2. 6.	Cvičitel pobytu v přírodě III. tř. – 2. konzultace	Školení III. třídy	Jurenkova Osada
21.–23. 9.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. tř. – základ	Školení III. tř., VSO	Olomouc
27.–29. 9.	Oblastní sraz cvičitelů žactva	Oblastní sraz	Olomouc
5.–7. 10.	Cvičitel RDPD III. třídy – 1. konzultace	Školení III. tř., VSO	Olomouc
11.–13. 10.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. tř. – odborná část	Školení III. tř., VSO	Olomouc
26.–28. 10.	Cvičitel RDPD III. třídy – 2. konzultace	Školení III. tř., VSO	Olomouc
30. 11.	Župní doškolovací sraz	Župní sraz	Olomouc

**Termínová listina vzdělávacích akcí Oblastního střediska sportovní
všestrannosti České obce sokolské v Českých Budějovicích
pro rok 2019**

Datum	Název akce	Místo konání
26. 1.	Sportovní gymnastika nářaďová (ženské, mužské složky)	Gymcentrum České Budějovice
23. 2.	Feldenkrais	České Budějovice
16. 3.	Cvičíme zdravě	T.J. Sokol České Budějovice
20.–22. 9.	Vícedenní pobytový seminář	Středisko AMU
16. 11.	Vzpomínka na Chorvatsko	T.J. Sokol Čtyři Dvory
bude upřesněno	Lanové překážky v sokolovně	T.J. Sokol České Budějovice
bude upřesněno	Interní seminář ZTV	T.J. Sokol České Budějovice

Změna programu vyhrazena!

Program ÚŠ ČOS a VSO na rok 2019

Ústřední škola ČOS připravuje pro cvičitele, trenéry, činovníky ČOS a ostatní zájemce širokou nabídku vzdělávacích akcí se zajímavým obsahem. Program je dostupný na webových stránkách www.sokol.eu; www.sokol.cz. Ústřední školu ČOS najdete na facebooku na www.facebook.com/skolacos, kde se můžete přihlásit k odběru zpravodaje o pořádaných akcích. Zpravodaj zasíláme podle potřeby maximálně 1x za 2–3 měsíce.

Akce jsou určeny členům Sokola a jsou otevřeny i pro členy jiných organizací a veřejnost. Podrobnější pozvánky na jednotlivé akce jsou rozesílány elektronickou poštou na sokolské župy. Informace o akci a přihlášku naleznete na <http://www.sokol.eu/obsah/234/seminare-a-skoleni>.

Přihlášky

Elektronické přihlášky na www.sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře

Přihlásit se lze nejdříve 90 dní před termínem akce.

Příjem každé přihlášky je automaticky potvrzen na kontaktní e-mail.

Podrobnější informace o akci zasíláme na e-mail uvedený v přihlášce nejpozději týden před akcí.

Odesláním přihlášky se účastník závazně přihlašuje na zvolenou akci Ústřední školy ČOS a potvrzuje, že se seznámil s podmínkami účasti, zejména pak studijním a zkušebním řádem a platebními a stornovacími podmínkami, které jsou uvedeny na www.sokol.eu.

Platební podmínky

Platba je možná pouze na bankovní účet (složenkou, převodem z BÚ) na základě vystavené faktury.

Prosíme, dodržujte dobu splatnosti uvedenou na faktuře!

Přihláška je platná po uhrazení účastnického poplatku!

Bez připsání účastnického poplatku na náš účet bude Vaše místo postoupeno dalším zájemcům o akci.

Organizátor si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

Stornovací podmínky

V případě zrušení akce ze strany ÚŠ ČOS bude účastnický poplatek vrácen v plné výši na bankovní účet.

Při zrušení přihlášky ze strany účastníka:

Před termínem uzávěrky pro přihlášky – účastnický poplatek bude vrácen v plné výši

Po termínu uzávěrky pro přihlášky – storno poplatek ve výši 100 % bez náhrady.

Při zrušení přihlášky ze strany uchazeče po termínu uzávěrky ani jeho řádné omluvení nezakládá nárok na zrušení povinnosti uhradit stornovací poplatek. Řádné omluvení účasti je možné pouze ze závažných důvodů telefonicky, e-mailem, případně písemně. Po vzájemné dohodě lze na akci vyslat náhradníka místo přihlášeného.

Dotační program Ústřední školy ČOS

Ústřední škola ČOS v zájmu zvyšování úrovně sokolského vzdělávání vypisuje dotační program na podporu získávání vyšších kvalifikačních tříd: II. třídy (instruktor, cvičitel II. třídy, trenér II. třídy, trenér licence B) a trenér III. třídy (licence C). Dotační program spočívá ve snížení určené výše účastnického poplatku v případě, že uchazeč splní níže stanovené podmínky:

- Členství v ČOS
- Zaslání vyplněné žádosti o udělení dotace na e-mailovou adresu skola@sokol.eu **nejpozději do termínu uzávěrky přihlášek na akci.**
- **Vzor žádost naleznete na stránce (<http://www.sokol.eu/podminky-dotace>)**
- Odevzdání vytištěné a podepsané žádosti při prezenci
- Vyplnění hodnotícího dotazníku účastníkem po ukončení vzdělávacího programu
- Dotace nebude přiznána účastníkovi, jemuž na školení ve stejné odbornosti a kvalifikační třídě byla v minulosti již jednou dotace schválena.

ÚŠ ČOS stanoví pro každé jednotlivé školení II. třídy (licence B) a trenérské III. třídy (licence C) maximální výši dotace a může stanovit další podmínky pro její přidělení.

ÚŠ ČOS bude účastníka i vysílající T. J. Sokol informovat o přidělení dotace e-mailem do jednoho týdne od podání žádosti. **S platbou poplatku vyčkejte na vyřízení žádosti ÚŠ ČOS!**

Výše dotace v roce 2019

V případě udělení dotace se její výše stanoví u vzdělávacího programu:

Cvičitel zdravotní tělesné výchovy II. třídy	1 500 Kč
Cvičitel všestrannosti II. třídy	1 500 Kč
Cvičitel RPDD II. třídy	1 500 Kč
Instruktor parkouru	2 000 Kč

Zájem o akci

Zaujala Vás akce, která již proběhla, nebo je již plná kapacita a chcete se akce zúčastnit? Zanechte nám na Vás kontakt přes formulář na www.sokol.eu a pokud se uvolní místo, budeme Vás kontaktovat. Pokud bude více zájemců (zpravidla minimálně 12) o stejnou akci pokusíme se ji zopakovat v nejbližším možném termínu.

Nabízíme možnost uspořádání semináře nebo školení „na klíč“ pro tělocvičnou jednotu, sokolskou župu i jiné organizace a spolky. Nemusíte se starat o organizaci, vše připravíme na základě vašich potřeb. Pokud máte o tuto možnost zájem, kontaktujte nás na e-mailu: skola@sokol.eu

Akreditovaná školení a semináře

První pomoc pro členy ČOS

Naučíte se poskytnout správně první pomoc. Výuka probíhá podle nových standardů první pomoci v rozsahu 40 hodin a je zakončena zkouškami. Součástí školení je výuka záchrany tonoucího v bazénu. Školení je vhodné pro cvičitele, trenéry a ostatní zájemce o získání odbornosti zdravotník zotavovacích akcí. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let, ukončené střední vzdělání, dobrý zdravotní stav a schopnost uplavat 100 metrů. Školení je pod názvem Zdravotník zotavovacích akcí akreditováno MŠMT.

Termíny konzultací

Místo: Praha

23.–24. 2. 2019

30.–31. 3. 2019 (závěrečné zkoušky)

Přihlášky do: 7. 2. 2019

Poplatek: člen ČOS 2 100 Kč / veřejnost 2 600 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Cvičitel zdravotní tělesné výchovy II. třídy

V tělocvičné praxi se zvyšuje počet osob se zdravotním oslabením, zejména pak pohybového aparátu. Tím stoupají nároky na odbornost cvičitele, který by měl dokázat přizpůsobit cvičební program individuálním potřebám jedince. Školení prohlubuje poznatky z III. třídy, seznámíte se s různými cvičebními programy zaměřenými na korekci zdravotních oslabení, prohloubíte teoretické znalosti v oblasti anatomie, pedagogiky a psychologie. Součástí je i část zaměřená na osobní rozvoj, orientaci v legislativě a podnikatelské minimum. Přihlásit se může absolvent školení cvičitel ZdrTV III. třídy, nebo cvičitel seniorů III. třídy, nebo cvičitel všestrannosti II. třídy, věk minimálně 18 let, ukončené střední vzdělání a dobrý zdravotní stav. Úspěšným složením zkoušek získá absolvent kvalifikaci Instruktor zdravotní tělesné výchovy, na základě které může žádat o vydání živnostenského oprávnění. Školení je pořádáno ve spolupráci s komisí zdravotní tělesné výchovy ČOS.

Termíny konzultací

Místo: Praha

22.–24. 2. 2019	1. konzultace	Praha
29.–31. 3. 2019	2. konzultace	Praha
3.–5. 5. 2019	3. konzultace	Praha
14.–16. 6. 2019	4. konzultace	bude upřesněno
13.–15. 9. 2019	5. konzultace	Praha
19. 10. 2019	závěrečné zkoušky	Praha

(závěrečné zkoušky)

Přihlášky do: 7. 2. 2019

Poplatek: 8 000 Kč (lze zažádat o dotaci)

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Instruktor parkouru

Školení pro zkušené trenéry parkouru s vysokou úrovní dovedností a kondice. Během 100 hodin výuky (6 víkendů) se účastníci naučí téměř vše, co je třeba pro úspěšnou kariéru instruktora parkouru. Podmínkou přihlášení se na kurz je absolvované školení cvičitelů parkouru III. třídy nebo Zohir licence. Vše od kongu přes roll po B-twist v podání těch nejlepších trenérů (nejen) z ČR. Absolvent tohoto školení akreditovaného MŠMT získá osvědčení, na jehož základě může požádat o vystavení živnostenského oprávnění na činnost vedení lekcí parkouru.

Termíny konzultací

Místo: Praha

29.–31. 3. 2019	1. konzultace
12.–14. 4. 2019	2. konzultace
24.–26. 5. 2019	3. konzultace
3.–5. 5. 2019	4. konzultace
7.–9. 6. 2019	5. konzultace
22.–23. 6. 2019	závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 14. 3. 2019

Poplatek: 12 000 Kč (lze zažádat o dotaci)

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Cvičitel sportovní všestrannosti II. třídy

Akreditované školení je určeno cvičitelům, kteří si chtějí rozšířit své teoretické i praktické poznatky ve sportovní všestrannosti. Obsahem 100 hodinového školení jsou praktické i teoretické přednášky a cvičení z všeobecné gymnastiky, rekreačních sportů, turistiky, her a pobytu v přírodě, atletiky, plavání a sportovních her, doplněné o pedagogické a psychologické předměty, anatomii a fyziologii. Podmínkou pro přihlášení je kvalifikace cvičitele všestrannosti III. třídy, nebo pedagogické a tělovýchovné vzdělání, věk 18 let a ukončený střední stupeň vzdělání. Absolventi získají kvalifikaci Instruktor sportovních volnočasových aktivit, která je shodná s názvem kvalifikace II. třída všestrannosti.

Termíny konzultací

Místo: Praha

13.–15. 9. 2019	1. konzultace	bude upřesněno
18.–20. 10. 2019	2. konzultace	Praha
22.–24. 11. 2019	3. konzultace	Praha
10.–12. 1. 2020	4. konzultace	bude upřesněno
7.–9. 2. 2020	5. konzultace	Praha

7. 3. Závěrečné zkoušky Praha

Přihlášky do: 29. 8. 2019

Poplatek: 8 000 Kč (lze zažádat o dotaci)

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí II. třídy

Cvičitel II. třídy rodičů a dětí a předškolních dětí je nadstavbou kvalifikace cvičitel III. třídy této odbornosti. Na školení získáte teoretické a praktické znalosti z oblasti psychomotoriky, pohybových her, hudebně pohybové výchovy, cvičení a pobytu v přírodě, atletiky, her na sněhu a ledu, lyžařské přípravy a základů bruslení, plavecké přípravy a jógy. Ovládnete základy pohybové skladby, pořadových cvičení, názvosloví a grafického záznamu pohybu. Po absolvování závěrečných zkoušek tohoto školení akreditovaného MŠMT můžete žádat o vydání příslušného živnostenského oprávnění. Podmínkou pro přihlášení je absolvování školení RDPD nebo všestrannosti III. třídy, případně odpovídající pedagogické vzdělání tělovýchovného směru.

Termíny konzultací

Místo: Praha

13.–15. 9. 2019	1. konzultace	bude upřesněno
18.–20. 10. 2019	2. konzultace	Praha
22.–24. 11. 2019	3. konzultace	Praha
10.–12. 1. 2020	4. konzultace	bude upřesněno
7.–9. 2. 2020	5. konzultace	Praha
7. 3.	Závěrečné zkoušky	Praha

Přihlášky do: 29. 8. 2019

Poplatek: 8 000 Kč (lze zažádat o dotaci)

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Školení III. třídy

Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy

Školení je určeno cvičitelkám i cvičitelům, kteří se věnují našim nejmenším cvičencům. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let. Školení bude organizováno formou dvou víkendových konzultací a samostatnými zkouškami. Kvalifikace cvičitele RDPD III. třídy opravňuje cvičitele k samostatnému vedení hodin oddílů rodičů a dětí i v oddílech předškolních dětí především v rámci České obce sokolské.

Termíny konzultací

Místo: Praha

25.–27. 1. 2019

22.–24. 3. 2019

4. 5. 2019 (závěrečné zkoušky)

Přihlášky do: 10. 1. 2019

Poplatek: člen ČOS 2 100 Kč / veřejnost 4 200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Cvičitel parkouru III. třídy

Školení je vhodné pro cvičitele, kteří chtějí vést cvičební jednotky parkouru v Sokole, případně pro ty, kteří se chtějí následně zúčastnit školení Instruktor parkouru. Podmínkou pro přihlášení je věk alespoň 18 let. Náplní bude 50 hodin teoretických i praktických předmětů pokrývajících mj. právní problematiku cvičitele, parkourové techniky, pedagogiku, zásady bezpečnosti, dopomoci, záchranu a vedení mladých cvičenců. Teoretické přednášky mají odborníci na dané oblasti a v praktické části vás povedou zkušení trenéři.

Termíny konzultací

Místo: Praha

8.–10. 2. 2019 1. konzultace

1.–3. 3. 2019 2. konzultace

23. 3. 2019 závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 24. 1. 2019

Poplatek: člen ČOS 2 200 Kč / veřejnost 4 500 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Cvičitel seniorů III. třídy

Školení je určeno všem, kteří se chtějí věnovat vedení cvičebních jednotek seniorů v sokolských těloevičných jednotkách. Dozvíte se a prakticky vyzkoušíte zejména: jak udržovat a rozvíjet kondici lidí staršího věku, jaká jsou současná doporučení pro seniory z hlediska objemu a druhu pohybových aktivit a jaké jsou vhodné metody výuky a organizační formy pro cvičení se seniory. V praxi uvidíte ukázky

pohybových aktivit v tělocvičně i v přírodě. Navrhnete vlastní cvičební jednotku a provedete její rozbor. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let.

Termíny konzultací

Místo: Praha

1.–3. 3. 2019	1. konzultace
5.–7. 4. 2019	2. konzultace
18. 5. 2019	závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 14. 2. 2019

Poplatek: člen ČOS 2 100 Kč / veřejnost 4 200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Cvičitel pohybových aktivit s hudbou III. třídy (Rekondik[®])

Rekondik je formou kondičního cvičení s hudebním doprovodem určenou pro cvičenky a cvičence v kategoriích dorost a dospělí. Hlavním cílem je zlepšení a udržení kondice a zdokonalování pohybové kultury cvičenců. Účinek cvičení může být podpořen využitím moderního náčiní a náradí a dalších cvičebních pomůcek. Součástí školení jsou ukázkové cvičební jednotky – např. kruhový trénink, tabata a další formy.

Termíny konzultací

Místo: Praha

5.–7. 4. 2019	1. konzultace
17.–19. 5. 2019	2. konzultace
15. 6. 2019	závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 21. 3. 2019

Poplatek: člen ČOS 2 100 Kč / veřejnost 4 200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy

Školení je určeno pro zájemce o kvalifikaci cvičitele sportovní všestrannosti. Kvalifikace III. třídy opravňuje cvičitele k samostatnému vedení cvičebních jednotek s žactvem, dorostem i dospělými. Hlavním obsahem školení budou různé gymnastické formy, základy atletických disciplín a sportovních her. Dále anatomie a fyziologie, základy první pomoci, pedagogika a psychologie, stavba cvičební jednotky, odborná terminologie i drobné hry. Seznámíte se s ukázkovými cvičebními jednotkami pro různé věkové kategorie.

Termíny konzultací

Místo: Praha

8.–10. 3. 2019	1. konzultace
12.–14. 4. 2019	2. konzultace
5. 5. 2019	závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 21. 2. 2019

Poplatek: člen ČOS 2 100 Kč / veřejnost 4 200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Cvičitel jógy III. třídy

Školení je určeno všem zájemcům o vedení cvičebních jednotek jógy v tělocvičných jednotkách. Školení vychází z tradiční rádžajógy s důrazem na hathajógu a dále podle Iyengarovy metody. Hlavní náplní budou průpravná cvičení, ásany, dechové a koncentrační techniky. Dále se seznámíte se základy jógové filozofie, tradičními i moderními přístupy k józe a obecnými aspekty činnosti cvičitele včetně zvláštností práce se staršími, mladšími a zdravotně oslabeným cvičenci. Pro účast na školení se předpokládá předchozí aktivní zkušenost se cvičením jógy a alespoň základní znalost dané problematiky.

Termíny konzultací

Místo: Praha

8.–10. 11. 2019	1. konzultace
29. 11.–1. 12. 2019	2. konzultace
11.–12. 1. 2020	závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 24. 10. 2019

Poplatek: člen ČOS 2 100 Kč / veřejnost 4 200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Semináře

Funkční trénink – síla a mobilita

Opakování úspěšného semináře z konce minulého roku. Funkční trénink usiluje o co nejširší využití získaných schopností a dovedností. Účinnost tréninku je potom zaručena kvalitním zvládnutím omezeného počtu klíčových cviků, které jsou voleny podle jejich užitečnosti ve sportovním a běžném životě. Tento praktický seminář se zaměří na dvě složky tělesných schopností. První část se bude věnovat rozvoji síly pomocí cvičení s vlastním tělem. Druhá část představí mobilitu – cvičení pro aktivní rozsah pohybu a zachování kloubního zdraví.

Termín: 26. 1. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 10. 1. 2019

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Inspirace do hodin aerobiku

Seminář zejména pro všechny cvičitele aerobiku, ale i pro všechny ostatní, kteří rádi cvičí s hudebním doprovodem. Ve třech dynamických aerobních lekcích a jedné pomalé lekci Body and Mind načerpáte novou inspiraci do svých hodin.

Termín: 27. 1. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 10. 1. 2019

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Feldenkrais pro děti

Feldenkraisova® metoda (FM) je celostní psychosomatický přístup respektující naši individualitu. Skupinové lekce Feldenkraisovy® metody pro děti jsou koncipovány tak, aby u dětí komplexně podpořily zdravý vývoj a chuť k pohybu. V průběhu lekcí se s dětmi pracuje skrze harmonický a vědomý pohyb a to v bezpečném, kreativním a hravém prostředí. Děti se během nich učí vnímat sebe samy úplně jiným způsobem, než jsou zvyklé, což jim otevírá dveře k novým pohybovým a celkově životním prožitkům. Semináře povede učitelka Feldenkraisovy® metody Eliška Nejdlová.

Termín: 2. 2. 2019

Místo: Praha

19. 10. 2019

Přihlášky do: 17. 1. 2019 únorový termín; do 3. 10. 2019 říjnový termín

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1 200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Rozhodčí předškolních dětí

Závody pro předškolní děti bývají nepostupovou soutěží, přesto by měly mít určitá pravidla a během určitého období jsou sestavy i pravidla upravovány. Tento seminář vhodný pro stávající i nové rozhodčí bude zaměřen na gymnastické sestavy, ale i na atletické závody a dává si za cíl, Vás s těmito pravidly seznámit. V gymnastické části se dozvíte jak sestavovat komisi rozhodčích, jak se počítají srážky a co vlastně rozhodčí u těchto nejmenších dětí mají hodnotit. V atletické části se dozvíte, jaké jsou doporučené disciplíny pro tuto nejmladší kategorii, jak se správně startuje a jak vše dle pravidel zapisovat.

Termín: 3. 2. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 17. 1. 2019

Poplatek: 500 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Tvorba a hodnocení sestav SG ve sportovní všestrannosti a rozhodčí SG – ženské složky

Obsahem semináře bude nejen výklad pravidel sportovní gymnastiky při soutěžích sportovní všestrannosti a seznámení s hodnocením sestav SG, ale také metodika nácviku jednotlivých prvků a jejich spojování do sestav. V průběhu semináře se účastníci seznámí s prací rozhodčích: posuzováním správného provedení předvedených prvků a stanovením obtížnosti sestav. Zájemci mohou na závěr semináře absolvovat zkoušku a získat osvědčení rozhodčí sportovní gymnastiky pro soutěže sportovní všestrannosti. Seminář je určený zejména pro cvičitele všestrannosti mladších a starších žákyň, dorostenek a žen.

Termín: 23. 2. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 7. 2. 2019

Poplatek: 600 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Tvorba a hodnocení sestav SG ve sportovní všestrannosti a rozhodčí SG – mužské složky

Obsahem semináře bude nejen výklad pravidel sportovní gymnastiky při soutěžích sportovní všestrannosti a seznámení s hodnocením sestav SG, ale také metodika nácviku jednotlivých prvků a jejich spojování do sestav. V průběhu semináře se účastníci seznámí s prací rozhodčích: posuzováním správného provedení předvedených prvků a stanovením obtížnosti sestav. Zájemci mohou na závěr semináře absolvovat zkoušku a získat osvědčení rozhodčí sportovní gymnastiky pro soutěže sportovní všestrannosti. Seminář je určený zejména pro cvičitele všestrannosti mladších a starších žáků, dorostenců a mužů.

Termín: 23. 2. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 7. 2. 2019

Poplatek: 600 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Hrazda a přeskok od základů

Šestihodinový seminář cílený na cvičitele všestrannosti nabídne praktickou formou vhled do problematiky dvou nejběžnějších gymnastických disciplín na nářadí – hrazdy a přeskoku. Zopakujete si metodické řady doporučované pro nácvik dovedností dětí mladšího a staršího školního věku. Vyzkoušíte si záchranu a dopomoc cvičencům a naučíte se opravovat jejich nejčastější chyby při provedení základních prvků. Součástí budou také hry a netradiční aktivity na hrazdě a švédské bedně.

Termín: 24. 3. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 7. 3. 2019

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Doškolovací seminář první pomoci a zdravotníků zotavovacích akcí

Aktuální postupy v první pomoci doplněné o přednášky se zdravotnickou tematikou vhodné pro cvičitele, trenéry a členy ČOS. Doškolovací seminář je vhodný pro členy ČOS, kteří jsou držitelé průkazu Zdravotník zotavovacích akcí ČOS a v nejbližší době jim končí platnost průkazu. Přihlásit se můžou i ti, kteří mají průkaz zdravotníka ČOS již propadlý, nebo ti, kteří se v první pomoci chtějí zdokonalit. Doškolovací seminář v délce 8 vyučovacích hodin je pořádán ve spolupráci se zdravotní komisí ČOS.

Termín: 30. 3. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 14. 3. 2019

Poplatek: 400 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Tvorba pódiových skladeb

Na semináři se seznámíte se systematickým přístupem k tvorbě pohybových skladeb. Dozvíte se rady do praxe, vlastní tvorbu i nácvik. Naučíte se využít vhodného hudebního doprovodu a pracovat s hudbou při tvorbě. Uvidíte příklady pódiových skladeb pro různé věkové kategorie, s využitím náčiní i bez. V praxi vyzkoušíte vytvořit vlastní pódiovou skladbu a rozeberete ji s lektory.

Termín: 11. 5. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 25. 4. 2019

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Školení pravidel malého TeamGymu

Seznámíte se s pravidly soutěží MTG, metodikou nácvičku a technikou provedení vybraných gymnastických prvků a tvarů. Součástí budou tipy, jak sestavit jednotlivé prvky do požadovaných řad. Seminář je koncipován jako doškolovací seminář pro stávající i nové rozhodčí, cvičitele a trenéry.

Termín: 12. 5. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 25. 4. 2019

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Feldenkrais pro dospělé

Feldenkraisova® metoda (FM) je celosvětově uznávaná somatická edukační metoda, která prostřednictvím přirozeného učení skrze pohyb a sebeuvědomění v pohybu umožňuje pochopit a pozitivně ovlivnit individuální proces učení každého člověka. To se následně projevuje nejen v rámci našeho pohybu, ale i myšlení, vnímání a cítění. V lekcích FM se uvědomělým vnímáním sebe sama v souvislosti s působením zemské přitažlivosti učíme posuzovat pohyb tak, jak to dělají malé děti – podle pocitu příjemnosti, plynulosti, jednoduchosti, lehkosti a efektivity. V semináři zažijete účinek této neobvyklé pohybové metody sami na sobě. Seminář je vhodný zejména pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy a cvičitele seniorů. Semináře povede učitelka Feldenkraisovy® metody Eliška Nejdlová.

Termín: 25. 5. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 9. 5. 2019

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1 200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Hry pro předškolní a mladší školní věk s Ditou

Dita Franklová je trenérka I. třídy atletiky a zaměřuje se na atletiku hrou pro nejmenší děti. Její hry jsou nápadité, neokoukané a využívá u nich jak klasické, tak i netradiční náčiní a pomůcky.

Termín: 26. 5. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 9. 5. 2019

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Posilování na BOSU®

BOSU® je cvičební pomůcka s původem v rehabilitaci – z pevné rovné plochy na kterou navazuje vypouklá měkká část připomínající pŕlmíč. Dobrá stabilizační funkce (tj. dobré zapojení hlubokého stabilizačního systému páteře je klíčová v prevenci svalových dysbalancí a bolestí pohybového systému

a je základem každého pohybového výkonu. Proto by zařazení cviků na podporu stabilizační funkce mělo být samozřejmou součástí pohybové přípravy. Tento praktický doškolovací seminář pro cvičitele i veřejnost Vám poskytne zásobník cvičení včetně základních teoretických podkladů pro posilování na BOSU®.

Termín: 1. 6. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 16. 5. 2019

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Funkční trénink – lokomoce

Funkční trénink usiluje o co nejširší využití získaných schopností a dovedností. Účinnost tréninku je potom zaručena kvalitním zvládnutím omezeného počtu klíčových cviků, které jsou voleny podle jejich užitečnosti ve sportovním a běžném životě. Tento praktický seminář se zaměří na lokomoci, tedy pohyb sloužící k přesunu lidského těla z jednoho místa na druhé, a její využití při tréninku různých sportů. Lektorem je Jiří Paclt z T.J. Sokol Hřivice.

Termín: 2. 6. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 16. 5. 2019

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Motivace lidovou písničkou I

Po úspěšné sérii ukázkových cvičebních hodin pro rodiče a děti a předškolní děti motivované ročními obdobími otevíráme novou sérii ukázkových cvičebních hodin tentokrát motivované lidovými písněmi. S písničkou si budeme hrát, cvičit, přidáme i náčiní.

Termín: 28. 9. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 12. 9. 2019

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Parkour pro začátečníky

Viděli jste někde parkour a chtěli byste se o něm dozvědět více? Zajímá vás, jak se liší od gymnastiky a proč děti tak láká a baví? Na tomto semináři, který je určen pro cvičitele všech odborností, budete mít možnost seznámit se se základy této moderní sportovní disciplíny. Vyzkoušíte si prakticky všechny základní techniky a jak poskytovat záchranu cvičenců při jejich nácviku nebo provedení. Získáte praktické tipy, jak využít parkourové prvky i ve cvičebních jednotkách jiných zaměření.

Termín: 9. 11. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 24. 10. 2019

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Seminář pro cvičitele seniorů

K udržení kvality života a soběstačnosti ve stáří přispívá pravidelný pohyb, životospráva i dostatečný sociální kontakt. Ve třech praktických lekcích a jedné teoretické přednášce Vás vybavíme zásobníkem cviků a nápadů, jak si udržet pevné zdraví, pohodu a optimismus. Doškolovací seminář určený zejména pro všechny cvičitele seniorů, zdravotní tělesné výchovy, rekondiku a pro všechny zájemce o tematiku aktivního stárnutí a přípravy na stáří. Podrobnější program zašleme přihlášeným účastníkům.

Termín: 16. 11. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 31. 10. 2019

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Sledujte webové stránky Ústřední školy ČOS, kde budeme v průběhu roku zveřejňovat informace o nových seminářích.

Ostatní

Prázdninová škola mladých pomahatelů

Z prázdninové školy mladých pomahatelů se stala tradiční a oblíbená akce pro (nejen) sokolskou mládež. Cílem čtvrtého ročníku je motivovat a podporovat mladé lidi ve věku 15–18 let k zapojení do činnosti Sokola jako pomahatelé nebo asistenti cvičitelů v tělocvičných jednotách. Prázdninová škola se řídí filozofií: zábava – zdatnost – základy – zdravé přátelství. Náplní prázdninové školy budou upravené osnovy školení III. třídy sportovní všestrannosti doplněné a rozšířené o týmové aktivity, hry a soutěže, praktické osvojování dovedností a výchovu zážitkem. Lektory budou zejména metodici Ústřední školy ČOS a další odborníci. V ceně je zahrnut program, ubytování a strava.

Termín: 29. 6.–5. 7. 2019

Místo: Praha

Přihlášky do: 30. 5. 2019

Poplatek: člen ČOS 3200 Kč / veřejnost 4200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Školení činovníků

Školení je určeno především nově zvoleným činovníkům. Učivo zahrnuje základní tematické okruhy, nezbytné pro kvalitní řídicí a organizační činnost na všech organizačních stupních ČOS. Zájemci se seznámí se současným postavením Sokola, jeho základními dokumenty a organizační strukturou, hospodařením ČOS včetně investiční a grantové politiky, správou majetku, náplní činnosti odborných útvarů a systému vzdělávání. Významnou složkou učiva bude i vlastní řídicí a organizační činnost v tělocvičných jednotách a župách spojená s informacemi o pojištění, sokolském tisku, propagaci apod.

Termín: podzim 2019 (sobota – neděle)

Místo: Praha

Přihlášky do: bude upřesněno, sledujte webové stránky www.sokol.eu

Poplatek: člen ČOS 600 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Program VSO na rok 2019

Školení rozhodčích florbalu sokolské všestrannosti č. 901/19

Pro cvičitele všestrannosti, kteří vedou florbalové oddíly a zúčastňují se soutěží, organizují tyto soutěže a chtěli by se aktivně zapojit i do rozhodování utkání. Program se bude věnovat objasnění pravidel a systému florbalových soutěží v Sokole, postavením a rolí rozhodčího, hlavní část bude zaměřena na rozhodování v zápasech a turnajích, získání praxe v pozici rozhodčího. Úspěšný absolvent získá průkaz rozhodčího florbalu odboru všestrannosti ČOS. Pro stávající rozhodčí slouží jako doškolení k prodloužení platnosti kvalifikace rozhodčího.

Termín: 19. 1. 2019

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 6. 1. 2019

Poplatek: člen 400 Kč / nečlen 800 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/RY51p3IK6OLbCvGF3>

Hory na sněžnicích č. 902/19

Expediční seminář po „snad“ zasněžovaných hřebenech oblasti Kralického sněžníku. Seznámení s možnostmi sněžnic při výšlapu cestou necestou skrz závěje, les i pláně. Přenocování v loveckém srubu. Akce je fyzicky náročnější, ale zvládnou ji všichni zdraví lidé normální kondice s přiměřeným vybavením do zimní přírody. Akce kapacitně omezena. Přednost mají noví zájemci před účastníky minulých ročníků.

Termín: 9.–10. 2. 2019

Místo: Rychlebské hory, Jeseníky

Přihlášky do: 21. 1. 2019

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / nečlen 1000 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/x6Nry9qZmTDTOUvp1>

Gymnastika pro cvičitele – základy č. 903/19

Seminář především pro cvičitele předškoláků a žactva, kteří začínají s dětmi s gymnastikou a potřebují zvládnout metodiku, pomoc a záchranu u základních prvků. Krom metodiky nácviku základních cvičebních tvarů v akrobacii (kotouly, přemet stranou, stojky...) se bude zkušený lektor věnovat velkou část semináře důležité gymnastické průpravě.

Termín: 16. 2. 2019

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 3. 2. 2019

Poplatek: člen 300 Kč / nečlen 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/aJrzafBgesk7Kpdol>

Gymnastika pro cvičitele – akrobacie a nářadí

č. 904/18

Seminář především pro cvičitele žactva a dorostu, kteří se věnují gymnastice. Obsahem bude metodika nácviku, vysvětlení správného provedení, dopomoci a záchranu při náročnějších cvičebních tvarech u cvičení prostných i na nářadí v přibližném rozsahu gymnastické části soutěží sokolské všestrannosti. Seminář se nebude věnovat průpravným cvičením, základním cvičebním tvarům, bude víceméně volně navazovat na předchozí seminář.

Termín: 17. 2. 2019

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 3. 2. 2019

Poplatek: člen 300 Kč / nečlen 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/ehJ7FONFUukIoZy22>

Pohybové hraní s dětmi s tradičními i netradičními pomůckami

č. 905/19

Seminář bude zaměřen na pohybovou přípravu dětí mladšího (i předškolního) věku s využitím novin, míčků, míčů, kolíčků, žíněnek, ringo kroužků a padáku. Cílem bude si představit a prakticky si vyzkoušet pohybové hry a jejich obměny s využitím netradičních pomůcek pro všestranný rozvoj (rychlosti, obratnosti a tvořivosti) a sociální rozvoj (spolupráce) dětí v mladším školním věku. Při hraní začneme jednoduchými lokomočními hrami s novinami a míčky přes honičky a hry v družstvech se probereme ke společnému hraní s padákem.

Termín: 2. 3. 2019

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 17. 2. 2019

Poplatek: člen 300 Kč / nečlen 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/KHYR6CHo36Rm0KN23>

Oblastní sraz cvičitelů žen, seniorky

oblastní sraz

Oblastní sraz připravovaný náčelnictvem župy určený pro cvičitele, cvičitelky žen a seniorek. V programu 6ti hodinového srazu bude seznámení s metodou Fit pain free – cvičením pro odstranění bolestí zad. Dále cvičení s hudbou a zásobníky cviků pro seniory.

Termín: 9. 3. 2019

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 24. 2. 2019

Poplatek: člen ČOS 50 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/EXr7rVPxux5hGF7o2>

Jógové rozcvičky pro děti

č.906/18

Tento jednodenní seminář s hodinovou dotací 6 vyučovacíh hodin vám dá praktický návod a inspiraci, jak lze zařadit prvky jógy do cvičební jednotky pro děti předškolního a mladšího školního věku. Seminář nebude obsahovat mnoho teorie, je zaměřený především na praxi a principy zdravého pohybu v kontextu jógy. Není potřeba mít předchozí zkušenosti s jógou, ale vlastní praxe je výhodou a pro následné cvičení jógy s dětmi i nutností.

Termín: 10. 3. 2019

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 24. 2. 2019

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / nečlen 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/t103fesVhJU0sIpD2>

Oblastní sraz cvičitelů rodiče a děti, předškolní děti oblastní sraz

Oblastní sraz připravovaný náčelnictvem župy určený cvičitelům předškolních dětí a rodičů s dětmi. V programu 6ti hodinového srazu budou základy akrobacie pro předškoláky, využití sletového náčiní v hodinách RD a PD, jóga pro děti, cvičení s padákem.

Termín: 23. 3. 2019

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 10. 3. 2019

Poplatek: člen ČOS 50 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/yKzM3leiK9m5Fnxc2>

Seminář TeamGym Junior

č. 907/19

Seznamuje s pravidly soutěží MTG a TGJ a úpravami platnými od roku 2019 na soutěžích ČOS. Seminář TGJ je koncipován jako doškolovací seminář pro cvičitele, trenéry a rozhodčí (sobota) a současně jako školení nových rozhodčích TGJ odboru všestrannosti ČOS (sobota i neděle). Sobotní část slouží pro stávající rozhodčí k prodloužení platnosti kvalifikace rozhodčího.

Termín: 6.–7. 4. 2019

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 24. 3. 2019

Poplatek: 400 Kč jeden den/ 600 Kč oba dny

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/UyOo2KpuqJ9hqngj1>

Atletika pro cvičitele

č. 908/19

Seminář určen zejména cvičitelům všestrannosti žákovských kategorií. Zkušený trenér ukáže, jak postupovat při nácviku základních atletických disciplín v přibližném rozsahu cvičebního programu všestrannosti žákovských kategorií. Vysvětlí jak postupovat při nácviku, předvede průpravná a zpestřující cvičení, hry pro rozvoj atletických dovedností. Též vysvětlí základy pravidel a hodnocení atletických disciplín při soutěžích.

Termín: 14. 4. 2019

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 31. 3. 2019

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / nečlen 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/flqdfms4mP5MyPeU2>

Cvičitelé pobytu v přírodě III. třídy

č. 909/19

Školení organizované ve spolupráci s komisí PP OV ČOS. Toto školení je vhodné pro všechny zájemce o pobyt v přírodě a tábory, také pro cvičitele všestrannosti, kteří chtějí do programu svých oddílů zařazovat i akce pobytu v přírodě, či se zúčastňují zálesáckých závodů zdatnosti. Obsahem školení je výběr a vedení her v přírodě, odborně technické dovednosti jako uzlování, práce s mapou, rozdělávání ohně..., první pomoc v přírodě, příprava na ZZZ, příprava na zajištění různých organizačních forem PP včetně táborů a jejich legislativy.

Termíny: 27. 4.–1. 5. 2019

1. konzultace

Olomouc, Radíkov

30. 5.–2. 6. 2019

2. konzultace

Jurenkova Osada, Třebíč, Studenec

Přihlášky do: 1. 4. 2019

Poplatek: člen 1500 Kč / nečlen 3000 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/bylPevjTy009SxuH2>

Táborové hry

č. 910/19

Tradiční seminář vhodný zejména jako inspirace vedoucím na dětské tábory a pro akce pobytu v přírodě. Hry připraví zkušení lektori z oblasti přípravy a uvádění her. Program zaměříme na různé typy her a aktivit vhodných do táborového prostředí. Letošní ročník se ponese v duchu kouzel a vědeckého bádání. Navíc nás čeká společné posezení u ohně a diskuze na ožehavá táborová témata. Více v podrobnějších informacích.

Termín: 1.–2. 6. 2019

Místo: Jurenkova Osada, Studenec, Třebíč

Přihlášky do: 19. 5. 2019

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / nečlen 1 200 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/lSfGNvHBT0e4nW6l2>

Cvičitelé sportovní všestrannosti III. třídy

č. 911/19

I. konzultace – základní část

Určeno pro všechny zájemce o získání kvalifikace Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy, nebo pomahatele. Rozsah školení jeden víkend. Na toto školení navazuje odborná část v termínu 11.–13. 10.

Termín: 20.–22. 9. 2019

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 8. 9. 2019

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / nečlen 1 200 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/dsHhSEkC4eoRAmdJ2>

Oblastní sraz cvičitelů a cvičitelek žákovských kategorií

oblastní sraz

Oblastní sraz připravovaný náčelnictvem župy určený cvičitelům žákovských kategorií. Ve víkendovém programu budou míčové a netradiční hry, parkour, lezení na umělé stěně, kolovadlo, cvičení na airtracku, workshop „využití rinoseť“, romantický výlet a taky večerního posezení. Sraz je též vhodný jako setkání v minulých letech vyškolených cvičitelů sportovní všestrannosti.

Termín: 27.–29. 9. 2019

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 15. 9. 2019

Poplatek: bude upřesněno v pozvánkách

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/ccCFSICqVLMOq5kk2>

Cvičitelé rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy

č. 912/19

Školení je určeno cvičitelkám i cvičitelům, kteří se věnují našim nejmenším cvičencům. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let. Školení bude organizováno formou dvou víkendových konzultací a zkouškami. Kvalifikace cvičitele RDPD III. třídy opravňuje cvičitele k samostatnému vedení hodin oddílů rodičů a dětí i v oddílech předškolních dětí především v rámci České obce sokolské.

Termíny: 4.–6. 10. 2019

1. konzultace

Místo: Olomouc

25.–28. 10. 2019

2. konzultace + zkoušky

Přihlášky do: 8. 9. 2019

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / nečlen 1 200 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/EuK2J3LoD2eVJQU23>

Cvičitelé sportovní všestrannosti III. třídy

č. 913/19

II. konzultace – odborná část

Navazující na základní část, rozsah jeden víkend, zakončeno písemnou i praktickou zkouškou. Na tuto část se mohou přihlásit i absolventi dříve (loni) uskutečněné základní části (pomahatelé) vyškolení Olomouci či jinde. Úspěšným absolvováním školení III. Třídy získáte kvalifikaci pro samostatné vedení cvičebních jednotek s žactvem, dorostem i dospělými.

Termín: 11.–13. 10. 2019

Místo: Olomouc

20. 10. 2019 zkoušky

Přihlášky do: 28. 9. 2019

Poplatek: člen ČOS 1 500 Kč / nečlen 3 000 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/wZdZGbHwypGlx3pol>

Župní doškolovací sraz

Doškolovací sraz určený všem cvičitelům sokolské župy Olomoucké – Smrčkovy. V programu informace z župy, župního náčelnictva ohledně připravovaných akcí, soutěží atd, novinky v pohybových aktivitách. Konkrétní program bude uveřejněn v pozvánkách rozesílaných cvičitelům.

Termín: 30. 11. 2019

Místo: Olomouc

Přihlášky do: bude upřesněn v prvním pololetí 2019, sledujte www.sokol.eu

Poplatek: bude upřesněn v prvním pololetí 2019, sledujte www.sokol.eu

Akce VSO jsou pořádány za finanční podpory OV ČOS.

Program bude doplňován a aktualizován na www.sokol.eu, www.sokol.cz.

Jakékoli dotazy zodpovíme na e-mailu: janemrava@seznam.cz, tel. +420 724 842 719