

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

W roku szkolnym 2012/2013 15 uczniów z klas I – III wzięło udział w zajęciach gimnastyki korekcyjnej w ramach VII etapu Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki pn.: „Kalejdoskop szans, kalejdoskop możliwości”.



Celem zajęć było wspomaganie harmonijnego rozwoju uczniów, wyposażenie ich w zasób wiedzy i umiejętności na temat w jaki sposób przeciwdziałać wadom postawy, uświadomienie jakie ćwiczenia mają wpływ na rozwój poszczególnych mięśni i poprawną postawę ciała, zapoznanie uczniów z ćwiczeniami i wdrażanie ich do samodzielnego ćwiczenia w domu. Uczestnicy projektu uczyli się prawidłowych pozycji, właściwego ruchu, samooceny i samokontroli postawy, oddychania torem brzuszny i piersiowy. Wykonywali ćwiczenia ogólne: oddechowe, ogólnorozwojowe, elongacyjne, relaksacyjne i ćwiczenia ukierunkowane: rozluźniające i zwiększające ruchomość w stawach, wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe, brzucha, pleców, obręczy barkowej i biodrowej oraz kończyn (szczególnie stóp), rozciągające mięśnie. Poznali wiele gier i zabaw. Zajęcia odbywały się głównie w sali „Radosna Szkoła” i sali gimnastycznej, a w okresie zimowym, również na „Białym Orliku”, który znajduje się przy naszej szkole.

