



OBSZAR 5:

PRZEPROWADZENIE TRZECH AKCJI ZWIĄZANYCH Z AKTYWNOŚCIĄ RUCHOWĄ, NIEODBYWAJĄCYCH SIĘ W TRAKCIE TRWANIA ZAJĘĆ SZKOLNYCH.

PROGRAM EDUKACJI ŻEGLARSKIEJ - ENERGA SAILING

Energa Sailing, program edukacji żeglarskiej dla dzieci i młodzieży, po raz drugi pożegłował w 2014 rok. Kraków jest jednym z sześciu miast, w którym najmłodszy spróbują sił na wodzie. Projekt ma zachęcić dzieci do rozpoczęcia przygody żeglarskiej, którą po zakończeniu programu będą mogły kontynuować w szkołach i klubach. Projekt Polskiego Związku Żeglarskiego ze wsparciem Grupy ENERGA organizowany przy współdziałaniu Ministerstwa Sportu i Turystyki, ma na celu promowanie żeglarstwa jako dyscypliny sportowej oraz świetnej formy spędzania wolnego czasu..

Wartości jakie przekazujemy

Celem zajęć jest zaszczepianie wśród dzieci pasji do żeglarstwa oraz kształtowanie pozytywnych postaw. Przede wszystkim czerpanie radości z aktywności sportowej i rozwoju osobistego dzieci, ale również:

- a. dbanie o bezpieczeństwo na wodzie,
- b. dbanie o środowisko
- c. dbanie o odpowiedzialne przywództwo,
- d. dbanie o współdziałanie,
- e. dbanie o działania dla innych

Zajęcia skierowane są do dzieci w wieku 7-9 lat (roczniki 2005-2007)

Rekrutacja odbyła się w dwojaki sposób:

1. 50% Uczestników (50 osób z Małopolski) pochodzi z naboru otwartego polegającego na bezpośrednim zgłoszeniu zainteresowanych do Koordynatora Małopolski – Józefy Ogrodnik.
2. 50% Uczestników (50 osób z Małopolski) pochodzi z naboru przeprowadzanego przez wybrane w drodze konkursu szkoły podstawowe. Wśród przysłanych prac Komisja konkursowa wyłoniła 5 szkół: Szkoła Podstawowa w Sygneczowie, **Szkoła Podstawowa nr 8 w Krakowie**, Przedszkole Samorządowe nr 47, Społeczna Szkoła Podstawowa nr 3, Szkoła Podstawowa w Szarowie

Każda z wybranych szkół wytypowała jednego nauczyciela, który zostanie zaproszony na bezpłatny kurs instruktora nauczania początkowego w żeglarstwie PZŻ.

Formuła zajęć

1. Zajęcia teoretyczne w formie spotkań moderowanych, warsztatów, gier terenowych, itp. – cykl spotkań edukacyjnych organizowanych dla każdego uczestnika raz w tygodniu, w miesiącach luty – kwiecień.
2. Zajęcia praktyczne w formie nauki żeglowania na wodzie w miesiącach maj – lipiec.
3. Dzieci korzystają też nieodpłatnie z Przystani Żeglarskiej KŻ Horn Kraków, znajdującej się na ul. Koziej 22. W kwietniu rusza szkolenie na wodzie. Bazą będzie Przystań Klubu Żeglarskiego Horn Kraków nad Zalewem Bagry w Krakowie.
4. Dzieci będą żeglować na jachtach typu Optimist dostarczonych przez organizatorów. W Krakowie od 3.03.2014 trwają zajęcia dla początkujących żeglarzy. Ustaliliśmy że Energa Sailing to nie szkoła więc dzieci są zawodnikami, nauczyciele trenerami i tworzymy razem ZAŁOGĘ. Zakres materiału, z którym zapoznają się młodzi uczestnicy, obejmie takie tematy jak: historia żeglarstwa, budowa jachtu Optimist, teoria żeglowania, podstawowa wiedza na temat regat, przepisy, czy bezpieczeństwo nad wodą. Zajęcia zostaną urozmaicone w gry, zabawy oraz filmy mające ułatwić początkującym żeglarzom przyswoić wiedzę, którą będą mogli wykorzystać na wodzie podczas zajęć praktycznych, zaplanowanych od maja do lipca tego roku.

Ujednolicony standard szkolenia

Program prowadzony jest według jednakowego dla wszystkich ośrodków standardu szkolenia oraz uzyskiwania certyfikatów umiejętności na bazie materiałów szkoleniowych Polskiego Związku Żeglarskiego oraz Międzynarodowej Federacji Żeglarskiej ISAF.

W trakcie spotkań młodzież, działając w grupach, będzie wykonywać określone zadania, sprzyjające kształtowaniu pozytywnych postaw (zadania będą oceniane i punktowane).

Nagroda dla zaangażowanych

Uczniowie, którzy wykażą się największym zaangażowaniem i umiejętnościami wezmą udział, letniej półkolonii żeglarskiej ENERGA Sailing Camp, która zostanie przeprowadzona w każdym z miast programu.

Patroni regionów

W każdym z sześciu miast, gdzie program będzie realizowany, dzieci będą miały swojego patrona – zawodnika Energa Sailing Team Poland - Kadry Narodowej PZZ. Sportowcy, którzy zaangażowali się w projekt to utytułowani zawodnicy, z sukcesami na arenie międzynarodowej. Patroni będą dzielić się wiedzą i doświadczeniem oraz wspierać swoich podopiecznych w ich pierwszych żeglarskich krokach podczas zajęć praktycznych. W Krakowie – Łukasz Przybytek i Paweł Kołodziński, załoga jachtu klasy 49^{er}. Olimpijczycy w trakcie trwania projektu, 2 razy odwiedzą Przystań Klubu Żeglarskiego Horn Kraków. Program i zajęcia będą mieć wtedy charakter otwarty także dla osób z poza programu.

Zajęcia I
scenariusz Energia Sailing
dn. 4.03.2014 r.
miejsce: Przystań Klubu Żeglarskiego Horn Kraków

1. Słowo wstępu, zapoznanie się, omówienie co i jak będziemy robić na zajęciach.
(Siadamy w kółku. Wprowadzamy Nikosia. Dzieci mówią swoje imię oraz cechę charakteru. Potem powtarzają imiona innych dzieci w grupie – powtarzamy co zajęcia)
2. Kontrakt – tworzymy wspólnie z dziećmi.
(Kto ma Nikosia ten mówi, pytamy, gdy wychodzimy, nie bijemy się, wyłączamy telefony, nie jemy, słuchamy trenerów, nie ma Pan/Pani jest trener, podnoszona ściana – nie dotykamy!., jesteśmy dla siebie mili, pomagamy sobie, sprzątamy po sobie. Jesteśmy jedną załogą, kamizelka zawsze na nabrzeżu, dzieci = zawodnicy)
3. Nazwa załogi oraz okrzyk.
4. Wycinanie puzzle – Rodzice!
5. PRZERWA
6. Po przerwie zabawa wyciszająca - zawsze.
(siadają w kółko, odliczanie, zabawa w stoper, 30 s)
7. Omówienie części łódki (20 minut) + zabawa z przypominaniem gdzie jest dana część.
8. Ubieranie kamizelki - zawody kto szybciej (zapis w dzienniku).
9. PRZERWA
10. Po przerwie zabawa wyciszająca.
11. Ustawianie w szeregu /dwuszeregu, jak najszybciej.
12. Gry i zabawy: Na przedramiona / zabawa w tratwę / przejście z zamkniętymi oczami po linii prostej/ głuchy telefon.
13. Zadania z książki do domu!
14. Zabawa na zakończenie. Dzieci żegnają się po imieniu z jak największą ilością kolegów i koleżanek (*utrwalają sobie imiona*).

Prowadzenie:
Marcin Zarzycki – instruktor żeglarstwa PZŻ
mgr Elżbieta Wolska – instruktor sportu żeglarstwo
mgr Joanna Barszczyńska – w trakcie szkolenia

Zajęcia II

scenariusz Energia Sailing

dn. 11.03.2014 r.

miejsce: Przystań Klubu Żeglarskiego Horn Kraków

1. Przypomnienie Kontraktu.
2. Podróż na bezludną wyspę- imiona - zabawa na poznanie imion. Każdy przedstawia się swoim imieniem, dodając do niego przedmiot, który zabrałby w podróż bezludną wyspę. Rozpoczyna osoba po prawej stronie prowadzącego. Kolejna osoba po prawo, powtarza powiedziane już imiona i rzeczy i dodaje do tego swoje. Zabawę kończy prowadzący wymieniając wszystkie imiona i zabrane rzeczy.
3. Opis i budowa łódki (potrzebny jeden model papierowy).
4. Ubieranie kamizelek (wyjaśnić jak zakładamy, po co gwizdek, zawody kto szybciej ubierze).
5. Ustawianie w szeregu/ dwuszeremu (nauka).
6. PRZERWA
7. GŁUCHY TELEFON zdanie związane z żeglarstwem – siedzimy w kręgu.
8. OPTIMIST - dzieci wychodzą z instruktorem do szatni (rozłożone 2 OPTIMISTY)- podział na dwie grupy . Zadaniem dzieci jest nazwać składniki Optimista, trener pokazuje jak siadać, przypomina elementy BHP umówienie do czego służą poszczególne elementy. Pokazać jakie węzły musimy poznać by złożyć optymistę.
9. Malowanki Optimistów- dostępne w biurze (Jeśli trzeba będzie zapełnić czas).
10. PRZERWA
11. Nauka węzłów – ósemka, płaski, ratowniczy
12. Sportowo, na koordynację ruchów – zaufanie, zabawa GOOFY.
13. Zabawa „Tratwa ratunkowa”. Nauczyciel rozkłada koc, który ma imitować tratwę. Ponieważ statek rozbił się o skały, każdy kto chce przeżyć, musi znaleźć miejsce dla siebie na tej tratwie. Nawet jeśli będzie stał na jednej nodze, ma szansę się uratować, zwłaszcza, kiedy inni będą go podtrzymywać. Dlatego grupa musi współdziałać, razem znaleźć sposób na to, żeby wszyscy znaleźli się na tratwie. Wszyscy członkowie zespołu mają zmieścić się na tratwie, stojąc przynajmniej jedną nogą i wytrzymać w tej pozycji 30 sekund. Wszyscy na tratwę!!!
14. Zabawa w ryby i statki: dorośli jako statki, dzieci ryby.
15. Płatanina rąk. Dzieci ustawiają się w koło, zamykają oczy i łapią się za ręce. Następnie otwierają oczy i bez puszczenia rąk próbują rozplątać się. Zabawa jest powtarzana kilka razy.
16. Dzieci żegnają się po imieniu z jak największą liczbą dzieci.

Prowadzenie:

Marcin Zarzycki – instruktor żeglarstwa PZŻ

mgr Elżbieta Wolska – instruktor sportu żeglarstwo

mgr Joanna Barszczyńska – w trakcie szkolenia

Zajęcia III

scenariusz Energia Sailing

dn. 18.03.2014 r.

miejsce: Przystań Klubu Żeglarskiego Horn Kraków

1. Gra na integrację – zawodnicy witają się z jak największą ilością kolegów po imieniu.
2. Wprowadzenie do róży wiatru, praca żaglem w zależności od tego skąd wieje wiatr.
3. Gry na zapamiętanie róży wiatrów:
 - a. Jeden zawodnik leży na podłodze (ręce ma złożone w kształcie dziobu, nogi to rufa). Inni zawodnicy biegną dookoła. Na komendę instruktora STOP, zawodnicy zatrzymują się. Każdy wyprostowaną ręką wskazuje zawodnika leżące. Trener zadaje pytanie: "wskazujesz wiatr jakim kursem płynie twój kolega koleżanka?" jeśli zawodnik nie wie, zamienia się z leżącym kolegą. Zabawę powtarzamy do oporu aż nie skumają o co biega.
 - b. Zabawa jachcikami magnetycznymi. Każdy zawodnik ma jeden jacht. Na planszy/stole/macie położona jest strzałka symbolizująca wiatr. Trener zadaje kurs następnie zaczyna odliczać ok. 5-10 sek. Zawodnicy mają za zadanie ułożyć swojego Optimista odpowiednio do kierunku skąd wieje wiatr. Później dołączamy jeszcze odpowiednie ułożenie żagli. Po czasie trener sprawdza ułożenie jachtów. Kto źle ułożył odpada. Zabawa trwa aż zostanie jeden jacht na planszy.
 - c. Zadanie do domu z książki!
4. Przerwa
5. Zabawa wyciszająca: „Kto ma piłkę – Nikosia?” Uczestnicy siedzą w kręgu, jedna osoba wychodzi za drzwi. Gdy jest na zewnątrz, reszta podaje sobie nawzajem piłkę. Kiedy osoba chce wrócić, musi zapukać trzy razy i wejść możliwie jak najszybciej. Ten, kto jest w posiadaniu piłki musi ją natychmiast schować u siebie. Osoba, która weszła ma za zadanie zgadnąć, kto ma piłkę.
6. Węzły – ósemka, бухта przypomnienie + ratowniczy na czymś.
7. Trenażer na parkingu / ew. pod daszkiem. W szatni dwa Optimisty.
8. Wspólny pokaz poprawnej pracy szotami oraz żaglem. Zawodnicy w szeregu.
9. Tor do zaliczenia. Zawodnicy startują z zewnątrz (stoją w szeregu/dwuszeregu) po dwóch na polecenie trenera. W szatni zakładają kamizelkę. Następnie wchodzi do optymistów i demonstrują poprawną pozycję oraz pracę sterem. Na zewnątrz poprawna praca żaglem. Wracają do dwuszeregu. Zwycięzca w przednim szeregu. Przegrany w drugim. Wpisać do dziennika wyniki. Jeśli dzieciaki mają za dużo sił – należy skutecznie je wytracić.
10. Pożegnanie. Powiadomić rodziców, że w przyszłym tygodniu przy sprzyjającej pogodzie uczymy się taklować Optimista i schodzimy na wodę.

Prowadzenie:

Marcin Zarzycki – instruktor żeglarstwa PZŻ

mgr Elżbieta Wolska – instruktor sportu żeglarstwo

mgr Joanna Barszczyńska – w trakcie szkolenia

Zajęcia IV
scenariusz Energia Sailing
dn. 25.03.2014 r.
miejsce: Przystań Klubu Żeglarskiego Horn Kraków

Jeśli pogoda będzie sprzyjać należy zbiórkę przeprowadzić na zewnątrz ustawiając zawodników w szeregu/dwu szeregu. W przypadku deszczu całe zajęcia odbywają się w salce

1. Złożyć jednego Optimista przed zajęciami i ustawić przed zbiórką – będzie dobrze wyglądał i od razu będziemy mogli pokazać jak wygląda porządnie złożony Optimist. Następnie oczywiście składowy od zera z zawodnikami.
2. Zbiórka – przypilnować porządnego ustawienia zawodników w szeregu. Oczywiście ograniczamy czas na ustawienie się licząc 5,4,3,2,1. W przypadku błędów przysiady.
3. Nauka przygotowania jachtów do zejścia na wodę. Każde dziecko z rodzicem ma swojego Optimista. Dajemy duże pole do popisu rodzica ale zwracamy uwagę że mają tylko pomagać. Mogą zrobić coś za dziecko żeby mu pokazać, ale później zawodnik sam musi to zrobić.
Poniedziałkowa grupa musi dodatkowo złożyć żagle. Poproszę Łukasza o to żeby przygotował „krawaty”.
4. W przypadku deszczu wnosimy Optimista do sali i taklujemy go w środku.
5. Roztaklowanie jachtów ze szczególnym zwróceniem uwagi na klar (porządek) w hangarze oraz szacunek do sprzętu. Optimisty zostawiamy już na kobyłkach.
6. PRZERWA
7. Wracamy na salkę – zabawa na wyciszenie.
8. Sprawdzamy zadania w książce – dajemy odpowiednie medale.
9. Dzielimy zawodników na dwie grupy: jedna przypomina sobie kursy względem wiatru. Dodajemy wiedzę co to ostrzenie, odpadanie, halsowanie. Druga idzie do szatni gdzie są rozłożone Optimisty gdzie łączymy już wszystkie elementy: wybieranie żagla, luzowanie żagla (bez ruszania sterem), przesiadka z burty na burtę (z kontrolą steru), poprawna pozycja w jachcie.

Prowadzenie:
Marcin Zarzycki – instruktor żeglarstwa PZŻ
mgr Elżbieta Wolska – instruktor sportu żeglarstwo
mgr Joanna Barszczyńska – w trakcie szkolenia

SEKCJA TENISA ZIEMNEGO w KSOS-ie

Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. "Szarych Szeregów" jest placówką wychowania pozaszkolnego. Działa w środowisku krakowskim od 1965 roku. Jest kontynuatorem pięknej tradycji oraz idei dr. Henryka Jordana, która propagowała kształtowanie pełnowartościowej osobowości, rozwój cech fizycznych, umysłowych, moralnych, estetycznych dzieci, młodzieży. Ośrodek jest spadkobiercą Poradni Wad Postawy założonej dzięki staraniom oraz osobistemu zaangażowaniu Elżbiety Rudnickiej. Utworzenie tej placówki było konieczne i społecznie uzasadnione z powodu coraz bardziej pogarszającego się stanu zdrowia młodego pokolenia. Obecnie Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy jest jedyną w kraju i jedną z nielicznych w Europie placówką, w której profilaktyka medyczna tak wyraźnie wkracza w obszar oświaty.

W Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym pracują nauczyciele, którzy swoje pasje sportowe postanowili przekazać młodemu pokoleniu. Stworzyli oni sekcje, w ramach, których prowadzą zajęcia dla dzieci i młodzieży. Przekazują swoje zamiłowanie do czynnego uprawiania sportu, zgodnie z zasadą „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Kształtują u podopiecznych nawyk aktywnego wypoczynku, uczą zasady „Fair play”.

Głównym zadaniem, jakie instruktorzy stawiają przed sobą, jest nauczenie techniki danej dyscypliny oraz zasad w niej obowiązujących. Dzieci uczą się rywalizacji sportowej, co wyrabia w nich poczucie pewności siebie oraz podwyższa samoocenę.

Rozgrywki, zawody i mecze dają szansę uczestnictwa tylko najlepszym. Licznie organizowane wyjazdy pozwalają młodym ludziom poznać nowych przyjaciół i uczą odpoczywać w sposób czynny. Wiedza, umiejętności i nawyki nabyte na zajęciach pozostaną na całe życie.

Konspekt z lekcji tenisa ziemnego dla 3 klasy Szkoły Podstawowej nr 8

Warunki prowadzenia:

Nauczyciel prowadzący: mgr Ziomek Maciej

Data przeprowadzenia zajęć: 27.03.2014

Miejsce: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 8 dzieci, wszyscy praworęczni

Poziom zaawansowania sportowego: początkujący

Temat zajęć: Doskonalenie uderzenia forhendowego i bekhendowego oraz panowania nad piłeczką przy użyciu rakietki tenisowej.

Zadania lekcji w zakresie:

Sprawności motorycznej: koordynacja wzrokowo-ruchowa, siła RR, bieg ze zmianą tempa oraz kierunku.

Umiejętności: uczeń potrafi wykonać uderzenie forhendowe nagraniu piłeczki przez nauczyciela zza siatki, potrafi nosić piłeczkę na rakiecie tenisowej wykonując przy tym dodatkowe ćwiczenia ruchowe.

Wiadomości: uczeń zna chwyt forhendowy i prawidłowe ustawienie przed wykonaniem uderzenia, zna ćwiczenia wspomagające naukę odbicia FH bez użycia rakietki.

Postawy: umiejętność koncentracji, dokonuje obiektywnej samokontroli i samooceny, nabywa umiejętności współpracy w zespole.

Metody realizacji zadań:

- metoda syntetyczna
- metoda pokazu oraz wpływu sytuacyjnego

Formy organizacyjne pracy z uczniami:

- strumieniowa
- mały obwód stacyjny
- zadaniowa

Przybory dydaktyczne: rakiety tenisowe, piłeczki tenisowe, 2 hula hop, talerzyki, drabinka koordynacyjna, grzybki, pacholek.

Tok	Treść	Interpretacja	Uwagi
<p>I cz. Moment Organizacyjno Porządkowy Zab. Ożywiająca</p>	<p>Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu zajęć</p> <p>Berek po liniach – wybieramy jedną osobę, która jest berkiem i otrzymuje piłeczkę do rąk. Zarówno uciekający jak i berek mogą poruszać się tylko po liniach kortu. Złapana osoba otrzymuje piłeczkę i staje się berkiem.</p>		<p>Wygrywa osoba, która nie zostanie złapana.</p>
<p>Zab. Orientacyjno – Porządkowa</p>	<p>Wiewiórki w dziupli – każdy z uczniów zabiera piłeczkę i układa ją w dowolnym miejscu na połówce kortu. Następnie U biegną po korcie tak, aby omijać piłeczki i na sygnał N jak najszybciej podbiegają do najbliższej piłeczki i podnoszą ją do góry. Następnie N zabiera jedną z piłeczek, a osoba która nie zdąży żadnej podnieść wykonuje dodatkowe ćwiczenie</p>		
<p>Rozgrzewka z piłeczkami</p>	<p>Biegniemy po przekątnej dotykając każdego talerzyka piłeczką tenisową.</p> <p>W truchcie podrzucamy piłeczkę oburącz i łapiemy w powietrzu.</p> <p>Po podrzucie próbujemy wykonać klaśnięcie i złapać piłeczkę w powietrzu. Następnie jw. tylko próbujemy wykonać jak najwięcej klaśnięć.</p> <p>Poruszamy się krokiem odstawnym - dostawnym i przekładamy piłeczkę z ręki do ręki prostymi RR.</p>	<p>S: koordynacja wzrokowo – ruchowa, bieg w różnym tempie oraz kierunkach</p>	<p>Uczniowie poruszają się od talerzyka do talerzyka po przekątnej wykonując podane ćwiczenia.</p>

<p>Z piłeczką na rakiemie</p>	<p>Biegniemy przodem do 2 talerzyka, następnie tyłem, i tak na zmianę do kolejnych talerzyków.</p> <p>Maszerujemy z piłeczką na serduszku i przy każdym talerzyku wykonujemy przysiad dotykając drugą RR talerzyk.</p> <p>Pomiędzy talerzykami wykonujemy obrót o 360 stopni raz w lewą raz w prawą stronę.</p> <p>Podczas marszu przekładamy sobie rakiemę z PR do LR i z powrotem. Pomiędzy talerzykami próbujemy przejść przez „tunel” utworzony przez koła hula hop trzymane przez nauczyciela. Następnie pomiędzy talerzykami leżą kolejne koła hula hop, a zadaniem ucznia jest samodzielne podniesienie sobie koła i przejście przez jego środek z piłeczką na rakiemie.</p> <p>Bieg z piłeczką na rakiemie po wyznaczonej trasie.</p>	<p>S: koordynacja wzrokowo – ruchowa w ćw. z piłeczką na rakiemie oraz w cz. Głównej</p> <p>U: noszenie piłeczki na rakiemie</p> <p>P: koncentracja na ćwiczeniach w rozgrzewce z rakiemami jak i w cz. Głównej</p>	<p>Trzymamy rakiemę mocniejszą RR i stajemy za pierwszym talerzykiem z piłeczką lub głowie rakiem</p>
<p>II cz. Część Główna Technika</p>	<ol style="list-style-type: none"> Stacja: Gra z instruktorem na przemian FH i BH. Stacja: „1” uczeń wprowadza piłkę z własnego upuszczenia, a „2” stojący za siatką próbuje łapać piłki do pachołka. Po 10 piłkach zamiana ról. Stacja: mały tor przeszkód pokonywany 4 razy z piłeczką na rakiemie: przejście po grzybkach → slalom między talerzykami → przejście krokiem odstawnym – dostawnym po drabince koordynacyjnej → wewnątrz hula hop podbicia piłeczki w powietrzu jak najwięcej razy. Stacja: Odbicia piłeczkami o 	<p>P: samokontrola oraz samoocena poprzez liczenie złapanych piłek.</p> <p>U: uderzenie FH po upuszczeniu piłeczki przez U</p> <p>U: noszenie piłeczki na rakiemie wykonując dodatkowe elementy</p>	<p>W formie małego obwodu stacyjnego. Podział na 4 grupy po 2 osoby.</p>

	ścianę sali gimnastycznej.		
III cz. Ćwiczenie kompensacyjno – uspokajające	Pozostajemy w parach z części głównej. Zadaniem każdej z grup jest ułożenie jak najwięcej różnych literek z piłeczek tenisowych.	P: współpraca w zespołach	
Zakończenie lekcji	Podsumowanie zajęć, pożegnanie		

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE Z ELEMENTAMI KOREKTYWY w KSOS- ie

Dział Gimnastyki Korekcyjnej w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym prowadzi zajęcia dla dzieci z wadami postawy. Przyczyną wad postawy jest głównie mała aktywność ruchowa, przeciążenie pleców ciężkimi tornistrami szkolnymi, złe nawyki higieniczne i żywieniowe. Najbardziej zagrożone są dzieci w wieku wczesnoszkolnym oraz dojrzewania. W badaniu oglądowym stwierdzamy najczęściej: odstające łopatki, okrągłe plecy, skrzywienie kręgosłupa, płaskostopie. Warto już dziś zainwestować w zdrowie młodych organizmów, by potwierdzić znane powiedzenie: „Lepiej zapobiegać niż leczyć”. Dlatego dajemy naszym uczniom możliwość uczestniczenia w zajęciach ogólnorozwojowych z elementami gimnastyki korekcyjnej, prowadzonych przez specjalistów z przygotowaniem z zakresu rehabilitacji ruchowej i fizjoterapii.