

Gimnastyka korekcyjna

Celem zajęć jest wytworzenie nawyku utrzymywania prawidłowej postawy i umiejętne stosowanie go w życiu, a ponadto:

- niwelowanie przybierania nawykowej złej postawy,
- dążenie do wyrobienia prawidłowej postawy podczas chodzenia, stania, siedzenia, podnoszenia ciężarów,
- stwarzanie możliwości systematycznego i konsekwentnego eliminowania złej postawy pozwalające na przybieranie prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach wyjściowych,
- niwelowanie zaburzeń ruchów precyzyjnych,
- dążenie do harmonijnego rozwoju fizycznego poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia ogólnorozwojowe,
- wyrabianie wytrzymałości posturalnej,
- nauka prawidłowego oddychania w czasie wykonywania ćwiczeń w celu zwiększenia pojemności życiowej płuc oraz wydolności i sprawności narządu oddychania,
- rozwijanie samodzielności, śmiałości, panowania nad sobą, dokładności i zdyscyplinowania,
- wspieranie szacunku i otwartości na innych,
- przeciwdziałanie postawom nietolerancji wobec innych, agresji i nierówności płci,
- korzystanie z nowoczesnej technologii komputerowej.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ W ROKU SZKOLNYM 2018/2019

Środa: 13.30-14.30 - Prowadząca Katarzyna Durbas

13.30-13.00 – zajęcia rewalidacyjne

13.00-13.30 – zajęcia profilaktyczne na podstawie badań fizjoterapeuty

