

Lekcja pokazowa FITBALL



Fitball, to świetne ćwiczenia dla każdego: można ćwiczyć, niezależnie od formy, wytrenowania ciała i wieku, nie obciążają stawów, a ryzyko kontuzji jest minimalne. Jest to jednocześnie znakomity sposób na wzmocnienie mięśni posturalnych, zdrowy kręgosłup oraz lepszą równowagę. Fitball wymusza utrzymywanie balansu ciała, a to angażuje do pracy mięśnie głębokie. A co to takiego Fitball? To ćwiczenia z użyciem specjalnych, gumowych i dużych piłek. Nasza szkoła wzbogaciła swoje zasoby o kilkanaście takich piłek dzięki wspaniałej współpracy JEDYNKI z MOSIR-em w Ozimku i jego dyrektorem ARKADIUSZEM BANIKIEM.

Lekcja pokazowa Fitball z użyciem zasponsorowanego sprzętu została przeprowadzona przez nauczycielkę wychowania fizycznego- panią VIOLETTEŃ OLIWĘ. Wzięli w niej udział chętni uczniowie z klasy 6a, którzy wspaniale ćwiczyli, a zajęcia bardzo im się podobały. Piłki będą wykorzystywane na lekcjach wychowania fizycznego w naszej szkole. Zajęciom przyglądali się zaproszeni goście: dyrektor ARKADIUSZ BANIK oraz ŁUKASZ OBREŃBSKI, instruktor sportu z MOSIR-u. Po lekcji nasi goście wpisali się do Szkolnej Kroniki Sportowej.

Grażyna Świercz i Violetta Oliwa

Składamy serdeczne podziękowania

DYREKTOROWI MOSIR-U, PANU ARKADIUSZOWI BANIKOWI,

ZA ŻYCZLIWOŚĆ I WSPARCIE NASZYCH DZIAŁAŃ DLA DOBRA DZIECI!