

Cele zajęć z gimnastyki korekcyjnej przeprowadzanych z grupą średniaków i straszaków w roku szkolnym 2010/2011

Zajęcia prowadzone przez mgr Katarzynę Eterlle-Garbacik

- wzmacnianie mięśni posturalnych (odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała ; mięśni grzbietu, mięśni brzucha i mięśni pośladkowych)
- wyrabianie nawyku prawidłowej postawy ciała
- nauka prawidłowych pozycji do ćwiczeń
- uatrakcyjnianie zajęć poprzez wprowadzenie różnych przyborów i przyrządów (woreczki, szarfy, piłeczki, laski, deskorolki, piłki)
- zwrócenie szczególnej uwagi na precyzję wykonywanych ćwiczeń
- kształtowanie orientacji przestrzennej, czucia ciała w przestrzeni
- wywoływanie pozytywnych emocji związanych z ruchem
- nauka prawidłowego oddychania torem brzuszny
- wprowadzanie ćwiczeń profilaktycznych przeciw płaskostopiu