

ZAPRASZAMY !!!



Lekkoatletyka dla każdego!

Zajęcia ogólnorozwojowe przeznaczone dla dzieci w wieku od 5 do 11 lat charakteryzują się dużą różnorodnością. Ćwiczenia dobrane są odpowiednio do wieku oraz temperamentu dzieci.

Gry i zabawy przeplatane są elementami gimnastyki, wprowadzone zostały także ćwiczenia indywidualne. Dzięki treningom dzieci będą miały możliwość poprawy szybkości, siły, wytrzymałości, koordynacji ruchowej, skoczności oraz gibkości. Większość zadań ruchowych oparta jest na formie biegowej i rywalizacji z rówieśnikami np. w biegach sztafetowych lub ćwiczeniach z piłkami. Współzawodnictwo, umiejętność znoszenia porażek, radość ze zwycięstwa to tylko niektóre pozytywne aspekty zajęć sportowych. Cechami, które dziecko nabywa poprzez sport są ponadto: ambicja, podejmowanie inicjatywy oraz pomysłowość. Poza tym dziecko zobowiązane jest do przestrzegania zasad danych gier i zabaw, co powoduje wzrost dyscypliny i zrozumienia dla ogólnie ustalonych reguł.

INFORMACJE

www.uks-kapry.pl | zarzad-uks@wp.pl

505 018 589