

Aktualności

21.10.2024 18:07

Uczniowie z klasy II i III naszej szkoły biorą udział w programie powszechnej nauki pływania „Umiem pływać”. Program ten jest adresowany do uczniów klas I-III szkół podstawowych w całej Polsce, a jego głównym celem jest aktywizacja fizyczna dzieci szkolnych, nabycie podstawowych umiejętności pływania, profilaktyka wad postawy oraz nadwagi i otyłości. Program zakłada systematyczny i powszechny udział dzieci w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowych.

Pływanie jest postrzegane jako sport najbardziej wszechstronny i bezpieczny, doskonale wpływa na sprawność wszystkich układów anatomicznych człowieka i przyczynia się do podnoszenia ogólnej wydolności organizmu. Mali pływacy mają lepszą koordynację ruchową, są bardziej sprawni, wykazują większą odwagę od niepływających rówieśników. Ćwiczenia w wodzie i pływanie to również jeden z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania wadom postawy.

Dla wielu dzieci jest to nie tylko okazja do nabycia podstawowych umiejętności pływania, ale również możliwość rozwijania i podnoszenia sprawności fizycznej, systematyczne uprawianie sportu w czasie wolnym od nauki oraz wdrażanie do prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia.

Maria Pach

