

LEKCJE TAEKWON – DO W KLASACH 4-7

13.11.2017r. na zaproszenie nauczycieli wychowania fizycznego – Adriana Gieraka i Joanny Wysockiej do naszej szkoły zawitali trenerzy reprezentujący Polskie Stowarzyszenie Taekwon – Do. Przeprowadzili oni zajęcia pokazowe dla uczniów klas 4-7. Zajęcia miały na celu pokazanie dzieciom i młodzieży, że uprawianie sportu może być przyjemne, przy okazji mogą nabyć nowe umiejętności przydatne w codziennym życiu. Oprócz ćwiczeń fizycznych trenerzy starali się przekazać wartości płynące z filozofii sztuk walki, takie jak odwaga czy dyscyplina.



Przeprowadzone zajęcia miały na celu:

- ćwiczenie umiejętności skupienia uwagi podczas czynności ruchowych,
- wyrobienie nawyku bezpiecznego wykonywania ćwiczeń,
- kształtowanie dyscypliny, umiejętności współdziałania w grupie oraz zdrowej rywalizacji,
- rozwijanie wyobraźni,
- doskonalenie naturalnych form ruchu,
- kształtowanie cech motorycznych, takich jak szybkość, wytrzymałość,
- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała.



Uczniowie z dużym zaciekawieniem i zainteresowaniem uczestniczyli w zajęciach. Dla większości z nich była to pierwsza w życiu styczność ze sztukami walki. Chętne osoby będą miały możliwość kontynuowania tego rodzaju zajęć podczas treningów popołudniowych.



Wielkie podziękowania dla Grand Mastera Wojciecha Dolnego, wielokrotnego Mistrza Świata, który poprowadził zajęcia pokazowe dla uczniów naszej szkoły.



Nauczyciele WF

Adrian Gierak i Joanna Wysocka