Realizacja Programu „MultiSport”

Zajęcia sportowe w ramach Programu odbywały się od 1 września do 20 grudnia 2014r. Brali w nich udział chętni uczniowie z klas IV-VI. Dzieci uczęszczały na zajęcia trzy razy w tygodniu po 90 minut.

Głównym założeniem Programu było kreowanie wzorców zachowań prozdrowotnych, nabywanie umiejętności ruchowych oraz podnoszenie poziomu sprawności fizycznej.

W ramach zajęć uczestnicy wykonywali Mini Test Sprawności Fizycznej, który składał się z trzech zadań:

* zwis na drążku
* bieg wahadłowy 10x5m
* w zależności od płci i wieku, bieg na dystansie 600, 800 lub 1000m

Zajęcia odbywały się w 3 blokach tematycznych:

Blok I – zajęcia z lekkoatletyki, gimnastyki korekcyjnej, ćwiczenia kształtujące podstawowe cechy motoryczne; siłę, szybkość, zwinność i wytrzymałość.

Blok II – gry i zabawy ruchowe oraz gry zespołowe.

Blok III - sporty z lokalnymi tradycjami – piłka nożna.

Zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród dzieci i zebrały pozytywne opinie rodziców.