



Chłopcy z IV klasy lubią praktycznie – jeśli chodzi o sport, ruch – wszystko. Są niezwykle ciekawi oraz ruchliwi. Czasami to aż nazbyt, za bardzo, przesadnie. Jednak to moje zdanie, na pewno nie ich. Oni w swojej nadruchliwości nie wiedzą nic złego, i bardzo dobrze. Oby im się tak zawsze chciało. Tym, którym lekarz dał zwolnienie, bo chorzy, albo coś w tym stylu, siedzą na ławce – o dziwo, z piłką – smutni, zamyśleni, albo wiercą się we wszystkich możliwych kierunkach i szybko wracają. Siedzenia mają dużo na innych lekcjach, taka ich specyfika, aura.

Proszę pana, grajmy już – powiadają, radzą, proszą. No i gramy, zawsze gramy, na koniec czasami, ale oni na to czekają. Ja gram z nimi. Lubię grać z nimi, a oni – jeszcze – lubią grać ze mną. To tak jak – dzieci lubią misie, misie lubią dzieci.

Zajęcia na sali, to zdecydowanie piłka koszykowa – na dwutakt dla niektórych jeszcze za

Wf z K L A S A – IV

Wpisany przez Sebastian R.
niedziela, 17 listopada 2013 10:54

wcześniej - trochę wstępu do piłki siatkowej, czyli piłka siatkowa rzucana, sporo gimnastyki, tak zwanych „fitotołków” w przód i w tył – karuzela za darmo – i ćwiczeń ogólnorozwojowych.

Na dworze, to piłka nożna i biegi w terenie. Kondycja to podstawa. Pracujemy też nad techniką biegu, robiąc skipy. Takie bieganie przez skipowanie. Jest nad czym pracować, jest czas, oby chęci nie zabrakło, motywacji, i pary.

Ruch to zdrowie.

Codzienna dawka ruchu zapewnia między innymi:

- doskonałą sylwetkę (łatwiej utrzymać linię, łatwiej chudnąć),
- dotlenia organizm (szczególnie to na świeżym powietrzu) i poprawia krążenie krwi (dzięki temu zapewnia dowóz składników odżywczych do wszystkich komórek ,
- wzmacnia odporność i wydolność organizmu,
- ruch – nawet spacer - jest dobry na jesienną „deprechę” – czyli spadek nastroju,
- jest dobry na stres.

Ruch niczym tabliczka czekolady. Są tacy, którzy nie lubią czekolady? Pewnie tak. Są tacy, którzy nie lubią się ruszać? Pewnie tak.

Krzysztof Załęski

{gallery}2013/koszykowka{/gallery}