

Zajęcia na basenie w III d

W ramach jednej godziny wychowania fizycznego tygodniowo, uczniowie naszej szkoły już od klasy pierwszej mają zajęcia na basenie. Podczas tych zajęć dzieci są przydzielone odpowiednio według umiejętności do różnych grup, w których realizowany jest program: oswajanie z wodą, nauka pływania oraz jej doskonalenie.

Jak powszechnie wiadomo pływanie jest uważane za najbezpieczniejszą i najbardziej wszechstronną dyscyplinę sportu. Aktywność ta poprawia ogólny stan zdrowia i kondycję. Ruch w środowisku wodnym przynosi szereg korzyści zdrowotnych: dotlenia i uodparnia organizm, zwiększa jego wytrzymałość, usprawnia krążenie, pracę serca i płuc, zapobiega i koryguje wady postawy, harmonijnie rozwija całe ciało, gdyż aktywizuje więcej grup mięśniowych niż jakakolwiek inna dyscyplina sportowa.

Pływanie wpływa szczególnie korzystnie na ogólny rozwój psychofizyczny i sprawność dzieci, kształtuje podstawowe cechy motoryczne, wyrabia pożądane cechy osobowościowe np. odwagę, zdyscyplinowanie, wpływa również na rozwój społeczny: zgodne współdziałanie w zespole, odpowiedzialność za drugą osobę znajdującą się w wodzie, jest doskonałą formą spędzania czasu wolnego.

Pływanie jest zatem formą aktywności ruchowej, która wszechstronnie oddziałuje na organizm człowieka, odpręża i relaksuje. Jest doskonałą zabawą, relaksującą zarówno fizycznie jak i psychicznie.

Agata Dopierała