



Zajęcia sportowe realizowane w ramach programu powszechnej nauki pływania to przede wszystkim nauka podstawowych umiejętności pływania, jak też możliwość rozwijania i podnoszenie sprawności fizycznej. Uczestnictwo w programie wpłynie także na zachęcenie do systematycznego uprawiania sportu oraz prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia.

Co istotne, pływanie postrzegane jest jako sport najbardziej wszechstronny i bezpieczny, doskonale wpływający na sprawność wszystkich układów anatomicznych człowieka, przyczyniając 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 i korygowania wad postawy.

Równie istotna jest kwestia zapobiegania wypadkom. Co roku w Polsce dochodzi do wielu wypadków nad wodą, czego skutkiem są utonięcia. Skutecznym działaniem zapobiegawczym jest posiadanie umiejętności pływania, a także świadomość zagrożeń, na jakie narażone są osoby korzystające z otwartych akwenów, na co autorzy programu zwracają szczególną uwagę.

Harmonogram wyjazdów na basen w Mońkach:

- o 20.10.2018r.
- o 27.10.2018r.
- o 10.11.2018r.
- o 17.11.2018r.
- o 24.11.2018r.
- o 01.11.2018r.
- o 08.11.2018r.







🕒 Dodana: 16 październik 2018 08:44

🕒 Zmodyfikowana: 16 październik 2018 08:44

📄 PDF