



Aktywność fizyczna czas start! Zajęcia pozalekcyjne w ramach programów sportowych

2020-09-24

Z nowym rokiem szkolnym wznowionych jest wiele ciekawych i bezpłatnych dla uczestników zajęć sportowych. W ramach miejskich programów sportowych finansowanych przez Miasto dzieci i młodzież mogą zagrać w pinponga, potrenować Kung Fu i Wushu oraz poprawić ogólną sprawność poprzez zajęcia z lekkiej atletyki. We wrześniu br. stacjonarnie ponownie rozpoczęły się takie programy:

„[Młodzieżowe spotkania z lekką atletyką](#)”, którego celem jest upowszechnianie sportu, pobudzenie do aktywności fizycznej młodzieży nie tylko podczas szkolnych zajęć wf-u, ale także w czasie wolnym. Popularność „Królowej Sportu” w Polsce i nowatorskie podejście do procesu szkoleniowego, dają nadzieję na sukces. Projekt powstał również po to, by przez ciągłość i dynamikę zajęć propagować zdrowy tryb życia dzieci i młodzieży, tym bardziej, że lekka atletyka to sport gwarantujący harmonijny rozwój dziecka. Zajęcia odbywają się na terenach zielonych Krakowa wykorzystując kontakt z naturą, łącząc wypoczynek umysłowy z fizycznym.

„[Sport łączy pokolenia, integruje rodziny](#)” zakłada systematyczny i powszechny udział dzieci i ich rodziców w zajęciach sportowych z zakresu Kung Fu, Wushu wraz z elementami gimnastyki oraz podstawy samoobrony dla dorosłych. Zajęcia mają na celu aktywizację fizyczną dzieci i młodzieży szkolnej, przeciwdziałanie przemocy, agresji interpersonalnej i uzależnieniom oraz profilaktykę wad postawy, nadwagi, otyłości i integrację międzypokoleniową.

„[Pingpongowe Marzenia w Krakowie](#)” celem programu jest popularyzacja i upowszechnianie tenisa stołowego wśród dzieci, również niepełnosprawnych z przedszkoli, szkół podstawowych i młodzieży ze szkół ponadpodstawowych z terenu Gminy Miejskiej Kraków, ze szczególnym uwzględnieniem promocji korzyści płynących z uprawiania tej dyscypliny, jej pozytywnego wpływu na rozwój fizyczny i umysłowy oraz poprawę stanu zdrowia.