

Wiadomości

Poniedziałek, 15 marca 2021

Projekt „Jeżdżę z głową” zakończony

Od 25 lutego do 10 marca trwała nauka jazdy na nartach na Wyciągu Narciarskim „Czorsztyn-ski” w Kluszkowcach. Uczestnikami kursu byli uczniowie ze szkół podstawowych z Gminy Ochotnica Dolna.

Projekt dofinansowany przez Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego miał na celu przede wszystkim nabycie przez najmłodszych umiejętności i podstaw poprawnej techniki jazdy na nartach, wzrost bezpieczeństwa poprzez edukację w zakresie bezpiecznego korzystania z tras i stoków narciarskich oraz nabycia nawyku jazdy w kasku. Uczestnictwo w kursie przełoży się na poprawę kondycji i podniesienie ogólnej sprawności fizycznej uczniów małopolskich szkół podstawowych.

Uczniowie uczyli się między innymi jak bezpiecznie upadać, podnosić się, jeździć pługiem oraz korzystać z wyciągu. Jazda ze ślizgiem, skręcenie, bezpieczne hamowanie oraz nawyk jeżdżenia w kasku to elementy jazdy, z którymi również zapoznali się uczniowie. *Zajęcia miały charakter grupowy, gdzie dzieci motywowały się wzajemnie.*

Narciarstwo to przede wszystkim świetny trening aerobowy całego ciała. Poprawia koordynację ruchową, usprawnia układ krążenia, wzmacnia wszystkie mięśnie, hartuje organizm młodych ludzi jak też uczy samodzielności oraz wytrwałości.