

Na pierwszych zajęciach sportowych, organizowanych w ramach projektu "Zdrowe jutro" dofinansowanego przez gminę Grodzisk Mazowiecki, skorzystaliśmy z pięknej słonecznej pogody. W ramach rozgrzewki dzieci biegały po bieżni lekkoatletycznej a następnie wykonały serię ćwiczeń kształtujących. Następnie przygotowaliśmy tor przeszkód na którym dokonaliśmy zwinność skoczność oraz koordynację ruchową. Uczestnicy rywalizowali w mini grupach. W każdym biegu zadania były modyfikowane przez prowadzącego. Różne wariacje były dodatkowym bodźcem intelektualnym. Czasem zdarzały się zabawne pomyłki wprowadzające uczestników w rozbowienie.

Po krótkiej przerwie na małą przekąskę i coś do picia udaliśmy się na salę gdzie odbyła się kolejna godzina zajęć. Uczestnicy wykazywali się szybkością i zmysłem strategicznym w drużynowej grze taktycznej, która dostarczyła wiele emocji. Ostatni kwadrans przeznaczony był na ćwiczenia siatkarskie oraz indywidualną zabawę z plikami.

Serdecznie zapraszamy na kolejne zajęcia :)

