

KURZ KORČUĽOVANIA PRE ZŠ

Korčuľovanie zahŕňa celkovú pohybovú aktivitu, a práve z tohto dôvodu je ideálnou predprípravou pre dieťa od ranného veku, ktoré sa začína obzerat' po iných športových aktivitách.

Rozvíja koordináciu, držanie tela, ohybnosť, silu a rýchlosť, ktoré sú základom pre väčšinu športov, preto prechod z korčuľovania na iné aktivity nie je náročný, je priam ideálny.

Pri výcviku kladieme dôraz na aplikáciu metodického postupu – **výber cvičení podľa veku, schopností a skúseností dieťaťa.**

ZDRAVOTNÉ BENEFITY

- Zvyšovanie adaptačného potenciálu žiakov.
- Pozitívny vplyv na rozvoj pohybového, kardiovaskulárneho, dýchacieho, termoregulačného aparátu.
- Korčuliarske činnosti vytvárajú resp. dopĺňajú pohybový prejav človeka, prispievajú k sebarealizácii a zmierňujú stres.
- Umožňujú zážitkovosť, spontánnosť, výkonovú motiváciu a hodnotné prežívanie voľného času.

AKÉ MÁ PRÍNOSY?

Z emocionálneho hľadiska:

poskytuje relax, zlepšuje koncentráciu a zvyšuje sebavedomie.

Z fyzického hľadiska:

rozvíja koordináciu, silu a obratnosť a naučí vaše dieťa správne držaniu tela.

Zo zdravotného hľadiska:

zlepšuje krvný obeh a svalový tonus, zároveň zlepšuje kondíciu a ohybnosť. Vhodné je aj pre alergikov či astmatikov. Pohybom v chladnom prostredí sa dieťa otužuje a zvyšuje sa kapacita pľúc.

NAŠE CIELE

- Naučiť deti a mládež prirodzene sa pohybovať na špecifickom povrchu a prekonávať strach z kĺzavého pohybu.
- Zvyšovať odolnosť organizmu intenzívnou pohybovou činnosťou v sťažených indoorových, resp. outdoorových podmienkach.
- Z pohľadu afektívnych cieľov ide o kooperatívne, dobrodružne ladené činnosti s istou mierou rizika, rozvíjajúce pozitívne morálno-vôľové vlastnosti a tvorivosť.