

# „Jedenastka” w projekcie FitSchool!

Podstawową przesłanką jego powstania była potrzeba zwiększenia poziomu aktywności fizycznej o charakterze tlenowym u dzieci rozpoczynających naukę szkolną. Celem głównym jest umacnianie potencjału zdrowia dzieci poprzez zwiększenie poziomu aktywności fizycznej. Cele szczegółowe projektu to:

- poprawa sprawności krążeniowo - oddechowej poprzez zwiększenie poziomu wysiłków o umiarkowanej i średniej intensywności (wysiłek tlenowy) - redukcja ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych,
- zwiększenie siły gorsetu mięśniowego służące kształtowaniu prawidłowej postawy ciała - redukcja ryzyka rozwoju chorób narządu ruchu,
- usprawnienie zmysłu kinestetycznego (propriocepcja) służąca poprawie koordynacji wzrokowo - ruchowej,
- poprawa zdolności motorycznych poprzez zwiększenie poziomu ćwiczeń ogólnousprawniających - kształtowanie możliwości ruchowych oraz redukcja ryzyka urazów,
- zwiększenie wiedzy dzieci na temat związku aktywności fizycznej ze zdrowiem - kształtowanie postawy osobistej odpowiedzialności za zdrowie.
- zwiększenie kompetencji nauczycieli wychowania fizycznego w zakresie pełnienia roli promotorów zdrowia,
- zwiększenie kompetencji rodziców i opiekunów dzieci dotyczących wychowania do zdrowia.

W program aktywnie włączyli się nauczyciele wychowania fizycznego, którzy podczas zajęć korzystają z dostępu do specjalnej platformy oraz certyfikowanych szkoleń.

Poniżej prezentujemy film oraz zdjęcia z zajęć realizowanych w ramach FitSchool.