

Netradicinės kūno kultūros pamokos

Parašė Administratorius

Trečiadienis, 30 Kovas 2016 10:06

Paskutinę atostogų savaitę 6 - 10 klasių mergaitės turėjo netradicines kūno kultūros pamokas. Į svečius, vesti kūno kultūros pamokų, atvyko Vesta Urvakytė - jaunimo palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatorė. Visoms klasėms buvo prarastos po 2 netradicines kalanetikos pamokas.

Kalanetika - plastinės gimnastikos rūšis, sukurta susiejus baletą ir jėgos elementus. Kalanetika nuo kitų sporto rūšių skiriasi tuo, kad atliekant statiškus tempimo pratimus labai veiksmingai treniruojami gilieji raumenys. Šie pratimai tinka įvairaus amžiaus žmonėms, nes juos daryti nereikia didelių pastangų, o išmokus galima mankštintis individualiai namuose. Pagrindinis kalanetikos principas - nepakenkti organizmui. Mankštinantis nepervargstama, nealinama širdis ir sąnariai, krūvis tenka ne visam organizmui, o tam tikroms raumenų grupėms.

Tą galėjo išbandyti ir „Atžalyno“ mokyklos mokinės.

Kūno kultūros mokytoja I. Arlikevičienė

Netradicinės kūno kultūros pamokos

Parašė Administratorius

Trečiadienis, 30 Kovas 2016 10:06

