

JUDĖJOM ŠIAURIETIŠKAI..

RENGINYS

Rugsėjo 21 – 27 dienomis Lietuvos mokyklos ir darželiai minėjo „JUDĖJIMO SAVAITĘ“.

Aerobikos trenerė Oksana ir sveikatos specialistė Lina su mokinėmis prisijungė prie akcijos vaikščiodamos **šiaurietiškai..**

VIETA

GIMNAZIJOS STADIONAS

IDĖJA

Mokiniai ir mokyklų bendruomenė turėjo įdomiai pasimankštinti, pasportuoti, žodžiu aktyviai pajudėti.

ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS

III ir IV klasių merginos aerobikos pamokas praleido vaikščiodamos šiaurietiškai. Pamokų metu sužinojo ėjimo su lazdomis privalumus, išmoko šiaurietiško ėjimo technikos, sužinojo, kaip tinkamai pasirinkti lazdas.

NAUDA

Reguliari fizinė veikla gali skatinti:

- kaulų ir raumenų augimą,
- padėti sukurti tinkamą laikyseną,
- lavinti judesių koordinaciją ir pusiausvyrą,
- stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą,
- teigiamai veikti kvėpavimo sistemą,
- virškinimo sistemos darbą

Be to, geresnė sveikata ir grūdinimasis didina pasitikėjimą savimi bei gerina savigarbą!