



Bednarska Szkoła Podstawowa
Terytorium Kawalerii

Oferta zajęć dodatkowych

2023/2024

klasy 1-3



CENY ZAJĘĆ

Nasza szkoła oferuje zajęcia dodatkowe w ramach czesnego, które są oznaczone taką informacją:

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Spośród nich możecie Państwo zapisać dziecko na trzy zajęcia, które będą bezpłatne. Każde kolejne będą płatne i ich cena wynosi 15 zł.

Dodatkowo w ofercie znajdują się zajęcia płatne. Oznaczone są zieloną ramką, w której podana jest cena tych zajęć:

Zajęcia płatne

20 zł/os.

Podane ceny odnoszą się do jednych zajęć za jedno dziecko. Opłaty uiszczą się tylko za zajęcia, które odbyły się w minionym miesiącu.

Opłatę za basen wnosi się jednorazowo za cały rok z góry.



Termin:

Czwartek godz. 15:20 dla klas 3

Zajęcia w ramach czesnego

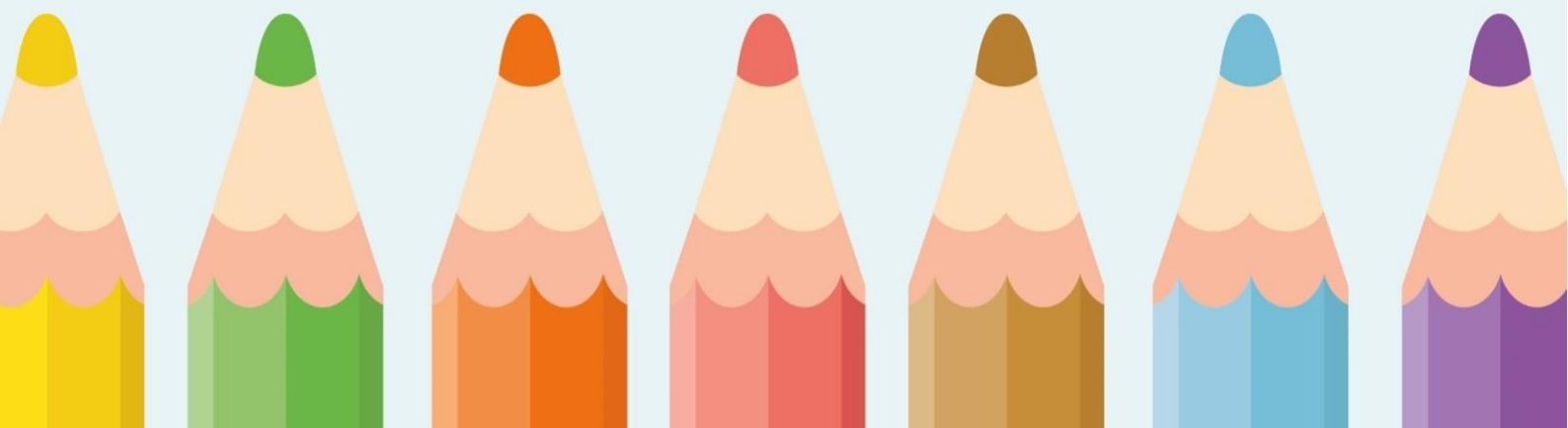
(lub płatne 15 zł)

Koło matematyczne dla klas 3

Prowadzi: Anna Maliszewska

Na zajęciach koła matematycznego będziemy potwierdzali, iż matematyka jest królową nauk. Na spotkaniach będziemy korzystać z gier matematycznych oraz będziemy takie tworzyć. Będziemy poznawać różne techniki rozwiązywania zadań oraz zagłębiać się w zagadki logiczne. Nieodłącznym elementem zajęć będzie dobra zabawa. Zapraszam serdecznie!

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Czwartek godz. 15:20 - dla klas 1-3

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Plastyka

Prowadzi: Dorota Świerżewska-Szarek

Plastyka to zajęcia twórcze i manualne zabawy wyzwajające w dziecku spontaniczną ekspresję, pobudzające wrażliwość i wyobraźnię. Na moich zajęciach nie ma ocen, a każda praca jest sukcesem podnoszącym samoocenę dziecka. Uczestnicy poznają różnorodne techniki plastyczne i zdobywają przy okazji wiedzę z zakresu historii sztuki. Wykonujemy prace płaskie i przestrzenne, malujemy farbami i wycinamy, tworzymy kolaże i lepimy. Czasem bierzemy udział w konkursach plastycznych.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Czwartek godz. 15:20 – klas 1-5

Zajęcia w ramach czasnego

(lub płatne 15 zł)

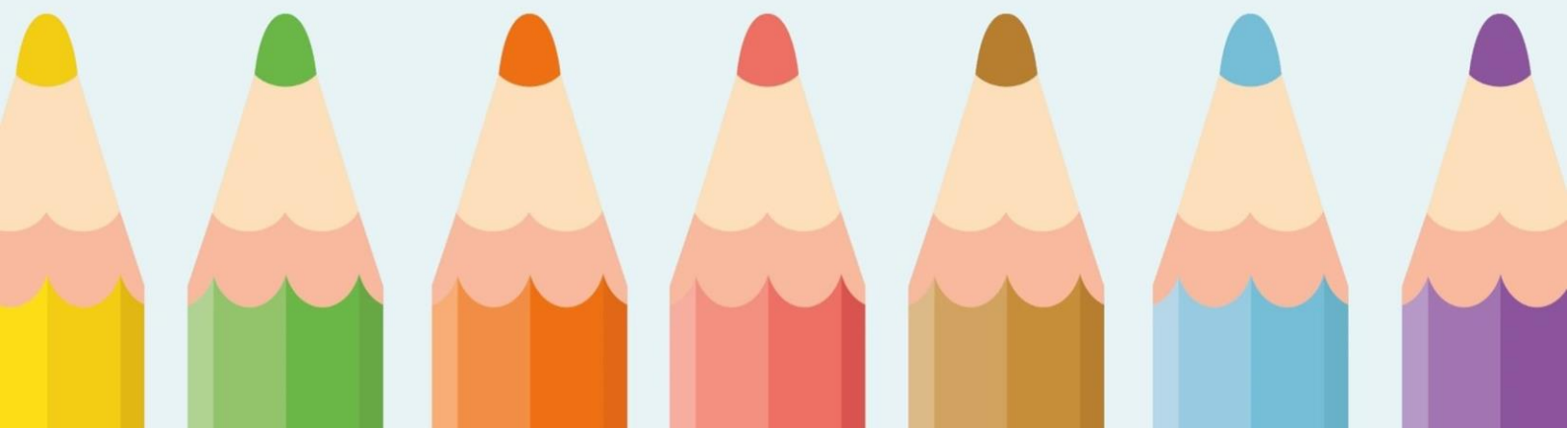
Zajęcia teatralne

Prowadzi: Monika Stręciwilk

Wszystkich chętnych, którzy planują rozpocząć w najbliższym czasie przygodę z teatrem, zapraszamy na zajęcia pozalekcyjne w naszej szkole.

Zajęcia teatralne stanowią szczególną formę aktywności i ekspresji twórczej dla uczniów. Zajęcia teatralne wpływają korzystnie na wszechstronny rozwój dziecka, stanowią również uzupełnienie treści programowych, sprzyjają poszerzaniu i utrwalaniu wiadomości. Zabawa w teatr wiąże się z planem działań szkolnych i jest w szkole niezbędna, bo zaspokaja potrzeby dziecka. Jest wspaniałym pomysłem na dobre spędzenie czasu wolnego. Teatr stwarza również dobrą atmosferę grupową.

Maksymalna liczba uczestników: 20



Termin:

Środa godz. 15:20-17:00 – klasy 1-3

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Projektowa grupa wokalna

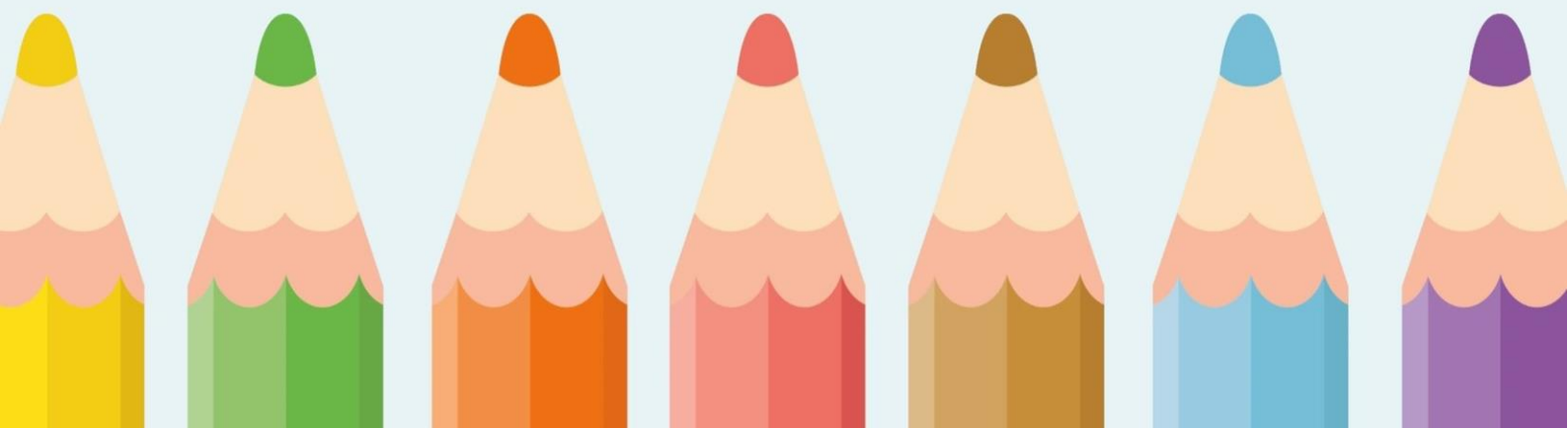
Prowadzi: Małgorzata Polanowska

Zajęcia przeznaczone są dla uczniów pragnących wyrażać swoją ekspresję artystyczną śpiewem, ruchem i wspólnym muzykowaniem. Projekt będzie zwieńczony prezentacją efektów wspólnej pracy podczas występu okazjonalnego.

Każda z grup pracować będzie w systemie 2 godzin lekcyjnych raz w tygodniu. W zależności od koncentracji uczniów (zwłaszcza w okresie zimowym) czas ten będzie regulowany (60-90min) i dostosowany do możliwości percepcyjnych grupy.

5.09 nastąpi przesłuchanie wokalne wszystkich uczniów, po którym osoby uzyskujące zaproszenie do zapisu na zajęcia, będą mogły to uczynić w wyznaczonym czasie.

Maksymalna liczba uczestników: 20



Termin:

Piątek godz. 15:20 – klasy 1-3

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Grupa taneczna "Nutki Flow"

Prowadzi: Monika Łupińska

Program obejmuje naukę różnych stylów i technik tanecznych; od tańca klasycznego, towarzyskiego (latino), nowoczesnego (videoclip dance) po street dance. Podczas zajęć uczymy się kroków i figur tanecznych w danej technice tworząc etiudy taneczne bądź dłuższe choreografie.

Lekcje tańca wpływają na wszechstronny rozwój dziecka. Pomagają stać się świadomymi odbiorcami dźwięku i rytmu, które to wyzwalaają w dziecku ekspresję ruchową i wyobraźnię.

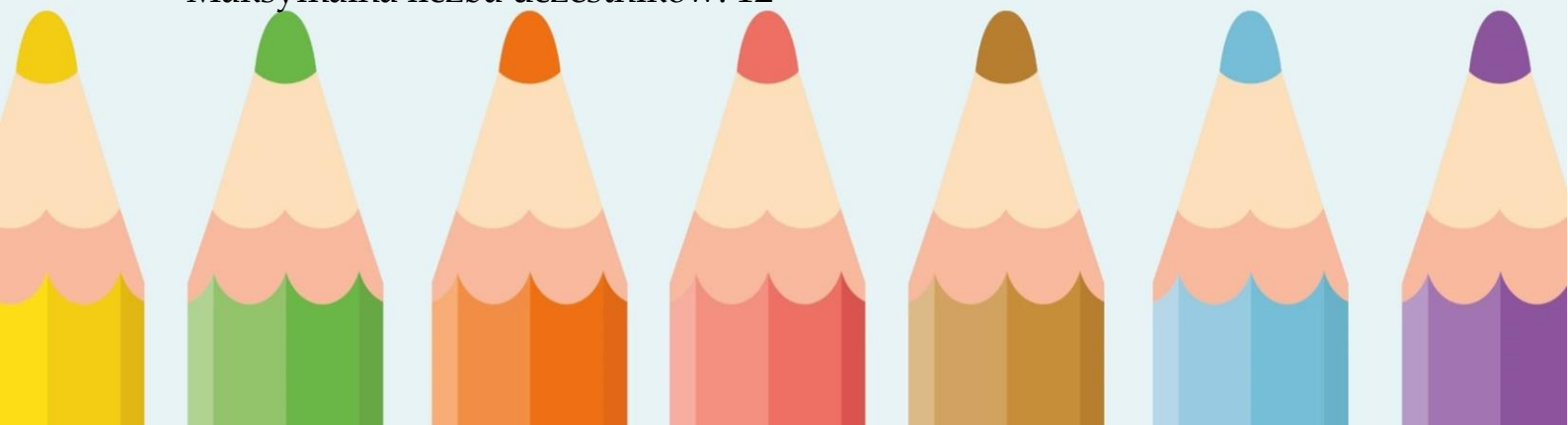
Treningi wpływają na poprawę i prawidłowe kształtowanie ogólnej sprawności ruchowej poprzez ćwiczenie koordynacji, równowagi, gibkości, płynności ruchu oraz rozwój siły i wydolności.

Są również znakomitym ćwiczeniem koncentracji i cierpliwości oraz uczą współpracy (w parze i grupie), co wpływa na rozwój społeczny i ułatwia nawiązywanie kontaktów.

Kształtują także pożądane cechy jak: poczucie własnej wartości, odpowiedzialność, wytrwałość.

Zajęcia taneczne wprowadzają wiele radości, zaspokajają potrzebę ruchu i umiejętność wyrażania emocji.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Środa godz. 15:20 – klasy 1-3

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Zabawa z językiem koreańskim

Prowadzi: Monika Stręciwilk

Wszystkich chętnych, którzy planują rozpocząć w najbliższym czasie przygodę z językiem koreańskim, zapraszamy na zajęcia pozalekcyjne w naszej szkole.

Nauka języka koreańskiego to szansa na zrozumienie nie tylko fascynujących książek i filmów, ale przede wszystkim: bogatej, zaskakującej kultury.

Język koreański jest kluczem do poznania kultury koreańskiej. Ucząc się języka, dowiesz się więcej o Koreańczykach, ich sposobie myślenia i zachowania. Warto zrozumieć ten ciekawy świat! Kpop, dramy, fascynująca literatura i historia! Czeka na Ciebie prawdziwe bogactwo.

Nauka języka koreańskiego, tak odmiennego od naszego, stanowi wyzwanie intelektualne i doskonale ćwiczenie pamięci, koncentracji oraz tworzenia skojarzeń. Będziesz się uczył języka koreańskiego, ale benefity tej nauki zaobserwujesz również w innych obszarach.

Maksymalna liczba uczestników: 8



Termin:

Środa godz. 15:20 – klasy 2-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Bednarskie koło varsavianistyczne

Prowadzi: Małgorzata Chomicz

Zajęcia, które przybliżą uczniom historię i architekturę Warszawy. Wspólnie zanurzymy się nie tylko w przeszłości stolicy, ale i poznamy jej współczesne oblicze - wieżowce, bulwary nad Wisłą, hale targowe. Podczas naszych spotkań weźmiemy udział w twórczych działaniach, przygotujemy multimedialne prezentacje oraz przyjrzymy się oryginalnym detalom różnych budynków stolicy. Poznamy także życiorysy niezwykłych warszawiaków, takich jak Julian Tuwim czy Jan Wedel.

W trakcie roku szkolnego przewidziane są 4 wycieczki miejskie, które odbędą się w sobotnie przedpołudnia (Stare Miasto, Krakowskie Przedmieście, Praga, Łazienki Królewskie).

Prowadząca: Małgosia Chomicz-Mielczarek, przewodniczka po Warszawie, członkini Towarzystwa Przyjaciół Warszawy, edukatorka Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie.

Maksymalna liczba uczestników: 15



Termin:

Wtorek godz. 15:20 – klasy 2-3

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

„Palce w ruch”

Prowadzi: Iwona Bartoszewicz

Sprawne ręce to: samodzielność, niezależność i zadowolenie z wykonanych czynności.

Na zajęciach zajmiemy się wykonywaniem różnych zadań mających na celu stabilizację mięśni ręki i obręczy barkowej oraz zwiększenie zdolności manipulacyjnych dłoni. Poznamy tajniki składania ubrań, oswoimy się z takimi narzędziami jak: nożyczki, igły, szydełka. Wyczarujemy zwierzątka z papieru. Zabawimy się w kucharzy.

Czeka nas dużo dobrej zabawy.

Maksymalna liczba uczestników: 10



Termin:

Początkujący:

Wtorek godz. 15:20 dla klas 1-3

Zaawansowani:

Wtorek godz. 16:15 dla klas 1-3

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Zwierzątka z koralików

Prowadzi: Anna Maliszewska

Z drobnych koralików można wyczarować dzieła sztuki!

Na zajęciach nauczymy się, jak zrobić brelok w kształcie krokodyla 3D. Poznanie ogólnej zasady tworzenia takich prac, pozwoli na samodzielne wykonanie kolorowych stworzeń. W trakcie zajęć będziemy ćwiczyć motorykę małą, umiejętność czytania schematów oraz cierpliwość. Serdecznie zapraszam!

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Środa godz. 15:20 – klasy 1-3

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Piłka nożna dla dziewczynek

Prowadzi: Karolina Kowalska

Gra w piłkę nożną jest świetną formą aktywności. Wzmacnia serce, płuca i mięśnie, zwiększa ruchomość stawów, poprawia zwinność i gibkość, a także hartuje organizm. Przynosi również korzyści poza zdrowotne: uczy współpracy w grupie oraz obowiązkowości.

Maksymalna liczba uczestników: 16



Termin:

Piątek godz. 16:15 – klasy 1-3

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Piłka nożna dla chłopców

Prowadzi: Kamil Rutkowski

Na zajęciach z piłki nożnej przede wszystkim ćwiczyć będziemy techniki indywidualne, zawody, gra 1x1 oraz małe gry. Dodatkowo elementy motoryki oraz koordynacji ruchowej.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Zajęcia płatne

40 zł/os.

Termin:

Początkujący:

Wtorek godz. 16:15

Środa godz. 15:20

Zaawansowani:

Środa godz. 16:15

Wtorek godz. 15:20

Ceramika

Prowadzi: Agnieszka Artych

Warsztaty ceramiki artystycznej to niezwykła przygoda z gliną, w której dzieci poznają właściwości gliny, techniki i metody lepienia. Warsztat wzbogacony jest o elementy terapii ręki, szczególnie istotne dla dzieci z problemami w zakresie motoryki małej.

W ciągu całego roku szkolnego na zajęciach dzieci budują kompetencje "ceramika" poznając rodzaje mas, sposoby ich formowania, dekorowania, jednocześnie zgłębiając tajniki szklwienia prac. Na zajęciach łączymy również **elementy** warsztatu ceramicznego z warsztatem plastycznym, pobudzając pokłady kreatywności i wyobraźni dzieci.

Prowadząca Agnieszka Artych - ceramik, terapeuta wczesnego wspomagania rozwoju dzieci, neurologopeda. Szkoli kadry pedagogów, terapeutów w Polsce w zakresie wspomagania motoryki małej. Jej przygoda z gliną w szkole na Bednarskiej rozpoczęła się z pierwszymi krokami szkoły - Klubiku na Chocimskiej.

Maksymalna liczba uczestników: 20



Termin:

Poniedziałek godz. 15:20 dla klas 1-3

Zajęcia płatne

30 zł/os.

Oto szczęśliwi geniusze

Prowadzi: Zespół Oto szczęśliwi geniusze

Program Szczęśliwych Geniuszy jest to trening uważności i koncentracji realizowany podczas gier i zabaw zespołowych.

Dzieci wspólnie zdobywają umiejętności, które przyczyniają się do podwyższenia poczucia własnej wartości każdego dziecka. Podstawą realizacji programu są: zdrowy rozsądek, głęboka znajomość psychologii dziecka, trening uważności Mindfulness oraz metoda wychowawcza oparta na Pozytywnej Dyscyplinie.

Maksymalna liczba uczestników: 15



Termin:

Średniozaawansowani

Wtorek godz. 15:20

Zaawansowani

Wtorek godz. 16:15

Początkujący

Piątek godz. 15:20

Zajęcia płatne

20 zł/os.

Szachy

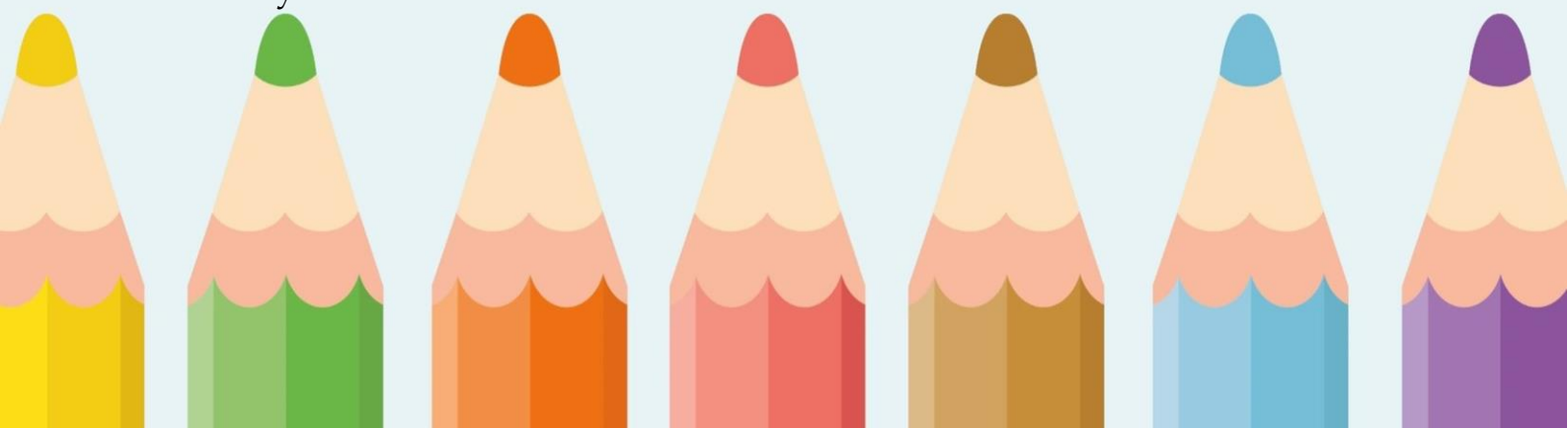
Prowadzi: Wojciech Kępa

Nauka gry w szachy wpływa wszechstronnie na rozwój uczniów. Dzieci dostrzegają w nich przede wszystkim rozrywkę, nie zdając sobie sprawy, że bawiąc się drewnianym wojskiem doskonalą swoje umysły. Biorąc pod uwagę badania dotyczące wpływu gry w szachy na rozwój dzieci, można stwierdzić, że szachy:

- wyzwalają, pobudzają aktywność twórczą,
- rozwijają pamięć i uwagę,
- doskonalą myślenie logiczno-wyobrazeniowe,
- rozwijają pozytywne sfery osobowości,
- uczą konsekwencji i wytrwałości w działaniu.

Dodatkowo uczestnicy mogą wziąć udział w grupie rozgrywek turniejowych. Zajęcia te będą odbywały się w piątki o godz. 16:15. Będzie to przestrzeń gdzie uczniowie będą mieli możliwość przećwiczenia przyswojonych umiejętności. Na tę grupę nie obowiązują zapisy – jest ona otwarta dla wszystkich uczestników zajęć szachowy.

Maksymalna liczba uczestników: 16



Termin:

Środa godz. 16:15 – klas 1-5

Zajęcia płatne

30 zł/os.

Refleksologia jako autoterapia

Prowadzi: Małgorzata Janaszek

Refleksologia jest jedną z najbardziej skutecznych metod autoterapii i jest nieoceniona w profilaktyce zdrowia dzieci zarówno fizycznego jak i emocjonalnego. Na stopach, rękach, uszach czy twarzy znajdują się punkty (zakończenia nerwowe) tzw. refleksy, które są powiązane z poszczególnymi częściami ciała, gruczołami i organami wewnętrznymi. Poprzez uciśnięcie danego refleksu mózg otrzymuje impuls/informację, którą następnie wysyła do określonego miejsca w ciele, doprowadzając dany organ czy układ do stanu równowagi.

Korzyści stosowania refleksologii:

- harmonizuje pracę całego organizmu
- usprawnia i wycisza pracę układu nerwowego,
- poprawia pamięć i koncentrację,
- pomaga eliminować napięcia fizyczne i emocjonalne,
- usprawnia pracę narządów wewnętrznych,
- wzmacnia układ odpornościowy i podnosi poziom energii,
- łagodzi stres i przewlekłe bóle, relaksuje i poprawia nastrój.

Co będziemy robić na zajęciach?

- Korzystając z map refleksologicznych za pomocą swoich dłoni i dostępnych przedmiotów (np. piłeczek z kolcami, kamyczków lub specjalnych narzędzi) będziemy masować, uciskać, opukiwać, ugniatać ręce, stopy, uszy, głowę, twarz (znajdujące się tam refleksy).
- Będziemy obserwować zmiany pojawiające się w ciele pod wpływem tej pracy.

- Uczyć się słuchać swojego ciała, zauważać jego potrzeby.
- Uczyć się wykorzystywać techniki refleksologiczne w przypadkach drobnych niedomagań organizmu i w sytuacjach stresowych.
- Będziemy stymulować układ odpornościowy do właściwej pracy i podnoszenia odporności.

Refleksologią zajmuję się od 10 lat, jestem Dyplomowanym Refleksologiem i członkiem Polskiego Instytutu Refleksologii. Ponadto cały czas się doksztalam - zgłębiałam zagadnienia refleksologii naukowej u Dr n. med. J. Manzanaresa, Multirefleksologię wietnamską Dien Chan, Refleksologię Ucha u Karen Middleton i in.

Maksymalna liczba uczestników: 10



Termin:

Czwartek godz. 15:20 – klasy 1

Czwartek godz. 16:15 – klasy 2-3

Zajęcia płatne

25 zł/os.

Español para los niños **język hiszpański dla najmłodszych**

Prowadzi: Ronal Nelson Quispe Apaza

Język hiszpański jest językiem ojczystym dla około 450 milionów ludzi, natomiast ogólnie na świecie posługuje się nim ponad 1,5 miliarda osób. Jest to język urzędowy w 20 krajach.

Dlatego też warto się go uczyć. Chcę aby uczniowie rozkochali się w języku, a także zdobyli umiejętność rozumienia ze słuchu, mówienia, czytania i pisania. Zajęcia z native speakerem stwarzają okazję do poznania różnych ciekawostek o Hiszpanii i innych krajach hiszpańskojęzycznych, do pokochania ich kultury i kuchni. Zapraszam na zajęcia ze mną.

Nazywam się Ronal Nelson Quispe Apaza, jestem z Peru. Język hiszpański to mój język ojczysty. W Peru pracowałem z dziećmi i młodzieżą w internacie w Limie jako wychowawca oraz z wolontariuszami przyjeżdżającymi do pomocy pomagając im w nauce języka. W Polsce mieszkam od 3 lat, mam lekcje prywatne z dziećmi i młodzieżą. Wiem, że są zadowoleni :). Mówię trochę po polsku.

Maksymalna liczba uczestników: 10



Termin:

Poniedziałek godz. 15:20 – klasy 1-2

Zajęcia płatne

25 zł/os.

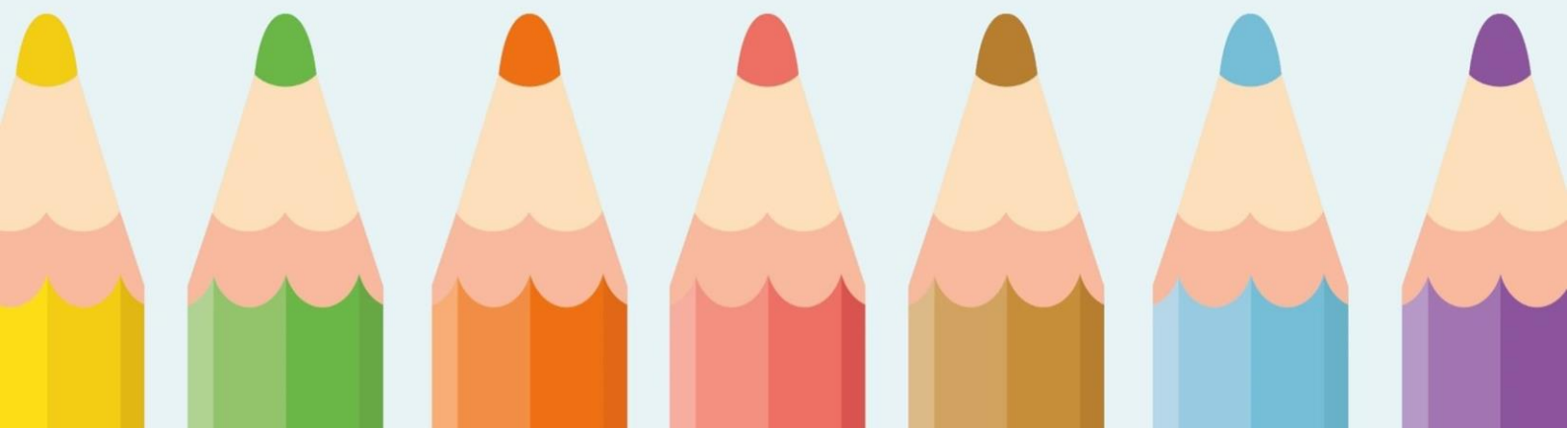
Język francuski

Prowadzi: Anna Rejf

Dzieci w tym wieku chętnie uczą się w ruchu i przez aktywności angażujące wszystkie zmysły, dlatego będzie to nauka języka francuskiego przez zabawę: piosenki, wyliczanki, rymowanki, odgrywanie krótkich scenek, gry, prace plastyczne. W ten sposób dzieci poznają dużo słówek i krótkich zwrotów. Będą mogły osłuchać się z językiem, nauczyć wymowy i intonacji. W proponowanych przeze mnie materiałach jest też sporo elementów kultury francuskiego obszaru językowego.

Będzie dużo słuchania, śpiewania i mówienia, mało pisania i czytania.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Wtorek godz. 15:20 – klasy 3-4

Zajęcia płatne

25 zł/os.

Język francuski dla uczennic i uczniów klas 3-4

Prowadzi: Anna Rejf

Będzie to nauka języka francuskiego od podstaw przez zabawę, czyli dużo piosenek, rymowanek, wyliczanek, odgrywania scenek, gier, prac plastycznych i różnych aktywności w grupach. W ten sposób dzieci poznają liczne słówka i zwroty. Będą mogły osłuchać się z językiem, nauczyć wymowy i intonacji.

Dzieci w tej grupie wiekowej czytają już i piszą sprawnie, dlatego będziemy też czytali dialogi w formie niewielkich komiksów i tworzyli krótkie wypowiedzi pisemne: e-mail, sms, kartka pocztowa. W proponowanych przeze mnie materiałach jest też sporo elementów kultury francuskiego obszaru językowego.

Maksymalna liczba uczestników: 10



Termin:

Poniedziałek godz. 15:20 – klasy 2-3

Wtorek godz. 15:20 – klasy 2-3

Zajęcia płatne

28 zł/os.

Angielski z Nativem

Prowadzi: Michael Benjamin

English fun.

I teach functional English through games.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Środa godz. 15:20 - klasy 3

Zajęcia płatne

28 zł/os.

Extra English 3 - (Grade Three)

Prowadzi: Kim Rankin

Zajęcia mają na celu rozwinięcie pewności siebie uczniów, tak, aby mogli swobodnie i bez przeszkód posługiwać się językiem angielskim. Będziemy wspólnie śpiewać piosenki, czytać ulubione bajki, recytować rymowanki i rozwiązywać quizy, co pomoże uczniom rozwinąć umiejętności językowe. Będziemy również rozwiązywać łamigłówki oraz grać w przeróżne gry liczbowe i karciane, aby poprzez zabawę i kontakt z naturalnym językiem angielskim, uczniowie zyskali większą swobodę w jego używaniu. Część zajęć przebiegać będzie w parach lub małych grupach, dlatego ważne jest, aby uczestnicy byli nastawieni na używanie podczas zajęć wyłącznie języka angielskiego.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Czwartek godz. 16:15 – klasy 2

Zajęcia płatne

28 zł/os.

Extra English 2 - (Grade Two)

Prowadzi: Kim Rankin

Na zajęciach będziemy korzystać z różnorodnych, starannie dobranych materiałów, aby umożliwić uczniom kontakt z codziennym angielskim. Będziemy wspólnie śpiewać piosenki, czytać ulubione bajki i recytować rymowanki, co pomoże uczniom rozwinąć umiejętność mówienia i rozumienia ze słuchu. Będziemy również rozwiązywać łamigłówki oraz grać w gry słowne, liczbowe i karciane, aby poprzez zabawę i kontakt z naturalnym językiem, uczniowie zyskali większą pewność siebie w używaniu języka angielskiego.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Wtorek godz. 7:40-8:25 – klasy 1-3

Zajęcia płatne

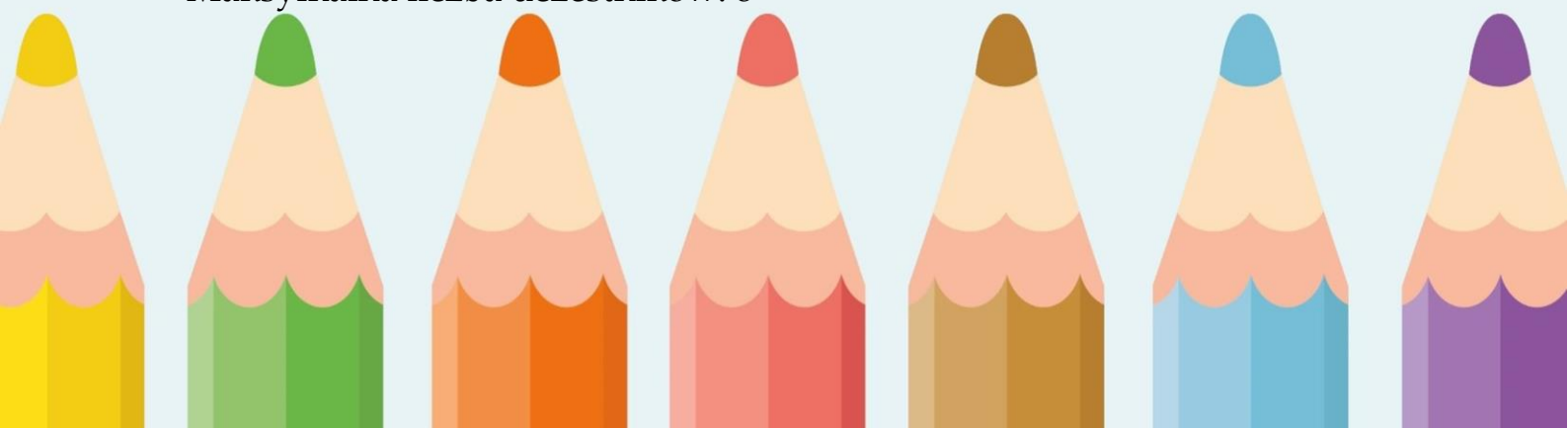
15 zł/os.

Gimnastyka korekcyjna

Prowadzi: Joanna Marzewska

Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej są zajęciami specjalistycznymi, które mają na celu wyrabianie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała oraz wsparcie w korekcji istniejących wad bądź przeciwdziałaniu ich powstania. Gimnastyka korekcyjna prowadzona jest w formie kreatywnych zabaw ruchowych oraz ćwiczeń, w których wykorzystywane są przybory i przyrządy tj. woreczki, laski gimnastyczne, piłki. Poziom ćwiczeń dostosowywany jest indywidualnie do potrzeb i możliwości ucznia.

Maksymalna liczba uczestników: 8



Termin:

Poniedziałek godz. 15:20 – początkujący

Poniedziałek godz. 16:15 – kontynuacja

Zajęcia płatne

20 zł/os.

Karate

Prowadzi: Marianna Sulima-Nurkiewicz

Zajęcia z karate kyokushin, to nauka japońskiej sztuki walki. W pierwszym roku zajęcia są ogólnorozwojowe z elementami karate, japońskiej kultury i języka. Dzieci uczą się pracy w pojedynkę, w parach, w małych grupach. Szkolenie prowadzi do egzaminów na pasy. W kolejnych latach zdobyte umiejętności pogłębiamy oraz przygotowujemy się do kolejnych egzaminów.

Maksymalna liczba uczestników: 18



Termin:

Czwartek godz. 15:20 – klasy 1-3

Zajęcia płatne

35 zł/os.

Koszykówka

Prowadzi: Team Sparta

Andrzej Czerwonka, Edyta Czerwonka

Zapraszam na kontynuację lub rozpoczęcie przy- gody z koszykówką. Razem z żoną, jesteśmy doświadczonymi trenerami. I łączymy pracę z pasją, którą jest koszykówka. Prowadzimy zajęcia i dla tych mniejszych i większych szkółac, ucząc poprzez zabawę i pracę.

Na zajęciach będzie można nauczyć się wielu koszykarskich elementów, uczymy techniki poruszania się, rzutu, kozłowania, podań. Tych elementów, które są niezbędne, aby móc spotykać się w przyszłości z rówieśnikami na orlikach lub parkietach i rozgrywać mecze z poczuciem, że robi się to dobrze.

Zachęcamy i zapraszamy na zajęcia.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Czwartek godz. 15:20-17:30 dla klas 3-5

Zajęcia płatne

1750 zł/rok

Basen

Prowadzi: Dominik Rutkowski, Joanna Frontczak

Zajęcia odbywają się w Stołecznym Centrum Sportu "Aktywna Warszawa" na ul. Rozbrat 26

Zajęcia rozwijające umiejętności pływackie. Kończą się egzaminem na kartę pływacką.

Nasze zajęcia mają na celu wszechstronny rozwój organizmu oraz naukę i doskonalenie podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących podstaw techniki pływania. Niezaprzeczalnie pływanie posiada wiele walorów rekreacyjnych, jak również ma szczególne znaczenie w profilaktyce wad postawy dzieci i młodzieży. Wzmacnia gorset mięśniowy kręgosłupa, powiększa pojemność oddechową płuc, rozciąga przykurczone mięśnie. Szczególnie zalecane jest w okresie dojrzewania, gdy zwiększa się ryzyko wystąpienia skrzywień kręgosłupa.

Kilka ważnych informacji:

- dzieci należy odebrać z pływalni Rozbrat najpóźniej do 17:30
- niezbędne jest zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do zajęć z pływania,
- opłaty za basen przyjmowane są z góry za cały rok szkolny 1750 zł;
- zajęcia ruszają 21 września pod warunkiem uiszczenia opłaty oraz dostarczenia zaświadczenia lekarskiego.

Maksymalna liczba uczestników: 21

