POZYTYWNE ASPEKTY

AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

ZDROWO i SPORTOWO

1. Większa siła i wytrzymałość kości
2. Rozładowanie stresu/napięcia
3. Zwiększenie akceptacji własnego ciała
4. Zmniejszenie ryzyka otyłości
5. Poprawa koncentracji
6. Zapobieganie chorobom
7. Zrozumienie ograniczeń własnego ciała i poznanie jego budowy
8. Zwiększenie poczucia własnej wartości i pewności siebie
9. Poprawa funkcjonowania mózgu
10. Poprawa pamięci
11. Nauka współpracy w grupie
12. Pogłębienie relacji ze współćwiczącymi
13. Zwiększenie wytrzymałości fizycznej
14. Poprawa i kształtowanie umiejętności motorycznych

Patronat Honorowy
Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu
Minister Edukacji i Nauki
Patronat merytoryczny
Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku