

Zajęcia z fizjoterapii

Dnia 21.02 oraz 28.02.2018r w naszej szkole w ramach projektu Erasmus+ odbyły się warsztaty z fizjoterapii prowadzone przez pana Michała Jachymka. W pierwszy dzień warsztatów zajęcia były prowadzone czysto teoretycznie, mogliśmy się dowiedzieć na czym polega metoda R.I.C.E. (rest, ice, compression, elevation,) bardzo przydatna przy wszelkich kontuzjach. Mogliśmy również dowiedzieć się na czym polega odnowa biologiczna i jak zapobiegać kontuzjom. Tydzień później na kolejnych zajęciach z tego cyklu mogliśmy sprawdzić swoje możliwości „sportowe”. Wykonywaliśmy ćwiczenia na tzw. jeżyku oraz Bosu, czyli piłce przeciętej na pół która służy do balansowania . Gołym okiem można było zauważyć kto z nas uprawia sport, a kto nie. Osoby uprawiające sport nie miały aż tak dużych trudności z utrzymaniem równowagi jak ci co ze sportem nie mają za wiele wspólnego, było to bardzo ciekawe i edukujące doświadczenie.

Zajęcia miały na celu uświadomienie nas o wszelkich kontuzjach na jakie możemy się napotkać przy najprostszych ćwiczeniach oraz sposoby jak możemy temu zapobiec. Zajęcia były prowadzone bardzo ciekawie i zdecydowanie poszerzyły naszą wiedzę.

Oliwia Muzyczuk, klasa 1 b lo











