

TAURENĪTIS

sākumskola

6.klase 2018./2019. m.g.

“Vingrošana starpbrīžos”- mūsu labais darbs projekta “Sporto visa klase” ietvaros šajā mācību gadā.



Mēs, 6. klases skolēni, starpbrīžos jaunāko klašu skolēniem marta mēnesī organizējam vingrošanu.

Mums šī ideja šķita ļoti piemērota labajam darbam, jo:

- + vingrojot mēs saturīgi pavadām starpbrīžus,
- + vingrošana mazina spriedzi un uzlabo smadzeņu darbību,
- + vingrošana atvirza garīgā noguruma iestāšanās brīdi,
- + vingrošana ir efektīvs veids kā uzlabot un attīstīt fiziskās īpašības,
- + pēc garām un nogurdinošām stundām noder izkustēties.

Vingrošanu mēs organizējam telpās, kuras ir plašākas par klases telpām, piemēram, mūzikas zālē un garajā gaitenī (galerijā). Lai vingrošana būtu aktīvāka, fonā skanēja mūzika.



Atsauksme no skolēnu puses bija liela. Pēc vingrotāju reakcijas, mēs sapratām, ka viņiem šī vingrošana šķita aizraujoša un mēs ceram, ka stundās, kuras sekoja pēc vingrošanas pauzītes, viņi atkal varēja koncentrēties darbam un turpināt cītīgi mācīties. Mums ir liels prieks par paveikto **” Visi kopā mēs to varam”**.

