

# SP 2 Partnerem Programu FitSchool

Treningi zostały przygotowane przez ekspertów do prowadzenia zajęć aktywności fizycznej dla dzieci w wieku 6-9 lat.

Poszczególne ćwiczenia oraz formy ruchowe zostały wybrane z uwzględnieniem wieku rozwojowego, zdolności motorycznych oraz możliwości wysiłkowych grupy.

Trzy rodzaje treningów:

Treningi 30 min

Treningi 8min

Treningi 3 min tzw. „przerwy dla mózgu” mające formę zajęć śródlekcyjnych.

Platforma FitSchool to ćwiczenia z wykorzystaniem wirtualnego trenera, który prezentuje ćwiczenia fizyczne, przez co nauczyciel będący w klasie może poświęcić uwagę na poprawność wykonania ćwiczeń fizycznych przez uczniów.