

Krúžok Posilňovanie

Krúžok posilňovania je novým krúžkom v našej škole, ktorý vznikol v šk. roku 2023/2024 vďaka vytvoreniu vhodných podmienok za pomoci školy a dotácie z KSK.

Cieľom krúžkovej činnosti je u žiakov našej školy je v prvom rade zvýšiť záujem o športovanie o sebazdokonaľovanie nielen po fyzickej ale aj psychickej stránke, rozvoj individuálnych zručností, získanie nových vedomostí, poznatkov a zručností o ľudskom tele, svalových partiách a získaní poznatkov o správnej technike prevedenia jednotlivých cvikov a svalových partií. Osvojenie si vedomostí o jednotlivých posilňovacích technikách, tréningových princípoch a plánoch