



W ramach projektu **Szkoła Przyszłości w Gminach Ziemi Łukowskiej** oraz programu zajęć rekreacyjno – sportowych „**Citius, Altius, Fortius**”, dzieci ze szkoły podstawowej w Kryncku, w okresie od marca do grudnia 2007, miały możliwość korzystania z różnych form rekreacji – ruchowej, prowadzonych przez dwóch opiekunów: Jacka Kieniewicza oraz Sylwię Grochowską (Sylwię Kryńską).

Jedną z takich form była możliwość wyjazdu na pływalnię do Łukowa. Zajęcia te pozwoliły uczniom zapoznać się i oswoić z podstawowymi umiejętnościami potrzebnymi do utrzymywania się na wodzie. Uczniowie poznali również podstawowe ruchy rąk i nóg podczas pływania w stylu klasycznym i w stylu grzbietowym.

Z powodu małej możliwości dostępu dzieci ze środowiska wiejskiego do obiektów pływalni, zajęcia takie przyniosły uczniom wiele radości i satysfakcji.





Równie ciekawe zajęcia rozpoczęły się we wrześniu 2007 roku, w ramach wyżej wymienionego projektu oraz programu, których zakres obejmował koszykówkę i lekką atletykę (czwórbój lekkoatletyczny). Uczniowie na zajęciach tych przygotowują się do zawodów w ramach igrzysk młodzieży szkolnej.







Uczniowie Szkoły Podstawowej w Kryncze, brali również udział w zajęciach pozalekcyjnych z Rytmiki Muzyki i Tańca(RMT). Na zajęciach tych uczniowie (głównie dziewczęta) mieli możliwość zapoznania się z podstawowymi krokami aerobiku tj. mambo, szase, step, v-step, bi-step, czacza itp. Zajęciach z RMT kształtowały u dzieci siłę mięśni nóg, ramion, tułowia i brzucha, doskonaliły koordynację ruchową, nauczały akcentowania rytmu muzycznego ruchem oraz dostosowania ruchów ciała do muzyki. Uczniowie tworzyli również krótkie układy choreograficzne z podstawowych kroków aerobiku.