

OBSZAR 7

ZAJĘCIA NIEZORGANIZOWANE – INDYWIDUALNE WSPARCIE NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W CELU ZACHĘCENIA UCZNIÓW I WYCHOWANKÓW DO PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ: ODKRYWAMY PASJE, ZAINTERESOWANIA I TALENTY.

Lekkoatletyka jako jedna z nielicznych dyscyplin sportowych pozwala młodzieży wykorzystać swoje szanse w podnoszeniu poziomu sportowego niezależnie od posiadanych warunków fizycznych i dyspozycji psychicznych. Praktycznie każdy młody człowiek może znaleźć konkurencję w lekkoatletyce, która będzie jemu najbardziej odpowiadała.

W naszej szkole jest kilka osób, które chcą się rozwijać biegowo. Ponieważ biegi średnie zalicza się do stosunkowo prostych technicznie konkurencji lekkoatletycznych, dlatego też ze względu na wybitnie naturalny charakter tych biegów młodzież chętnie, na własne życzenie uczestniczy w procesie nauczania.

Zajęcia biegowe odbywają się jesienią i wiosną na świeżym powietrzu a zimą w sali sportowej i prowadzone są przez nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora lekkoatletyki **Justynę Stankowską**. Młodzież, która dysponuje czasem spotyka się z nauczycielem dwa, trzy razy w tygodniu i pod jego okiem doskonalą swoje umiejętności. W grupie są dwie osoby – **Bruno Kaźmierczak** kl. I a i **Jagoda Woźniak** kl. III d, które chcą biegać więcej więc po konsultacji odbywają indywidualnie dodatkowe treningi.

Do każdego ucznia podejście jest indywidualne, co zapewnia komfort owocnej współpracy. Zajęcia mają na celu rozwijanie świadomości psychoruchowej oraz podnoszenie sprawności i udział w rywalizacji sportowej.

Nasza młodzież, tak jak wszystkie nastolatki, ogląda telewizję, je słodczyce, przesiaduje przed komputerem, lecz robi to z głową i umiarem ponieważ ma świadomość jak w życiu każdego człowieka ważna jest aktywność ruchowa. Potrafi znaleźć czas na rozwijanie pasji i zainteresowań. Trening biegowy kształtuje w nich poczucie własnej wartości, bardzo korzystnie wpływa na stan zdrowia oraz pozwala im spalić zbędne kalorie.

Zajęcia odbywają się w parku „Baba”, gdzie zróżnicowany teren pozwala na kształtowanie siły i wytrzymałości biegowej, pokonywanie małych przeszkód. Miejsce to jest dobre na przygotowanie do biegów przełajowych oraz crossów. Kształtowanie szybkości odbywa się na boisku sportowym, gdzie niezależnie od warunków pogodowych jesienią i wiosną można zrealizować jednostkę treningową. Zimą w sali odbywają się zajęcia ogólnorozwojowe.

W miesiącu kwietniu zostaną przeprowadzone testy, które pokażą na ile młodzież podniosła swoje umiejętności biegowe.

Dostępność, przydatność, wymierność i zdrowotność – to główne zalety królowej sportu.

[Zarys lekkoatletyki – Z. Stawczyk].

Opracowanie: Marzena Stankowska, Justyna Stankowska, Justyna Bąk, Grzegorz Witkowski