

AKTYWNY DO KWADRATU



DODATKOWE ZAJĘCIA SPORTOWE W SZKOLE!

„AKTYWNY DO KWADRATU” dodatkowe zajęcia sportowe w Publicznej Szkole Podstawowej im. Wandy Chotomskiej w Chomentowie Puszczy

Od września do 30 listopada 2024r. w PSP im. W. Chotomskiej w Chomentowie Puszczy odbywały się zajęcia sportowe „Aktywny do Kwadratu.”

Aktywny do Kwadratu to pozalekcyjne zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży.

Grupa młodsza liczyła 15 uczniów z klas I – III. Zajęcia odbywały się raz w tygodniu.

Młodszy uczniowie chętnie brali udział w ćwiczeniach utrwalających nawyk prawidłowej postawy ciała, ćwiczeniach na różne partie mięśni oraz oddechowych. Uczestniczyli w grach i zabawach zespołowych tj. wyścigi rzędów, berki, piłka nożna, ringo i wiele więcej.

Grupa starsza liczyła 21 uczniów z klas IV – VI a zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu. W grupie starszej uczestnicy doskonalili swoje umiejętności w takich dyscyplinach jak: piłka nożna, piłka siatkowa, ping – pong.

Głównym celem zajęć była poprawa sprawności fizycznej uczniów, profilaktyka nadwagi i otyłości, a także promocja zdrowego i aktywnego stylu życia wśród dzieci i młodzieży.

Wszystkim uczestnikom dziękujemy za aktywny udział.

Jednocześnie pragniemy poinformować, że w nowym roku kalendarzowym planowana jest kontynuacja zajęć.

AKTYWNY DO KWADRATU



DODATKOWE ZAJĘCIA SPORTOWE W SZKOLE!

„AKTYWNY DO KWADRATU” dodatkowe zajęcia sportowe w Publicznej Szkole Podstawowej im. Wł. St. Reymonta w Odechowie

Zajęcia "Aktywny do kwadratu" odbywały się dwa razy w tygodniu w wymiarze jednej godziny. Celem tych zajęć było zagospodarowanie czasu wolnego uczestników oraz rozwijanie sprawności fizycznej dzieci z klas IV-VIII. Program zajęć był starannie zaplanowany, aby łączyć naukę technik sportowych z elementami zabawy i rywalizacji, co sprzyjało aktywnemu zaangażowaniu uczestników.

Dzieci uczęszczające na zajęcia wykazywały dużą motywację i chęć uczestniczenia w różnych ćwiczeniach. Zajęcia były prowadzone w sposób dynamiczny i angażujący, dzięki czemu uczniowie chętnie brali w nich udział. Nacisk położony był nie tylko na rozwój indywidualnych umiejętności sportowych, ale także na współpracę w grupie oraz budowanie ducha zespołowego.

W ramach zajęć dzieci doskonaliły podstawowe umiejętności z zakresu piłki siatkowej, takie jak poprawne odbicie piłki, serwis, przyjęcie, a także naukę różnych taktyk gry drużynowej. W przypadku piłki nożnej kładziono duży nacisk na technikę podań, strzałów, a także na rozwój umiejętności współpracy z kolegami z drużyny. Zajęcia te miały na celu nie tylko poprawę kondycji fizycznej dzieci, ale również rozwój ich umiejętności interpersonalnych, takich jak komunikacja i współdziałanie w zespole.

Ważnym elementem zajęć było również stworzenie przyjaznej atmosfery, w której dzieci mogły nie tylko rozwijać swoje zdolności sportowe, ale także budować pozytywne nawyki związane z aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia. Aktywność fizyczna była traktowana jako sposób na rozwijanie dyscypliny, cierpliwości i wytrwałości, co miało wpływ na ogólny rozwój dzieci, zarówno w kontekście sportowym, jak i społecznym.

AKTYWNY DO KWADRATU



DODATKOWE ZAJĘCIA SPORTOWE W SZKOLE!

„AKTYWNY DO KWADRATU”

Dodatkowe zajęcia sportowe

W Publicznej Szkole Podstawowej im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Makowcu

W ubiegłym roku szkolnym od września do 30 listopada w Publicznej Szkole Podstawowej im. K. St. Wyszyńskiego w Makowcu realizowane były bezpłatne pozalekcyjne zajęcia sportowe w ramach projektu „Aktywny do Kwadratu”.

Utworzone zostały 2 grupy uczniów klas 4-8 i 1 grupa uczniów klas 1-3. Razem uczestniczyło w nich 50 uczniów a zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu.

Dzieci miały szansę na dodatkową aktywność. Była to również możliwość, aby rozwinąć swoje pasje i umiejętności czy też podnieść wiarę w siebie i własne możliwości. Dzięki działaniom prowadzonym w ramach Aktywnego Weekendu więcej uczniów zadbało o swoją sprawność i zdrowie oraz skorzystało z alternatywnej formy spędzania wolnego czasu z rówieśnikami. W ramach tego projektu odbywały się zajęcia zespołowe z różnych dyscyplin sportowych: gry i zabawy ruchowe, piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka ręczna oraz tenis stołowy.

Odbyło się 65h zajęć, które prowadzili nauczyciele wychowania fizycznego: Arkadiusz Bialik i Jacek Gogacz.

W 2025 roku projekt będzie kontynuowany.