



LEŚNA AKADEMIA SPORTU DZIECI I MŁODZIEŻY - OPIS PROJEKTU

WSTĘP:

Leśna Akademia Sportu Dzieci i Młodzieży (LAS) to projekt edukacyjny dla dzieci i młodzieży z terenów wiejskich, służący zwiększeniu aktywności fizycznej oraz popularyzacji pozytywnego nastawienia do sportu poprzez organizację zajęć lekkoatletycznych z wykorzystaniem infrastruktury szkolnej i leśnej.

Wspomaganie rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży oraz troska o ich zdrowie poprzez ruch i kontakt z przyrodą są zadaniem szczególnie ważnym. Jak wskazują autorzy badań (Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat – aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania, Warszawa 2013) niepokojąca jest zbyt mała aktywność fizyczna znacznej części populacji w wieku rozwojowym, przy jednoczesnym wzroście zachowań sedenteryjnych. Polska młodzież przeznaczając średnio dziennie 2,5 godziny na oglądanie filmów (telewizja, DVD, YouTube), 1,6 godziny na gry komputerowe oraz 2,6 godziny na inne zajęcia przy komputerze związane z korzystaniem z Internetu, poczty komputerowej czy serwisów społecznościowych (choć zakłada się, że niektóre z tych czynności mogą być wykonywane równocześnie). Zachowania sedenteryjne nasilają się w czasie weekendu, czyli w dniach, kiedy potencjalnie jest najwięcej czasu na zajęcia ruchowe i wspólne aktywności rodzinne. Za szczególnie niepokojące należy uznać więc współwystępowanie rosnącego trendu zachowań sedenteryjnych z brakiem poprawy w zakresie wskaźników aktywności fizycznej uczniów. Ograniczenie spontanicznej, naturalnej dla dzieci i młodzieży aktywności fizycznej może zaś powodować przedwczesne wygasanie potrzeby ruchu, a tym samym w znaczący sposób wpływać na zaburzenie naturalnego przebiegu rozwoju.

ZAŁOŻENIA:

Celem projektu jest promocja aktywności ruchowej dzieci i młodzieży z terenów wiejskich, poprzez organizację dodatkowych zajęć sportowych, odbywających się w szkole i na świeżym powietrzu. Treningi mają na celu pokazanie różnych sposobów i możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego oraz kształtowanie zdrowego stylu życia, będących alternatywą dla gier komputerowych i oglądania telewizji. Zajęcia w szkołach zostaną poprzedzone **jednodniowym szkoleniem metodycznym dla nauczycieli** wychowania fizycznego. Po szkoleniu, nauczyciele poprowadzą **cykl zajęć dla uczniów**, które będą polegały na przeprowadzeniu szeregu gier i zabaw lekkoatletycznych (np. tor przeszkód: drabinka koordynacyjna, bieg przez płotki, rzut oszczepem młodzieżowym do celu, trójskok w strefach, bieg sztafetowy). Na początku pierwszego z treningów każdy z uczniów otrzyma dodatkowo poradnik z ćwiczeniami do samodzielnego wykonywania. Cykl zajęć w szkole będzie zwieńczony olimpiadą sportową dla szkół, które będą rywalizować ze sobą, m.in. we wspomnianych wyżej konkurencjach. Zaplanowanych jest 6 olimpiad regionalnych, w każdej będzie uczestniczyć ok. 8-9 szkół. Łącznie w projekcie weźmie udział 50 szkół.

W projekcie przewiduje się uczestnictwo uczniów szkół podstawowych z gmin wiejskich i miejsko-wiejskich z woj. dolnośląskiego i województw ościennych. Pierwszeństwo w projekcie będą miały szkoły z woj. dolnośląskiego.

UCZESTNICZY:

- 50 szkół – szkoły podstawowe z woj. dolnośląskiego i woj. ościennych
- 750 uczniów klas IV-VI – udział w zajęciach dla uczniów jest nieobowiązkowy i nieodpłatny
- 50 nauczycieli wychowania fizycznego
- 12 gwiazd sportu podczas olimpiad sportowych

TERMINY:

- szkolenie dla nauczycieli wychowania fizycznego: I poł. czerwca 2017
- treningi w szkołach: czerwiec - wrzesień 2017
- olimpiady sportowe: wrzesień/październik 2017

OPIS SZCZEGÓŁOWY POSZCZEGÓLNYCH ELEMENTÓW PROJEKTU:

I. SZKOLENIE DLA NAUCZYCIELI:

Szkolenie będzie polegało na przygotowaniu nauczycieli do prowadzenia zajęć. Tematyka szkolenia będzie obejmować:

- moduł teoretyczny (jak zorganizować zajęcia, na co zwracać uwagę, jaka jest tematyka zajęć);
- moduł praktyczny (ćwiczenia praktyczne), służący zaprezentowaniu jednolitych dla wszystkich metod i sposobów prowadzenia zajęć z uczniami.

II. ZAJĘCIA SPORTOWE Z NAUCZYCIELEM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

- projekt zakłada cykl zajęć i treningów sportowych (min. jeden raz w tygodniu przez 2 godz. lekcyjne, łącznie 12 godzin treningów) w okresie czerwiec - wrzesień 2017;
- w ramach projektu odbędzie się min. jeden rajd terenowy, służący przeprowadzeniu treningu/zajęć w kompleksie leśnym;
- zajęcia będą prowadzone na terenie szkoły i/lub kompleksie leśnym (na świeżym powietrzu);
- zakres zajęć obejmuje ćwiczenia lekkoatletyczne m.in.: bieg wytrzymałościowy, drabinka koordynacyjna, rzut oszczepem do celu, bieg przez płotki, trójskok w strefach, bieg sztafetowy;
- szkoły zostaną wyposażone w sprzęt sportowy, konieczny do przeprowadzenia zajęć;
- nauczyciel za przeprowadzenie treningów otrzyma zryczałtowane wynagrodzenie (500 zł brutto);
- każdy z uczniów, biorących udział w treningach, otrzyma poradnik z ćwiczeniami do samodzielnego wykonywania oraz certyfikat uczestnictwa w projekcie.

III. OLIMPIADA:

Podsumowaniem zajęć w szkołach będą olimpiady, w których wezmą udział uczniowie biorący udział w zajęciach i treningach sportowych w szkołach:

- zaplanowano 6 olimpiad; w każdej z nich weźmie udział 8-9 szkół, leżących w niedalekim sąsiedztwie;
- olimpiady odbywać się będą w kompleksie leśnym (na świeżym powietrzu) i/lub na terenie jednej ze szkół uczestniczących w projekcie;
- olimpiada będzie składała się z konkurencji sportowych oraz quizów o tematyce sportowej;
- konkurencje będą tożsame z ćwiczeniami wykonywanymi podczas treningów w szkołach;
- każdą olimpiadę poprzedzi krótkie spotkanie z gwiazdami sportu, poświęcone historii lekkiej atletyki oraz misji projektu;
- zawody odbywać się będą w atmosferze współzawodnictwa i zdrowej rywalizacji;
- każdy z uczniów, biorących udział w olimpiadzie, otrzyma pakiet uczestnika (m.in. numer startowy, T-shirt);
- olimpiadę wspierać będą wolontariusze (min. 10 wolontariuszy na każdej olimpiadzie);
- dojazd na olimpiady jest po stronie szkół/gmin;
- każdy z uczniów otrzyma medal za uczestnictwo w olimpiadzie, a szkoła – puchar.

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych z Ministerstwa Sportu i Turystyki.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Organizator:



Partnerzy projektu:

