

Sprawozdanie z projektu – „W zdrowym Ciele zdrowy Duch” organizowanym przez Ośrodek Sportu i Rekreacji we Włoszczowie

W ciągu przeprowadzonych zajęć w ramach projektu „W zdrowym ciele zdrowy duch”, które odbyły się na basenie wszystkie dzieci zapoznały się z zasadami korzystania z pływalni oraz regulaminami dostępnych atrakcji wodnych.

Korzystanie z basenu podzielono na dwa etapy: Oswojenia z wodą z elementami nauki pływania oraz część rekreacyjną opierającą się na zabawie w wodzie.

Nauka pływania:

Naszym celem było oswojenie z wodą zarówno płytką jak i głęboką wszystkich uczestników projektu, co z powodzeniem udało się osiągnąć, natomiast ze względu na zróżnicowane predyspozycje ruchowe dzieci w różnym stopniu opanowały podstawy pływania na plecach i brzuchu z naciskiem na prawidłową pracę nóg i prawidłowym oddechem.

Zajęcia polegały na wielokrotnym powtarzaniu podstawowych ćwiczeń oddechowych (zanurzania się pod wodę), prawidłowej pracy nóg przy pływaniu z deską zarówno na brzuchu jak i na plecach.

Do podniesienia umiejętności pływackich wykorzystano sprzęt w postaci płetw, łopatek treningowych i przyborów do nurkowania. Dzieci bardzo chętnie i z zadowoleniem z niego korzystały, było to dla nich nie tylko nowe doświadczenie, ale także zapoznanie się ze sprzętem stosowanym do treningów pływackich na wysokim poziomie sportowym. Dużą ciekawostką dla uczestników zajęć było pływanie na zasadzie treningu sportowego z wykorzystaniem zegara treningowego. Pływanie na czas okazało się bardzo motywujące i wywołało ducha walki i solidarności drużynowej.

U dzieci było widać duże zaangażowanie oraz radość z nowo poznanych elementów które sobie przyswajały oraz chęć do poznawania nowych.

Te zajęcia były dla uczestników doskonałym początkiem do dalszej kontynuacji przygody z pływaniem i możliwością wyrobienia w sobie pozytywnych bodźców takich jak samokontrola, przełamywanie barier strachu, motywacji do osiągnięcia coraz to lepszych wyników i zdrowego współzawodnictwa z zasadami fair-play.

Rekreacja na basenie:

Druga część zajęć na basenie miała na celu urozmaicenie dzieciom pobytu na basenie i pokazanie jak można spędzić bezpiecznie czas nad wodą.

Gry i zabawy w wodzie okazały się strzałem w dziesiątkę. Uczestnicy zajęć chętnie grali w gry drużynowe takie jak piłka ręczna oraz piłka koszykowa na płytkim basenie. Popularne były też wyścigi na zjeżdżalni w których liczyła się technika, szczególnie przy jeździe drużynowej. Dzieci bardzo chętnie też nurkowały, szczególnie dziewczyny którym podobały się zabawki do nurkowania w różnych kształtach i kolorach. Chłopaki natomiast dużo chętniej skakali na dużym basenie i zajmowali się konstrukcją własnych torów przeszkód z taśm do slalomu podwodnego oraz kół z ciężarkami do budowy podwodnych tuneli. Takie tory były jednocześnie sprawdzianem umiejętności pływania oraz nurkowania.

Główną jednak atrakcją dla wszystkich uczestników niezależnie od wieku i umiejętności pływackich był pomost wypornościowy, który wywoływał bardzo pozytywne emocje związane z rywalizacją z samym sobą oraz innymi uczestnikami. Dzięki pomostowi mogliśmy pokazać jak w prosty sposób uniknąć niebezpieczeństwa związanego z nieuwagą nad wodą i lekceważeniem zakazów, oraz co najważniejsze to jak zachować się w sytuacji zagrożenia i niespodziewanemu upadkowi do wody.

Wszystkim uczestnikom projektu życzymy dalszej przygody z wodą oraz ciągłego rozwoju w nauce pływania.

Organizatorzy projektu

Ośrodek Sportu i Rekreacji Włoszczowa