

MAGDALENA BREŃKO, KATARZYNA RESZTA

# Bliskie i dalekie krajobrazy sportu

– program alternatywny

**Prezentujemy kolejny autorski program wyróżniony w IV edycji konkursu na „Alternatywne programy realizacji wychowania fizycznego i sportu szkolnego”, organizowanego przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, którego redakcja „Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego” jest patronem medialnym. Praca – poza koniecznym opracowaniem redakcyjnym – jest publikowana w formie oryginalnej.**

## Wprowadzenie

Bezpośrednią inspiracją do napisania programu była chęć włączenia się w promowanie szeroko pojętego zdrowego stylu życia i rekreacji ruchowej. Jest to również próba odpowiedzi na zapotrzebowanie lokalnego środowiska (szczególnie dzieci i młodzieży) dająca propozycje konkretnych rozwiązań organizacyjnych mogących być źródłem inspiracji do różnych działań profilaktycznych i dydaktyczno-wychowawczych. Analizując skromny zakres zaspokajania potrzeb sportow-rekreacyjnych lokalnej społeczności, zauważamy że:

- W naszym środowisku lokalnym istnieje potrzeba promowania rekreacji ruchowej jako formy spędzania czasu wolnego i lansowania zdrowego stylu życia.
- Społeczeństwo ma ograniczony (znikomy) dostęp do wielu ciekawych form rekreacji oraz niezaspokojone potrzeby ruchu na świeżym powietrzu, które zapewniłyby też integrację międzypokoleniową.
- Obserwuje się regres sprawności fizycznej, otyłość, wady postawy, nerwice, apatię wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Mało jest bezpiecznych, atrakcyjnych i estetycznych miejsc do rekreacji i spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu.

**Konstruując program uwzględniliśmy możliwości i potrzeby naszej szkoły możliwe do zrealizowania w najbliższym otoczeniu.**

## Adresaci i realizatorzy

Program był adresowany do uczniów Gimnazjum nr 1 w Sokółce i realizowany w roku szkolnym 2006/2007 przez autorki, nauczycielki wychowania fizycznego: Magdalenę Breńko – nauczyciela mianowanego z jedenastoletnim stażem pracy i Katarzynę Reszta – nauczyciela dyplomowanego z jedenastoletnim stażem pracy.

## Dane dotyczące szkoły realizującej program

W Gimnazjum nr 1 w Sokółce w 27 oddziałach uczy się 734 uczniów. Zajęcia wychowania fizycznego prowadzi tutaj jedenastu nauczycieli. Baza sportowa szkoły to: 1 duża sala gimnastyczna do gier zespołowych, 2 małe salki gimnastyczne do gimnastyki, boiska: asfaltowe do piłki ręcznej, piaskowe do siatkówki, piaskowe do piłki nożnej. W odległości ok. 200 m od szkoły znajduje się stadion OSiR z boiskiem do piłki nożnej i boiskami bocznymi oraz bieżnią, z których może korzystać szkoła. W pobliżu szkoły znajduje się las i ścieżka terenowa (pętla biegowa) nadająca się do uprawiania biegów. Od kilku lat istnieje tam również kryta pływalnia – korzystanie z niej podczas lekcji jest jednak odpłatne.

## Współpraca

- Program sponsorowały:
- Fundacja Sokólski Fundusz Lokalny
  - Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności

- Stowarzyszenie Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce
- Urząd Miejski w Sokółce
- Przedsiębiorcy: GS Samopomoc Chłopska; Biuro – serwis M. Dylewski; Somlek Sokółka; PPUH Geno; sklep mięsny A. Krawel oraz:
- Niepubliczny Zakład Medycyny Szkolnej „Szkol-med”
- przewodnik wycieczek do Bohonik
- OSiR w Sokółce
- Policja
- Straż Miejska
- Klub Fitnes Maniak Gym w Białymstoku
- Klub Jeździecki „Bik” w Gieniuszach
- Kręgielnia w Hotelu „Gołębiewski”
- osoby prywatne – rodzice gimnazjalistów i przedszkolaków

### Cele ogólne programu

- lansowanie zdrowego stylu życia,
- promowanie rekreacji ruchowej i sportu jako formy spędzania czasu wolnego,
- poszerzanie wiedzy o zdrowiu, ruchu i sporcie,
- integracja międzypokoleniowa lokalnej społeczności,
- uświadomienie znaczenia dbałości o zdrowie i inspirowanie do samodoskonalenia,
- kształtowanie inwencji twórczej poprzez wdrażanie do twórczego myślenia i działania,
- propagowanie i ukazywanie walorów zdrowotnych ruchu na świeżym powietrzu,
- utrwalanie prawidłowych zachowań w środowisku naturalnym oraz stwarzanie możliwości wykorzystania go do aktywnego wypoczynku w wolnym czasie,
- stwarzanie warunków i okazji do przeżywania radości z wysiłku fizycznego i aktywności ruchowej,
- kształtowanie umiejętności i wdrażanie do współpracy w zespole,
- upowszechnianie form aktywnego wypoczynku,

### Cele szczegółowe

- integracja dzieci, młodzieży, rodziców, nauczycieli oraz pogłębianie więzi emocjonalnych;
- uruchomienie i zaangażowanie wspólnych działań mieszkańców i lokalnych instytucji (środowisk i społeczności);

- upowszechnianie form aktywnego wypoczynku i spędzania wolnego czasu;
- poznanie walorów rekreacyjnych najbliższego regionu, jego zabytków kultury i historii. obserwacja przyrody, obiektów, życia ludzi i różnych sytuacji w środowisku;
- podnoszenie sprawności poprzez umiarkowany wysiłek fizyczny;
- poznanie zasad bezpiecznego zachowania się w różnych sytuacjach;
- kształtowanie poczucia osobistej odpowiedzialności za własne zachowanie;
- popularyzacja „wysiłku dla przyjemności” – bez rywalizacji i współzawodnictwa;
- wzbogacenie bazy sportowo-rekreacyjnej w mieście;
- rozwijanie zainteresowań sportowych poprzez uczestnictwo w różnych formach rekreacji;
- ukierunkowanie zainteresowań uczestników wg ich predyspozycji i możliwości;
- wdrażanie do samodoskonalenia sprawności motorycznej w wolnym czasie;
- uświadomienie potrzeby zdobywania nowych umiejętności sportowo- rekreacyjnych i podnoszenia swojej sprawności;
- aktywowanie do pokonywania własnych słabości;
- stwarzanie warunków do pełnienia roli organizatora, sędziego, zawodnika, kibica;
- inspirowanie do twórczego traktowania zajęć;
- rozwijanie umiejętności interpersonalnych i wdrażanie do współpracy w zespole.

### Procedury osiągania celów

Poszczególne cele będą realizowane poprzez:

- szkolenia i warsztaty z instruktazem;
- pogadanki;
- referaty;
- filmy edukacyjne;
- odgrywanie ról – inscenizacje;
- wycieczki, rajd rowerowy, spływ kajakowy;
- imprezę sportową Bieg Pokoleń;
- gry i zabawy ruchowe, tory przeszkód;
- zajęcia w zielonej sali gimnastycznej;
- ogniska, spotkania integracyjne;
- pracę z komputerem;
- gazetki, wystawy, sprawozdania, albumy;
- pracę w grupie;
- pracę wolontariacką.

## Harmonogram

- Wykonanie ogłoszeń, plakatów, ulotek promujących program, praca z komputerem, prace w grupie. Opracowywanie scenariuszy zajęć, wycieczek, spotkań – cały okres realizacji.
- Zorganizowanie wycieczki rowerowej pod hasłem: „Rekreacja na kołach – rajd rowerowy do Szlakiem Tatarskim”; ognisko integracyjne; pogadanki z przewodnikiem wycieczki – wrzesień.
- Rekreacja na wodzie – spływ kajakowy wokół sokólskiego zalewu; ognisko integracyjne oraz szkolenie przez ratowników wodnych – maj.
- Zorganizowanie „I Sokólskiego Biegu Pokoleń” – czerwiec.
- Planowanie i projektowanie „zielonej sali gimnastycznej” (praca z komputerem) – wrzesień.
- Zajęcia na krytej pływalni – listopad, luty.
- Zajęcia na lodowisku – styczeń, luty.
- Zajęcia na ścianie wspinaczkowej – październik.
- Zajęcia w klubie fitness – kwiecień.
- Zajęcia w klubie jeździeckim; zwiedzanie stadniny, zajęcia praktyczne, praca instruktora jazdy konnej – październik.
- Spotkania z pielęgniarką dot. promocji zdrowia; pierwsza pomoc – marzec.
- Emisja filmów edukacyjnych dotyczących zdrowia – listopad.
- Zajęcia lekcyjne i pozalekcyjne w „zielonej sali gimnastycznej” – cały okres realizacji.

## Oczekiwane efekty

- rozbudzenie zainteresowań rekreacyjno-sportowych młodzieży;
- zwiększenie liczby zajęć o charakterze rekreacyjno-sportowym na świeżym powietrzu;
- podniesienie poziomu wiedzy z zakresu ochrony zdrowia i profilaktyki przeciw urazowej;
- wykształcenie umiejętności właściwego zachowania się w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu oraz udzielania pierwszej pomocy;
- wyrobienie i utrwalenie nawyków higienicznych;
- zwiększenie asertywności i umiejętności współpracy w grupie;

- znaczące zmniejszenie zachowań i działań zagrażających zdrowiu (np.: palenie tytoniu, kąpiel w niedozwolonych miejscach, niesprawny rower i brawurowa jazda, bierny wypoczynek przed telewizorem itp.);
- integracja międzypokoleniowa oraz wypracowanie i wzmocnienie sieci współpracy w lokalnej społeczności.

## Ewaluacja

Ewaluacja była przeprowadzana na bieżąco po zrealizowaniu każdego zadania objętego harmonogramem, oraz po zakończeniu całego programu na podstawie obserwacji uczestników pod kątem zachowania, zaangażowania i postaw oraz ich ustnych wypowiedzi indywidualnych i wywiadu grupowego.

Analizowane były też prace pisemne i praktyczne uczestników (gazetki, sprawozdania, komentarze, recenzje, inscenizacje ruchowe, itp.); wpisy na listy pamiątkowe, zdjęcia i artykuły prasowe.

## Sprawozdanie z realizacji

### Rekreacja na kołach – rajd rowerowy do Bohonik

Głównymi celami wycieczki było:

- poznanie walorów rekreacyjnych najbliższego regionu, jego tradycji, zabytków kultury i historii (meczet, cmentarz mużulmański mizar);
- upowszechnianie form aktywnego wypoczynku;
- ukazanie uczestnikom różnych możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego;
- integracja uczniów i nauczycieli, oraz pogłębienie więzi emocjonalnych;



- podnoszenie sprawności poprzez umiarkowany wysiłek fizyczny;
- poznawanie zasad bezpiecznego zachowania się w różnych sytuacjach;
- doskonalenie umiejętności korzystania z ruchu drogowego oraz podnoszenie techniki jazdy na rowerze;
- obserwacja przyrody, obiektów, życia ludzi i różnych sytuacji w środowisku;
- kształtowanie poczucia osobistej odpowiedzialności za własne zachowanie.

### Rekreacja „na nogach”

„I Sokólski Bieg Pokoleń” ruszył ulicami Sokółki 16 czerwca 2006 roku o godzinie 14.30. Była to pierwsza tego rodzaju impreza zorganizowana na taką skalę przez naszą szkołę. Jej głównymi założeniami były:

- integracja pokoleń – skupienie jednocześnie ludzi w różnym wieku wokół idei wspólnego biegania;
- wdrażanie dzieci, młodzieży i dorosłych do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu;
- popularyzacja i upowszechnienie biegania jako formy aktywności fizycznej – zdrowej, taniej, powszechnie dostępnej;
- integracja środowisk i społeczności lokalnych;
- popularyzacja „wysiłku dla przyjemności” – bez rywalizacji i współzawodnictwa.

W biegu udział wzięło ponad 100 osób: dzieci i młodzież sokólskich szkół, studenci, nauczyciele, siostry zakonne, rodzice, dziadkowie, przedstawiciele władz miasta, lokalnych przedsiębiorstw i instytucji. Wszyscy wpisali się na pamiątkowe listy. Nad bezpieczeństwem czuwali policjanci, straż miejska, służba zdrowia i wolontariusze.



Dzięki współpracy sponsorów na mecie czekały nagrody dla każdego uczestnika biegu (dyplomy, długopisy, jogurty, kefir, woda mineralna).

### Rekreacja na wodzie – spływ kajakowy wokół sokólskiego zalewu

Zanim uczestnicy doskonalili swoje wioslarские umiejętności w kajakach, wzięli udział w spotkaniu z ratownikiem dotyczącym bezpieczeństwa nad wodą i udzielania pierwszej pomocy tonącemu. Miłej atmosferze sprzyjało też spędzenie kilku chwil przy ognisku na zakończenie wycieczki.



### Planowanie i projektowanie „zielonej sali gimnastycznej”

Uzgadnialiśmy jakie urządzenia na placu szkolnym będą nam potrzebne i jakie będzie ich rozmieszczenie. Szukając wykonawców negocjowaliśmy ceny. Wybraliśmy lokalną firmę Ostrovia (Ostrów Północny – Szudziałowo), którą odwiedziliśmy osobiście przed złożeniem zamówienia.



Na placu zostało zamontowanych sześć drewnianych elementów stanowiących zestaw sportowego toru przeszkód. Prowadzone tutaj zajęcia uatrakcyjniają lekcje wychowania fizycznego.

Na gotowym już placu 2 września 2006 roku odbyła się impreza integracyjna „Pobaw się z przedszkolakiem”. Naszą szkołę odwiedziło blisko 50 dzieci. Wspólna zabawa była jednocześnie inauguracją zajęć na zielonej sali.

Celami tego spotkania były:

- promocja nowego miejsca do zajęć sportowych;
- integracja międzypokoleniowa dzieci i młodzieży;
- głównym – propagowanie zdrowego stylu życia i idei spędzania czasu na świeżym powietrzu.



Dzieci otrzymały pamiątkowe dyplomy, kolorowe balony, słodczyce i napoje.

### Cykl: „Blisko i całkiem niedaleko”

Zajęcia sportowerekreacyjne odbywały się:

- w stadninie koni i Klubie Jeździeckim „Bik” w Geniuszach;



- na krytej pływalni w Sokółce;
- na lodowisku



- w klubie fitness „Maniak-gym” w Białymstoku



- na ścianie wspinaczkowej w Supraślu.



Zajęcia wymienione powyżej stanowiły jeden z kluczowych punktów realizowanego programu. W znacznym stopniu uświadomiły i przybliżyły młodzieży olbrzymią różnorodność form rekreacji, które są w zasięgu ich możliwości. Poprzez obserwację i udział w proponowanych zajęciach młodzież:

- poznała i skorzystała z różnych form rekreacji dostępnych w pobliskim otoczeniu;
- rozwinęła swoje zainteresowania i uzdolnienia;
- podniosła swoją sprawność fizyczną, co korzystnie wpłynęło na ogólny stan zdrowia;
- nauczyła się pożytecznie wykorzystać swój czas wolny;
- kształtowała nawyki ruchowe i przyzwyczajenia do rekreacji na całe życie.



### Spotkania z pielęgniarką szkolną „Lepiej zapobiegać niż leczyć”

Młodzież uczestniczyła w pogadankach dotyczących zdrowia i zdrowego stylu życia, których szczegółową tematykę stanowiły:

- higiena w sporcie,
- odżywianie się młodego człowieka uprawiającego sport,
- profilaktyka przeciwurazowa i udzielanie pierwszej pomocy w nagłych przypadkach.

W trakcie realizacji tego programu i na jego zakończenie zbierane były informacje dotyczące przebiegu, efektów i korzyści wynikających z jego wdrożenia. Zebrane informacje pochodziły z rozmów odbywanych z uczestnikami, obserwacji ich w trakcie realizacji kolejnych przedsięwzięć, wykonanych prac.

Na podstawie zebranych danych można stwierdzić, że cele zawarte w programie zostały zrealizowane.

Program był bardzo rozbudowany, a uczestnicy zafascynowani tematyką i różnorodnością zajęć. Wszyscy bardzo chętnie pracowali i angażowali się w proponowane zajęcia. Większość z nich przeniesiona była ze szkoły w bardziej atrakcyjne miejsca, uczniowie spędzali więc czas w sposób czynny i zarazem pożyteczny. Uczestnicy poszerzyli swoją wiedzę na temat pracy ratowników wodnych, instruktorów jazdy konnej, instruktorów fitness. Zaznajomili się z zasadami udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach. W trakcie realizacji zadań profilaktycznych wskazane zostały alternatywy, że można żyć inaczej, ciekawiej, mądrzej. Młodzież przekonała się, że aby wybierać, trzeba być świadomym różnych zagrożeń: z czego wynikają i jakie są ich konsekwencje. Uczestnicy nauczyli się efektywnego współdziałania w zespole. Poznali i skorzystali z różnych form rekreacji dostępnych w pobliskim otoczeniu. Rozwinęli swoje zainteresowania i uzdolnienia. Podnieśli swoją sprawność fizyczną, co korzystnie wpływa na ich ogólny stan zdrowia. Umieją pożytecznie wykorzystać swój czas wolny. Potrafią dokonać wyboru formy aktywności w zależności od swoich zainteresowań i możliwości.

Zainteresowanie młodzieży rekreacją fizyczną pozwoliło wydobyć m.in. takie wychowawcze wartości jak: rozbudzenie ambicji, ukierunkowanie energii życiowej, wyrobienie wytrwałości i systematyczności w działaniu, odporność fizyczną i psychiczną, wolę doskonalenia się. Przeżywanie łączy się tu z aktywnością praktyczną. Jest to jedna z istotnych dróg rozwoju osobowości młodego człowieka, który mając możliwość wyboru rodzaju aktywności ruchowej z różnych form proponowanych przez otoczenie, na pewno znajdzie coś dla siebie na teraz i na przyszłość. Wychowując młode pokolenia do rekreacji fizycznej można oczekiwać, że uczestnictwo w niej przyszłych pokoleń będzie faktem a nie czczym życzeniem.

Można śmiało stwierdzić, iż program „Bliższe i dalekie krajobrazy sportu” znacząco wpłynął na kształtowanie nawyków ruchowych

i przyzwyczajęń do rekreacji na całe życie jego uczestników a przede wszystkim młodzieży gimnazjalnej.

## Podsumowanie

**Realizacja programu „Bliskie i dalekie krajobrazy sportu” przyniosła następujące efekty:**

- Uczestnicy programu poszerzyli swoją wiedzę o ruchu, sporcie i zdrowiu. Podniósł się poziom wiedzy z zakresu ochrony zdrowia i profilaktyki przeciw urazowej.
- Powstała „zielona sala gimnastyczna” na placu szkolnym, przez co organizowanych jest więcej zajęć i imprez o charakterze sportowo- rekreacyjnym na świeżym powietrzu. Wpływa to korzystnie na poziom zahartowania młodzieży, oraz zmniejsza deficyt ruchu.
- Młodzież poznała i skorzystała z wielu różnych form rekreacji dostępnych w otoczeniu, co z pewnością wpłynęło na rozwój ich uzdolnień i zainteresowań sportowych, oraz na podniesienie sprawności fizycznej. Wpłynęło to również na kształtowanie nawyków i przyzwyczajęń do rekreacji na całe życie.

- Został wylansowany zdrowy styl życia i aktywny wypoczynek. Zwiększyła się liczba zajęć wychowania fizycznego o charakterze rekreacyjno-sportowym na świeżym powietrzu.
- Zwiększenie asertywności i umiejętności współpracy w grupie
- Uczestnicy wiedzą i rozumieją, jak najlepiej i najkorzystniej zorganizować swój czas wolny.
- Program wpłynął na umiejętność właściwego zachowania się w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu, udzielania pierwszej pomocy oraz znacząco podniósł świadomość zachowań i działań zagrażających zdrowiu (np.: palenie tytoniu, kąpiel w niedozwolonych miejscach, niesprawny rower i brawurowa jazda, bierny wypoczynek przed telewizorem itp.).
- Szkoła otwierając się na zewnątrz zyskała pozytywny wizerunek w lokalnej społeczności.

*Zdjęcia autorek*  
**mgr Magdalena Breńko**  
**mgr Katarzyna Reszta**  
 Gimnazjum nr 1 im. Jana Pawła II  
 w Sokółce

**Naszym Czytelnikom życzymy  
 powodzenia  
 w nowym roku szkolnym  
 i akademickim!**

**Zapraszamy  
 na stronę internetową  
 www.edupress.pl.**

