

KLASY PROFILOWANE

Zajęcia w ramach klasy profilowanych prowadzone są podczas dodatkowych godzin wychowania fizycznego na terenie Szkoły Podstawowej nr 20 (Aleja Józefa Piłsudskiego 26) oraz kompleksu sportowego „FitGym Complex” (al. Zygmuntowskie 4).

Zajęcia odbywają się w trzech grupach wiekowych:

- Klasy IV – 2 razy w tygodniu
- Klasy V i VI – 3 razy w tygodniu
- Klasy VII i VIII – 4 razy w tygodniu

Dodatkowo uczniom przedstawiana jest oferta zajęć pozalekcyjnych w klubie sportowym ZTS „Sokół” Lublin.

Aktywność fizyczna jest jedną z najlepszych i najczęściej zalecanych form zagospodarowania czasu wolnego przez dzieci i młodzież. W wychowaniu fizycznym dzieci należy wykorzystać wrodzony potencjał, którym są obdarzone. Wraz z wiekiem „naturalna aktywność fizyczna” znacznie się zmniejsza. Dlatego należy w odpowiednim dla dziecka momencie wprowadzić systematyczne i zorganizowane zajęcia, które będą nakierunkowane na ogólny rozwój młodego ucznia zarówno podczas lekcji wychowania fizycznego jak i pozalekcyjnych form sportowych zajęć (Wojnarowska, 2010, s 113-116).

Ideą utworzenia klas profilowanych jest praca nad rozwojem fizycznym i psychicznym naszych uczniów. Udział w zajęciach sportowych przyczynia się do poprawy ogólnej sprawności organizmu, a także przygotowuje pod względem motoryczno-ruchowym.

Zajęcia sportowe z elementami zapasów mogą stać się dla młodego człowieka pomocne w walce z własnymi słabościami, kształtując przy tym charakter, dając możliwość uczciwej rywalizacji na treningach i turniejach. Dodatkowo rozwijane są takie cechy jak posłuszeństwo, szacunek, wytrwałość w dążeniu do celu, nie uleganie złym wpływom otoczenia (Tracewski, 2012, s. 5-7).

Zapasy to idealny sport dla dzieci, który może wzbudzić w nich sportowe aspiracje dostarczając wiele radości i satysfakcji w systematycznym treningu. Trening zapaśniczy niesie ze sobą również ogromne walory wychowawcze.

To właśnie ćwiczenia ruchowe, zabawy, rywalizacja sprawiają, że dzieci lepiej adaptują się do życia, pokonują wewnętrzne opory i obawy, zdobywają tak potrzebną wiarę we własne możliwości, a także cieszą się ze zdobytych sukcesów. W kontaktach z rówieśnikami zawodnicy uczą się oceniać własne siły i możliwości przystosowując się do życia społecznego.

Sama rywalizacja dostarcza dziecku wielu potrzebnych emocji a także radość (Konopczyński, 1996, s. 60).

W Klasach młodszych (IV, V i VI) podstawowym filarem zajęć jest ZABAWA. Zabawa jest dla dziecka najbardziej atrakcyjną formą aktywności ruchowej i z tego wynika fakt, że w początkowym okresie wszechstronnego treningu młodego sportowca jest formą zdecydowanie najbardziej skuteczną. Gry i zabawy ruchowe wszechstronnie oddziałują na organizm ucznia podnosząc wydolność oraz ogólną sprawność fizyczną. W procesie treningu rozwijane są wszystkie cechy motoryki a także istotne umiejętności ruchowe.

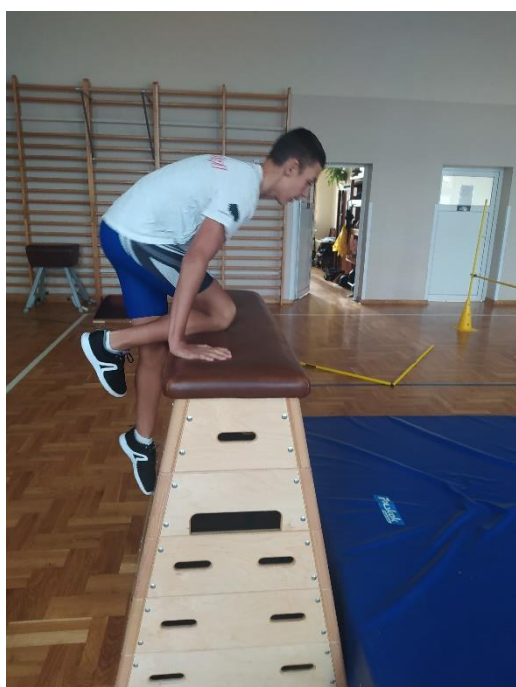


Zabawy z mocowaniem pozwalają dzieciom odczuwać radość i zadowolenie co pozwala im na odprężenie i wypoczynek psychiczny w trakcie treningu (Kruszewski, 2004, s. 33-35).



W początkowym etapie szkolenia wszechstronnego (klasy IV-VI) zajęcia ogólnorozwojowe stanowią 80 % wszystkich ćwiczeń. Pozostała część przeznaczona jest na specjalistyczne szkolenie w danym zakresie. Trening z dziećmi uwzględnia zarazem właściwości rozwoju psychicznego i fizycznego. Uwzględniając takie cechy jak szybki wzrost, niewykształcony aparat kostno-stawowy czy wysoką pobudliwość systemu nerwowego. Na tym etapie szkolenia wprowadzane są ćwiczenia z zakresu gimnastyki i akrobatyki, które w sposób znaczący wpływają na zdolności zachowania równowagi, a także zwiększą możliwości ruchowe i koordynacyjne dziecka (Kruszewki, 2008, s. 76-80).

„Samodzielność, śmiałość, zdyscyplinowanie, dokładność w wykonywaniu zadań, panowanie nad sobą, własna inicjatywa – to cechy charakteru, które poprzez gry i zabawy z mocowaniem można i należy rozwijać” (Jagiello, 1995, s. 174-182).





1. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010
2. Tracewski J. (2012), *Zapasy. Pierwszy krok*, Podręcznik dla początkujących zapaśników, pod red. A. Głaz wyd. Polski Związek Zapaśniczy, Warszawa.
3. Konopczyński M. (1996), *Twórcza resocjalizacja*, Warszawa.