

Nowoczesne formy ruchu w szkole

Już kilkudziesięciu nauczycieli wychowania fizycznego ukończyło kursy nowoczesnych form aktywności – Gymstick i Nordic Walking. Szkolenia odbywają się w ramach programu „Aktywna Szkoła”, realizowanego przez Fundację Aktywni wspólnie z Głosem Nauczycielskim.

Kursy dla nauczycieli rozpoczęły się w czerwcu i spotkały się z tak dużym zainteresowaniem, że organizatorzy byli zmuszeni wyznaczyć dodatkowe terminy.

W ciągu niespełna dwóch miesięcy odbyło się osiem takich szkoleń. Uczestniczyli w nich nauczyciele ze szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Wszyscy zadeklarowali chęć wprowadzenia nowoczesnych form aktywności ruchowej do zajęć szkolnych oraz przystąpienie do programu Aktywna Szkoła.

Szkolenie nauczycieli obejmuje zajęcia praktyczne i teoretyczne. Po ukończeniu kursu uczestnicy otrzymają certyfikat Ośrodka Usług Pedagogicznych i Socjalnych Związku Nauczycielstwa Polskiego ułatwiający zdobycie kolejnego stopnia awansu zawodowego. Jednocześnie dostaną certyfikaty Nordic Walking Polska, Gymstick Polska, pozwalające na prowadzenie zajęć nie tylko w szkole z dziećmi

wprowadzenie do szkół nowoczesnych form gimnastyki jako alternatywnych programów realizacji wychowania fizycznego i sportu szkolnego. Program realizowany będzie w latach 2007–2015 na terenie całego kraju.

Patronat nad programem objęli m.in.: minister edukacji narodowej, Polski Komitet Olimpijski, marszałek województwa mazowieckiego, prezydent miasta stołecznego Warszawy, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Państwowy Zakład Higieny oraz Fundacja na rzecz Kobiet „Ja Kobieta”.



wymagają one również wielkich nakładów i wysiłków organizacyjnych. Wykorzystywane w nim formy aktywności ruchowej można zorganizować w zwykłej sali lub na świeżym powietrzu, w każdym terenie.

Najważniejsze jednak są efekty, jakie dzięki takim zajęciom można osiągnąć. Wykorzystanie najnowszych osiągnięć naukowych pozwoliło na wyprodukowanie sprzętu i opracowanie programów ćwiczeń pozwalających w niezwykle skuteczny sposób pracować nad rozwojem fizycznym młodzieży.

Oprócz walorów treningowych nowe formy aktywności ruchowej są znakomitym uzupełnieniem pracy wychowawczej,

szczególnie dotyczącej rozwoju społecznego uczniów. Ukierunkowanie na wspólną pracę nad własnym ciałem w formie zabawy i wspólnego przeżywania wysiłku fizycznego zupełnie zmienia filozofię takich lekcji.

Zarówno Gymstick, jak i Nordic Walking zostały wymyślone przez naukowców z Instytutu Sportu w Finlandii, m.in.: trenerów, biochemików, lekarzy, rehabilitantów. Mogą je uprawiać osoby w różnym wieku i na każdym poziomie sprawności fizycznej.

Dzięki swoim zaletom Gymstick i Nordic Walking są idealnymi dyscyplinami do prowadzenia lekcji oraz zajęć pozalekcyjnych w szkołach. Ich prostota, wszechstronność oraz dostępność sprawiają, że nauczyciele otrzymują idealne narzędzie pracy nad rozwojem fizycznym młodych ludzi. Dużym powodzeniem cieszą się szczególnie wśród dziewcząt, którym szkoła nie ma obecnie wiele do zaproponowania w tej dziedzinie. Programy oparte na elementach fitness, najmłodniejszej formie aktywności ruchowej, są w tej chwili jedyną formą zdolną zachęcić je do aktywnego udziału w zajęciach ruchowych.

Zarówno Nordic Walking, jak i Gymstick zostały już uznane przez najwyższe autorytety światowego i polskiego sportu, rekreacji ruchowej oraz medycyny. Gymstick niedawno nagrodzono podczas trzech prestiżowych imprez targowych. Otrzymał złoty medal Międzynarodowych Targów Poznańskich podczas targów FIT-EXPO Fitness, Body & Fashion oraz wyróżnienie VII Targów Rehabilitacji, Sanatoriów i Uzdrawisk REHMED-EXPO. Został również uznany za „Medyczny Produkt Roku 2007” Śląskich Targów Medycznych Expomed 2007.

Więcej informacji o programie Aktywna Szkoła, kursach oraz konkursie znajduje się na stronie internetowej: http://www.aktywni.info/aktywna_szkola

i młodzieżą, ale także w klubach, ośrodkach sportowych, również z osobami dorosłymi.

Koszt szkolenia wynosi odpowiednio: 100 zł za kurs Nordic Walking i 100 zł za kurs Gymstick, w przypadku uczestnictwa w obydwu kursach 150 zł i obejmuje: koszt wszystkich certyfikatów, materiałów szkoleniowych na płycie DVD oraz wypożyczenia sprzętu na czas szkolenia.

Jest to oferta skierowana specjalnie do nauczycieli – „normalny” koszt tego typu szkoleń to 295 zł za kurs Nordic Walking oraz 380 zł za kurs Gymstick.

Kursy Nordic Walking i Gymstick odbywają się w ramach programu Aktywna Szkoła, którego głównym zadaniem jest

Pilotażowa część programu pod patronatem marszałka województwa mazowieckiego zostanie przeprowadzona jeszcze w tym roku w województwie mazowieckim. Chęć przystąpienia do programu już zadeklarowało kilkadziesiąt szkół.

Celem programu Aktywna Szkoła jest upowszechnienie sportu, rekreacji i aktywności fizycznej wśród jak najszerszej grupy uczniów. Największą zaletą propagowanych przez nas dyscyplin jest prostota, dostępność oraz niskie koszty. Udział w zajęciach nie wymaga od uczestników żadnego wcześniejszego przygotowania fizycznego. Można do nich przystąpić niemal „z ulicy”. Nie



W ramach programu Aktywna Szkoła, z początkiem roku szkolnego 2007/08 rusza konkurs „My na WF ćwiczymy inaczej”.

Głównym celem konkursu jest popularyzacja sportu i rekreacji, a w szczególności nowoczesnych form aktywności ruchowej wśród dzieci, młodzieży, nauczycieli i dorosłych. Do konkursu mogą przystąpić szkoły z całej Polski. Pierwsza edycja potrwa od 1.09.2007 r. do 30.04.2008 r. Laureaci konkursu: szkoły, uczniowie, nauczyciele i dyrektorzy otrzymają wiele cennych nagród.

Więcej na stronie http://www.aktywni.info/aktywna_szkola