

MAŁY SPORT WIELKA RADOŚĆ



Zakończyła się przebudowa naszej sali gimnastycznej!

Zakres prac obejmował rozbiórkę starych elementów wnętrza hali (ścian, instalacji), demontaż okien i drzwi. Sala została całkowicie przebudowana.

Ponieważ hala miała wysokość 11 metrów, można ją było zamienić w obiekt z dwiema kondygnacjami. Teraz duża sala z boiskiem będzie znajdowała się na I piętrze, a parter pomieści dwie mniejsze sale do ćwiczeń.

Przy budynku powstała też przybudówka z szatniami i sanitariatami. Mamy również nową trybunę dla widzów!

Inwestycja została dofinansowana przez Ministerstwo Sportu ze środków

Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej w ramach programu Sportowa Polska Program Rozwoju Lokalnej Infrastruktury Sportowej – edycja 2019.

**Wkrótce
wielkie
otwarcie!**

A już po feriach zimowych sala będzie nasza!



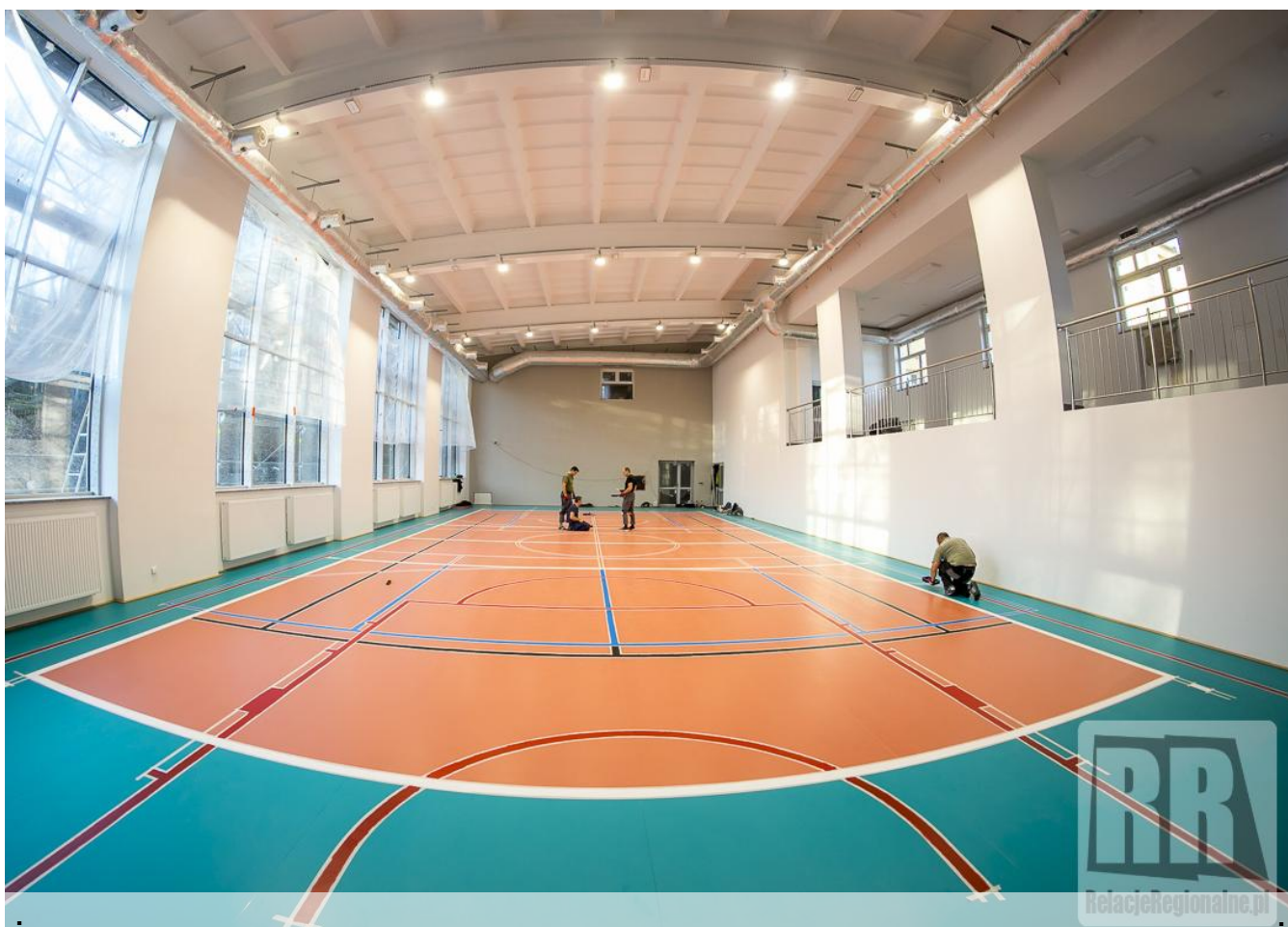
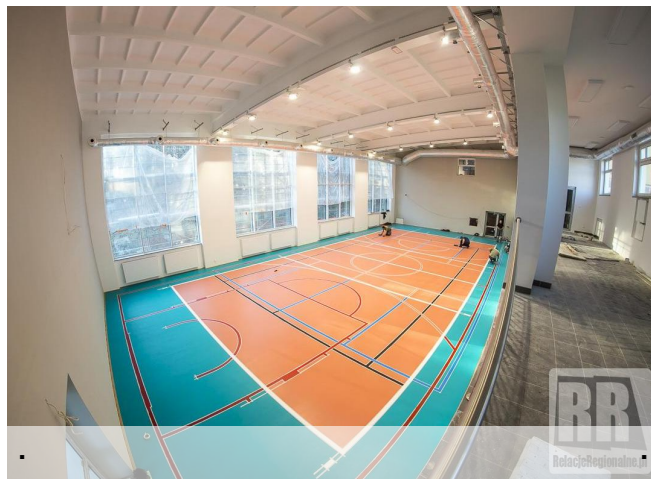
Modernizacja sali SP1

Tak się wszystko zaczęło...



... w fotorelacji RR!

A już wypatrujemy końca...



KONKURS PLASTYCZNY



ZRÓB KARTKĘ Z ŻYCZENIAMI DLA OLIMPIJCZYKÓW. TWOJE SŁOWA MAJĄ MOC. DZIĘKI NIM MOGĄ WYGRAĆ / KLASY I-III



„CO CZUJĘ, GDY UPRAWIAM SPORT?” – ZRÓB PRACĘ PLASTYCZNĄ I DOŁĄCZ DO NIEJ KILKUZDANIOWY KOMENTARZ / KLASY IV-VIII

CO LUBIĘ? SPORT LUBIĘ!



UCZNIAKI !!!**Polski Komitet Olimpijski ogłasza konkurs plastyczny
dla uczniów szkół podstawowych****„CO LUBIĘ? SPORT LUBIĘ!”**<https://olimpijski.pl/konkurs-plastyczny-co-lubie-sport-lubie/>**I CZEKA NA WASZE PRACE DO 28 LUTEGO 2022 !!!****Drodzy Uczniowie klas I-III,**

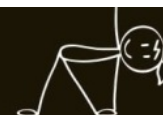
Wyobraźcie sobie, że jesteście sportowcami. Musicie długo ćwiczyć, brać udział w zawodach, starać się, aby Wasze wyniki były jak najlepsze. Pilnie słuchacie swojego trenera, dbacie o odpowiednią dietę i przestrzegacie wielu zasad, aby Wasza gra była uczciwa. W sporcie nie wolno oszukiwać! W międzyczasie dużo marzycie. Marzenia dodają Wam skrzydeł; są jak silnik, który daje rozpęd do kolejnych treningów. A teraz wyobraźcie sobie, że jesteście najlepsi i udaje Wam się wziąć udział w zawodach, gdzie rywalizujecie z innymi świetnymi sportowcami! Ludzie Wam kibicują: machają białoczerwonymi chorągiewkami, klaszczą, oglądają z wyiekami na twarzach Wasze występy – na trybunach, w Internecie bądź przed telewizorami. Czujecie jak doping kibiców sprawia, że skrzydła unoszą Was jeszcze bardziej, jesteście bardzo blisko zwycięstwa! Już za kilka tygodni sportowcy z Polski wyjadą za granicę, aby reprezentować nasz kraj na wspaniałych zawodach. W lutym bieżącego roku odbędą się m.in. XXIV Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Pekinie (Chiny), a miesiąc później - dla zawodników w wieku 14-18 lat - Olimpijski Festiwal Młodzieży Europy (EYOF) w położonej na północ od Polski Finlandii, w mieście Vuokatti. Sportowcy, których nazywamy olimpijczykami, będą rywalizować z innymi zawodniczkami i zawodnikami w sportach zimowych – czyli takich, które odbywają się na śniegu lub na lodzie. Łyżwiarze, narciarze, saneczkarze, snowboardziści i wielu, wielu innych. Olimpijczycy potrzebują Waszego wsparcia. Wyobraźcie sobie, że jesteście na ich miejscu. Co dodałoby Wam sił i odwagi? Co pomogłoby Wam uwierzyć w siebie i dostarczyć dużo radości? **Zapraszamy Was drodzy uczniowie do stworzenia kartki z życzeniami powodzenia dla naszych sportowców. Uruchomcie wyobraźnię, zamieńcie się w artystów i kibiców jednocześnie. Jakie kolory, kształty i słowa zobaczy olimpijczyk, gdy otrzyma kartkę od Was? Młodzi artyści na start!**

Drodzy Uczniowie IV-VIII,

Niech każdy z Was zada sobie pytanie: co czuję, gdy uprawiam sport i wyrazi to w formie pracy plastycznej oraz krótkiego tekstu. Może to być opis pracy, którą stworzyliście, słowa znajdującej się tam postaci, komentarz sportowy, wiersz, wylicznanka lub inna forma literacka. Zachęcamy do kreatywnego podejścia do tematu, a nasz list niech posłuży Wam za podpowiedź lub inspirację. Sport i sztuka towarzyszą człowiekowi od bardzo dawna. W starożytnej Grecji, skąd wywodzi się idea igrzysk olimpijskich, zawodnicy rywalizowali ze sobą o laur zwycięstwa. Zmaganiom przyglądali się uważnie rzeźbiarze, poeci, muzycy, a następnie zaczynali tworzyć swoje dzieła. Kto lepiej utrwali piękno ludzkiego ciała, wysiłek, walkę...? Sport i sztuka były jak brat i siostra; był to układ doskonały! Ideałem było osiągnięcie przez człowieka harmonii dzięki ćwiczeniom ciała i umysłu. Jednak igrzyska w Olimpii wraz z nową erą zniknęły z mapy kultury na ponad 15 wieków. Kiedy odrodziły się w 1896 roku ich twórca – Pierre de Coubertin – nie zapomniał o greckiej tradycji! Mawiał: nie ma sportu bez piękna; sport produkuje piękno, ponieważ ożywia atletę, który jest żywą rzeźbą! Podczas każdego igrzysk olimpijskich w latach 1912-1948 organizowano konkursy w dziedzinie: architektury, literatury, kompozycji muzycznej, malarstwa i rzeźby. Artyści, podobnie jak sportowcy, wygrywali medale! Obecnie podczas igrzysk olimpijskich oraz pomiędzy nimi, na całym świecie organizowane są różne projekty kulturalne i artystyczne, które pokazują, że SPORT i SZTUKA są nadal bardzo ze sobą związane. Zamknijcie oczy, przypomnijcie sobie Wasze lekcje WF w szkole, sportowe gry i zabawy z rówieśnikami albo zawody, w których braliście udział. Jakie uczucia się pojawiają? Czy widzicie kształty i kolory? A może przypomina się Wam konkretne wydarzenie i postacie z nim związane? **Szukając inspiracji do wykonania konkursowego zadania możecie także spróbować wyobrazić sobie, co przeżywa olimpijczyk reprezentujący kraj na międzynarodowych zawodach sportowych, gdzie rywalizują najlepsze zawodniczki i najlepsi zawodnicy.**



Sport uczy pewności siebie, a także odpowiedzialności, umiejętności przyjmowania porażek i sukcesów. Macie swoją ulubioną dyscyplinę?



Po lekcjach Kacper chodzi dwa razy w tygodniu na angielski, raz na judo i raz na piłkę do klubu osiedlowego. Pozostały czas spędza, jak sam przyznaje, przed komputerem. Kacper sam siebie uważa za osobę wysportowaną.

Szóstkę z WF-u ma Kasia, koleżanka z klasy Kacpra. Kasia kocha sport, „to całe jej życie”, jak mówi. Od pierwszej klasy szkoły podstawowej jest w sekcji pływackiej na lokalnym basenie. Ma za sobą pierwsze sukcesy: II miejsce na zawodach w województwie i III w powiecie. Jej idolka? Oczywiście Otylia Jędrzejczak.

– Ale moje koleżanki tego nie rozumieją – mówi Kasia. – Kiedy zajęłam III miejsce w zawodach, powiedziałam to mojej koleżance z ławki, a ona na to: „To pewnie jesteś zła, w końcu III to nie I...”. Ona nie miała pojęcia, że dla mnie sukcesem jest samo pobicie swojego życiowego rekordu! – kończy swoją opowieść Kasia.



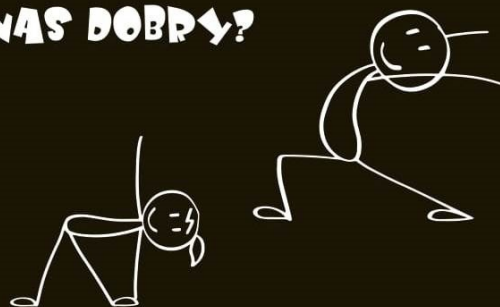
Najpopularniejsze dyscypliny sportu uprawiane przez młodzież w szkole podstawowej to siatkówka, koszykówka, piłka nożna, czyli te sporty, z którymi spotykacie się w szkole po raz pierwszy. Rzadziej i przede wszystkim w dużych miastach spotkać można uczniów szkoły podstawowej uprawiających sztuki walki (np. karate, aikido) czy pływanie. Powód tego jest prosty: pieniądze. Nie wszystkie zajęcia są bezpłatne, a nie każdego rodzica stać na to, by posyłać dziecko na dodatkowe zajęcia (w tym wypadku aikido), których koszt waha się od 60 zł (za jedno spotkanie, 90 minut, trening indywidualny) do 60 zł za miesiąc (cztery spotkania w miesiącu, w grupie).

Jeśli jednak nie chodzą na żadne zajęcia dodatkowe związane ze sportem, to przecież pozostaje wam jeżdżenie na deskorolce, rowerze czy rolkach, granie w badminton czy zjeżdżanie z górki na sankach zimą – wystarczy, że będziecie się po prostu ruszać, do czego zachęcamy!☺

DLACZEGO SPORT JEST DLA NAS DOBRY?

• Pomaga zapobiegać problemom z kręgosłupem.

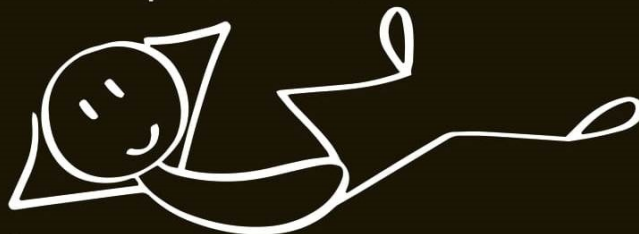
A te, wbrew pozorom, wcale nie dotyczą tylko osób starszych. Lekarze i rehabilitanci od wielu lat alarmują, że niepokojąco zwiększa się liczba uczniów skarżących się na przewlekłe bóle pleców czy szyi (to, w większości, efekt siedzącego trybu życia).



• Poprawia samopoczucie.



• Uczy pewności siebie, a także odpowiedzialności, umiejętności przyjmowania porażek i sukcesów.



• **Buduje wieloletnie przyjaźnie** (zapytajcie jakiegokolwiek zawodowego sportowca, skąd wywodzi się większość jego przyjaciół).

• **Jest przyjemny!** A wybór dyscyplin sportowych jest ogromny.



15 ŻYCIOWYCH LEKCJI PŁYNĄCYCH Z UPRAWIANIA SPORTU

 <p>POKONYWANIE TRUDNOŚCI</p>	 <p>SZACUNEK I WŁAŚCIWY SYSTEM WARTOŚCI</p>	 <p>WYZNACZANIE I OSIĄGANIE CEŁÓW</p>	 <p>RADZENIE SOBIE Z PRESJĄ</p>	 <p>ZDROWY I AKTYWNY TRYB ŻYCIA</p>	 <p>SŁUCHANIE WSKAZÓWEK</p>	 <p>POKAZUJE JAK WAŻNA JEST SYSTEMATYCZNOŚĆ</p>	 <p>PUNKTUALNOŚĆ</p>	 <p>RADZENIE SOBIE Z PORĄŻKAMI</p>	 <p>POKAZUJE JAKIE KORZYŚCI DAJE PRACA ZESPOŁOWA</p>	 <p>PEWNOŚĆ SIEBIE</p>	 <p>UCZY, ŻEBY NIGDY SIĘ NIE PODDAWAĆ</p>	 <p>UCZY JAK BYĆ LIDEREM</p>	 <p>UCZENIE SIĘ NA BŁĘDACH</p>	 <p>POKAZUJE JAK WAŻNA JEST CIĘŻKA PRACA</p>
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	---	--	---	---	---