

Już pływam - edycja 2023



MAŁOPOLSKA

W Gminie Szerzyny zakończył się projekt nauki pływania pn. „**Już pływam**”.

Projekt jest dofinansowywany przez Województwo Małopolskie w ramach zadania „Zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży”.

W okresie od 15 kwietnia 2023r. do 10 czerwca 2023r. z nauki pływania na krytej pływalni Ośrodka Sportu i Rekreacji „Fala” w Gorlicach skorzystało 38 uczniów z klas II - III.

Każdy uczestnik skorzystał z 18 godzin nauki pływania, która odbywała się w formie zajęć pozalekcyjnych. Zajęcia prowadzone były przez wykwalifikowanych instruktorów. Opiekunowie dbali o bezpieczeństwo uczniów w szatni oraz podczas dojazdów na basen. Zarówno czas dojazdu jak również czas zajęć był doskonałym bodźcem do integracji uczestników projektu poprzez nawiązywanie nowych znajomości. Podczas łączenia grup w autokarze – dzieci z terenu 5 miejscowości gminy, nieznające się dotychczas, miały możliwość poznania się w czasie dojazdu i podczas zajęć pływackich.

W opinii uczestników udział w zajęciach pływania był bardzo ciekawą i interesującą formą aktywności ruchowej dla uczniów. Stosowane na lekcjach metody zadaniowe, przeplatały się często z formą zabawową, która urozmaicała i ukierunkowywała proces nauczania na: ćwiczenia i zabawy emocjonujące, ćwiczenia oddechowe i wypornościowe. Pływanie było bardzo dobrą formą ćwiczeń dla uczniów w odciążeniu, a co najważniejsze utrzymywało nawyk prawidłowej postawy ciała.

Uczestnicy nabyli umiejętności pływackie, podnieśli swoją sprawność fizyczną, zapoznali się z

zasadami bezpieczeństwa w wodzie oraz utrwalili nawyki prozdrowotne. Udział w projekcie, oprócz walorów zdrowotnych i podniesienia umiejętności motorycznych, nauczył młodzież systematycznej aktywności ruchowej, samodyscypliny oraz ukształtował samodzielność i poczucie integracji z grupą.

