

Trochę ruchu, nie zaszkodzi

W dzisiejszych czasach młodzi ludzie spędzają dużo czasu przed komputerami i przed smartfonami. Wolą często siedzieć i beznamiętnie marnować czas przed mało rozwijającymi zadaniami w ciągu dnia, marnując przy tym niejednokrotnie swój potencjał. W szkole młodzi ludzie uczęszczają na lekcje w-f i biorą udział w zajęciach, które niekoniecznie są w ich strefie zainteresowania. Bywa jednak, że szukają nowych i ciekawych wyzwań, które mogłyby zmotywować Ich do zmiany na lepsze, coś co by wprowadziło w ich życie zdrowy i rozwijający nawyk. Takim ciekawym sposobem spędzania czasu wolnego poza placówką szkolną, mogłyby się stać zajęcia sportowe z podstaw samoobrony oraz ju jitsu.

Cele projektu:

- ✓ Pokazanie młodzieży jak można w ciekawy sposób wykorzystać czas wolny.
- ✓ Pokazanie ciekawych form aktywności i rozwoju osobistego.
- ✓ Zainspirowanie do uprawiania sportu oraz nauka podstaw ju jitsu.
- ✓ Integracja młodych ludzi ze wszystkich grup z całej bursy.
- ✓ Nauka i propagowanie kulturalnego zwracania się do wszystkich uczestników zajęć.
- ✓ Nauka podstawowych elementów z zakresu sztuk walk z poszanowaniem partnera treningowego.
- ✓ Promowanie zdrowego stylu życia oraz wprowadzenie dobrego nawyku.

Czas realizacji:

Od września 2023 roku – do czerwca 2024 roku

Kiedy:

Zajęcia miałyby się odbywać w poniedziałek i/lub wtorek (w zależności od liczby chętnych osób), w czasie wolnym od nauki własnej oraz pomiędzy posiłkami.

Gdzie:

W zależności od zainteresowania grupy, ich liczebności oraz dostępności sali gimnastycznej lub świetlicy bursy.

Czas zajęć:

1 godzina zegarowa

Tematyka zajęć:

1. Podstawowe zwroty grzecznościowe panujące na zajęciach.
2. Zapoznanie grupy z zasadami panującymi na treningu.
3. Odpowiednio dobrana rozgrzewka.
4. Ćwiczenia rozciągające.
5. Ćwiczenia wzmacniające i poprawiające kondycję.
6. Ćwiczenia z dobranym partnerem treningowych
7. Nauka podstaw poruszania się w ju jitsu.
8. Nauka podstawowych technik z samoobrony i ju jitsu.
9. Nauka bezpiecznych padów i przewrotów.

Realizacja projektu:

Projekt będzie mógł być realizowany po wcześniejszym ustaleniu miejsca przeprowadzania treningów (sala gimnastyczna, świetlica bursy, teren zewnętrzny) oraz po wcześniejszym przeprowadzeniu zapisów na zajęcia.

I ETAP: Wychowankom zostanie rozdana lista, w której przyszły adept zadeklaruje chęć uczestnictwa w zajęciach,

II ETAP: Podopieczni zostaną poinformowani, gdzie odbywają się zajęcia, o której godzinie oraz jaki powinni mieć ze sobą strój na zmianę.

Mariusz Socha