

Projekt „Jumping na trampolinach” - jest to działanie systemowe skierowane do młodzieży z Bursy nr 6 przy ul. Zagójskiej 3

Projekt „Jumping na trampolinach” – ma na celu stworzenie przestrzeni do dodatkowej aktywności fizycznej w formie zajęć wychowania fizycznego skierowany do młodzieży w bursie. Stanowi on dodatkową motywację do spędzenia czasu wolnego w formie aktywnej. Projekt szczególnie skierowany jest do dziewczyn mieszkających w bursie, o mniejszej sprawności fizycznej, rzadziej podejmujących aktywności, nieobjętymi dodatkowymi zajęciami sportowymi takimi jak treningi w klubie sportowym. Program wspierania aktywności fizycznej jest prowadzony systematycznie w nowoczesnych i atrakcyjnych formach dla młodzieży.

ADRESAT:

Wychowankowie Bursy nr 6 przy ul. Zagójskiej 3 – Dziewczęta w wieku od 15 lat.

Zajęcia prowadzone w ramach programu odbywają się na sali trampolin w 40 minutowych jednostkach raz w tygodniu w grupach od 1-5 osób.

CELE PROJEKTU:

1. Stymulowanie i kształtowanie nawyku podejmowania aktywności fizycznej w czasie wolnym przez młodzież.
2. Poprawa sprawności fizycznej, stanu zdrowia oraz jakości życia młodzieży w tym profilaktyka nadwagi oraz cukrzycy.
3. Pokazanie nowoczesnych form aktywności do spędzenia czasu wolnego.
4. Zwiększenie oferty ogólnodostępnych, bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla młodzieży.
5. Motywowanie do podejmowania aktywności wśród mniej aktywnych i sprawnych fizycznie młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem dziewczynek.
6. Poprawy samopoczucia mentalnego oraz psychicznego.

Osoby odpowiedzialne za realizację projektu: Daniel Ludynia (Nauczyciel wychowania fizycznego, trener sportowy oraz wychowawca.)

Metody i formy realizacji projektu: Zajęcia praktyczne, zajęcia z zakresu aktywności fizycznej.

Harmonogram działań: Rok szkolny 2023/2024

| lp | Zasady i formy realizacji | Termin | Uwagi |
|----|---|--------|-------|
| 1 | Nauka łączenia ruchów- skoki na trampolinie | IX-XI | |
| 2 | Rytmika oraz łączenie ruchów w rytm muzyki- skoki na trampolinach | XII-II | |
| 3 | Doskonalenie łączenia ruchów- skoki na trampolinie | III-IV | |
| 4 | Nauka układów ruchów w rytm muzyki – skoki na trampolinach | V-VI | |

Daniel Ludynia

