

Projekt zajęć na siłowni w Bursie - jest to działanie systemowe skierowane do młodzieży z Bursy nr 6 przy ul. Zagójskiej 3

Projekt zajęcia na siłowni w Bursie – 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 siłowni w budynku bursy bądź na siłowni na terenach zielonych bursy (siłownia plenerowa) w 60 minutowych jednostkach treningowych, raz w tygodniu, w grupach 1-10 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. Zwiększenie oferty ogólnodostępnych, bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla młodzieży.
4. Motywowanie do podejmowania aktywności wśród mniej aktywnych i sprawnych fizycznie młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem dziewczynek.
5. Poprawy samopoczucia mentalnego oraz psychicznego.
6. Optymalizacja wykorzystania własnej lokalnej infrastruktury sportowej.

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 prawidłowej techniki oraz asekuracji podczas ćwiczeń dolnej partii mięśniowej – zajęcia na siłowni, zajęcia na terenach zielonych bursy (siłownia plenerowa)	IX-XI	
2	Nauka prawidłowej techniki oraz asekuracji podczas ćwiczeń górnej partii	XII-II	

	mięśniowej- Zajęcia na siłowni		
3	Doskonalenie prawidłowej techniki oraz asekuracji podczas ćwiczeń ogólnorozwojowych całego ciała- zajęcia na siłowni	III-IV	
4	Nauka różnych formach ćwiczeń na siłowni (stacyjna, obwodowa, łączona, mieszana)- Zajęcia na siłowni, zajęcia na terenach zielonych bursy (siłownia plenerowa)	V-VI	

Daniel Ludynia