



Budżet obywatelski: tak Bronowice promują sporty drużynowe

2018-03-30

W marcu ruszyły bezpłatne ogólnorozwojowe zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży w Bronowicach, tzw. sportowe soboty. Projekt będzie realizowany do końca roku dzięki środkom z budżetu obywatelskiego Krakowa. Najmłodszy mieszkańcy dzielnicy VI, w wieku od 6 do 18 lat, pod okiem trenerów, biorą udział w zajęciach sportowych z elementami różnych sportów drużynowych.

Projekt „Sportowe soboty” został zgłoszony w ramach Budżetu Obywatelskiego Krakowa w zeszłym roku. Spodobał się mieszkańcom, a zwłaszcza rodzicom, którzy dostrzegli w nim sposób na aktywizację swoich pociech oraz walkę z siedzącym trybem życia. Szybko okazało się też, że intuicja pomysłodawców była słuszna – dzieci i młodzież, często mocno obciążone obowiązkami szkolnymi i wieloma zajęciami pozalekcyjnymi w tygodniu, chętnie przychodzą pograć i poćwiczyć właśnie w sobotnie poranki i przedpołudnia.

– Zajęcia dopiero ruszyły, a frekwencja już przerosła nasze oczekiwania. Uczestnicy są podzieleni na trzy grupy wiekowe: 6–9 lat, 10–14 lat oraz 15–18 lat. Przy tworzeniu grup bierzemy też pod uwagę sprawność motoryczną. W każdej grupie jest około 20 uczestników – mówi Magdalena Kozień z Fundacji Towarzystwo Sportowe Bronowicka Siatkówka, będącej realizatorem zajęć.

Zajęcia mają charakter otwartego naboru – do grup ćwiczących można dołączyć zawsze na początku każdego miesiąca. Jeden trening trwa 90 minut. W sumie, dzięki projektowi, do końca roku odbędzie się około 36 sportowych sobót.

Miejsce realizacji zajęć:

- Szkoła Podstawowa nr 50 im. Włodzimierza Tetmajera ul. Katowicka 28 w Krakowie
- Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 8 im. prof. Akademii Krakowskiej św. Jana Kantego, ul. Na Błonie 15d w Krakowie

Harmonogram zajęć:

1. Szkoła Podstawowa nr 50 ul. Katowicka 26:

- Grupa młodzik – 9.00–10.20
- Grupa Kadet – 11.00–12.30

2. Gimnazjum 19 ul. Na Błonie 15B:

- Grupa mini – 9.00–10.30

Dane opublikowane przez GUS wskazują, że zaledwie 20% dzieci i młodzieży uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych, z czego 80% nie więcej niż dwa razy w tygodniu. Tymczasem zalecana przez WHO dawka ruchu to minimum 6 godzin w tygodniu. Zajęcia sportowe, takie jak te organizowane w Bronowicach, mają walor profilaktyki prozdrowotnej, promują zdrowy tryb życia, minimalizują skutki spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież przed komputerem, wyrabiają nawyk aktywnego wypoczynku, przeciwdziałają chorobom



**Magiczny
Kraków**

cywilizacyjnym (w tym nadwadze i otyłości), sprzyjają integracji między rówieśnikami i przeciwdziałają wykluczeniu społecznemu.