



## **Przełoń nudę! Poznaj miejskie programy sportowe!**

2021-03-16

**Kończysz lekcje i zastanawiasz się, jak pożytecznie spędzić czas wolny? Chcesz popracować nad kondycją fizyczną, nauczyć się czegoś nowego, ale też dobrze się przy tym bawić? Nie musisz daleko szukać - miejskie programy sportowe to oferta bezpłatnych, stałych zajęć o różnorodnym profilu, prowadzonych przez doświadczonych animatorów sportu, w nowoczesnych obiektach, wewnątrz lub w plenerze. Przekonaj się, jak możesz odmienić swój tygodniowy grafik!**

Kraków tworzy i finansuje miejskie programy sportowe po to, aby zapewnić mieszkańcom możliwość regularnego uprawiania ciekawych form aktywności fizycznej. Dodatkowo, dzięki zróżnicowanej ofercie programowej, miasto może efektywnie wykorzystywać istniejącą i dynamicznie rozwijającą się bazę obiektów sportowych.

Jak wiadomo, regularne zajęcia budzą pasję do uprawiania sportu i pozwalają ją pielęgnować - jedni w ten sposób wchodzą na drogę profesjonalnej kariery, a inni zyskują wartościowe hobby, które towarzyszy im w dorosłym życiu. Ćwicząc i rywalizując, dzieci i młodzież integrują się ze sobą. Sporty drużynowe uczą najmłodszych skutecznej współpracy z koleżankami i kolegami na boisku czy parkiecie. Pokazują, jak ważna w każdym zespole jest dobra atmosfera i team spirit. To lekcja, której nie da się odrobić przed komputerem. Warto też pamiętać, że regularnie uprawiany sport nie tylko daje ogromną satysfakcję, ale i zapobiega zjawiskom agresji i patologii wśród dzieci i młodzieży.

**Oto pięć miejskich programów sportowych** - czyli całe mnóstwo sposobów na to, by przegonić nudę, rozruszać ciało i umysł oraz odkryć nowe pasje i poznać nowych znajomych.

### **Animator Sportu, czyli ruch na orlikach (1 marca - 30 listopada)**

Nadchodzi wiosna, a wraz z nią ożywienie na krakowskich orlikach. Wraca bogata oferta zajęć sportowych dla dzieci i młodzieży, śmiech i dobra zabawa - krótko mówiąc, rozpoczyna się kolejna edycja miejskiego programu Animator Sportu.

To program obejmujący wiele dyscyplin, dzięki czemu najmłodszy krakowianin może wybrać ulubiony sport, który chciałby regularnie uprawiać. Oczywiście można zdecydować się na więcej niż jeden rodzaj zajęć, bo oferta jest szeroka. Dostępne są zarówno dyscypliny znane i popularne, jak piłka nożna, siatkówka, koszykówka, lekkoatletyka czy ping-pong, jak i nowości: speedball czy crossminton, doskonale rozwijające refleks, zwinność i orientację. Poza tym w ofercie są gry i zabawy ogólnorozwojowe, a dla dorosłych - wieczorne zajęcia piłki nożnej.

Wszystkie zajęcia odbywają się pod okiem doświadczonych i wykwalifikowanych instruktorów, w godzinach pozalekcyjnych, według indywidualnych harmonogramów, a ich poziom jest dostosowany do umiejętności i kondycji fizycznej uczestników. Zajęcia prowadzone są na siedmiu orlikach rozlokowanych w różnych częściach miasta (os. Na Wzgórzach oraz ulice: Bujaka, Grochowska, Myśliwska, Pszczelna, Jaskrowa i Sadzawki). Realizatorem programu jest Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków „Wschód”.

**Sprawdź:** [www.moswschod.pl](http://www.moswschod.pl)



### **Rugby dla każdego (15 marca - 15 grudnia)**

W ostatnich latach coraz większą popularnością cieszy się rugby. Młodzi krakowianie mają szansę poznać jego podstawy dzięki miejskiemu programowi „Rugby dla każdego”.

Rugby to sport drużynowy, który sprzyja integracji i dostarcza wiele radości, a jednocześnie uczy nieustępliwości i wytrwałości. Zajęcia odbywają się na świetnie przygotowanych boiskach, w które wyposażony jest kompleks sportowo-treningowy Narodowe Centrum Rugby 7 (ul. Darwina 49A). Część treningów organizowana jest także na innych przyszkolnych obiektach sportowych. Przeszkoleni instruktorzy wprowadzają uczestników w świat rugby, zapoznając ich z regułami tej gry krok po kroku.

Zapisy na treningi prowadzi realizator programu – Nowa Huta Rugby Klub Kraków. Patronat nad projektem objął Polski Związek Rugby.

**Sprawdź:** [www.rugbydlakazdego.pl](http://www.rugbydlakazdego.pl)

### **Pingpongowe marzenia w Krakowie (1 marca - 10 grudnia)**

Chcesz spróbować sił w czymś nowym? A może grywasz już w ping-ponga dla zabawy, w domu czy parku, i czujesz, że fajnie byłoby rozwinąć technikę i szlifować umiejętności pod okiem profesjonalisty? Miejski program „Pingpongowe marzenia w Krakowie” daje ci właśnie taką szansę.

Tenis stołowy to dyscyplina dla każdego, niezależnie od wieku. To również jeden z niewielu sportów, który osoby niepełnosprawne mogą uprawiać na takich samych zasadach jak osoby zdrowe. Ping-pong pomaga ćwiczyć koncentrację i szybkość reakcji, wzmacnia koordynację ruchową i rozwija inteligencję.

Ten miejski program adresowany jest do przedszkolaków, uczniów i młodzieży szkolnej. Zajęcia prowadzą licencjonowani trenerzy z doświadczeniem szkoleniowym. Realizatorem programu jest Klub Sportowy „Bronowianka”, który od wielu lat z powodzeniem wychowuje młode talenty tenisa stołowego.

**Sprawdź:** [www.bronowianka.pl](http://www.bronowianka.pl)

### **Sport przeciw wykluczeniom (22 lutego - 10 grudnia)**

Miejski program „Sport przeciw wykluczeniom” to ciekawa oferta dla dzieci i młodzieży chcących poznać podstawy karate. Ale nie tylko o rywalizację z przeciwnikiem tu chodzi... Zajęciom sportowym towarzyszy blok edukacyjny, dzięki któremu najmłodszy dowiadują się, jak



skutecznie walczyć z przemocą i uzależnieniami w swoim środowisku.

Treningi karate uczą samodyscypliny, szacunku dla starszych, a przede wszystkim wiary w siebie. Dzięki systematycznym ćwiczeniom dziewczęta i chłopcy są zdrowsi, zyskują poczucie bezpieczeństwa oraz kształtują swój charakter. Młodzi adepci karate uczą się również podstaw udzielania pomocy przedmedycznej w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia. Ważnym elementem projektu są szkolenia w zakresie samoobrony.

Spotkania prowadzą wykwalifikowani trenerzy i instruktorzy. Dzięki temu uczestnicy programu korzystają wyłącznie ze sprawdzonych i bezpiecznych metod treningowych. Zapisy prowadzi realizator programu – Krakowski Klubu OYAMA.

**Sprawdź:** [www.oyama-krakow.pl](http://www.oyama-krakow.pl)

### **Sport łączy pokolenia, integruje rodziny (26 lutego - 10 grudnia)**

Ten miejski program został pomyślany tak, by aktywność fizyczna była okazją do wzmocnienia więzi rodzinnych i międzypokoleniowych. Dzieci, młodzież i ich rodzice biorą udział w treningach z zakresu kung fu i wushu z elementami gimnastyki. Uczą się także podstaw samoobrony.

Jest to więc znakomita rozrywka dla całej rodziny. Zajęcia prowadzą wykwalifikowani instruktorzy, a wszystkie ćwiczenia dostosowane są do sprawności i możliwości poszczególnych uczestników. Regularne treningi zachęcają dzieci i młodzież do większej aktywności ruchowej. Zapisy prowadzi realizator programu – Krakowska Szkoła Wushu.

**Sprawdź:** [www.ksws.pl](http://www.ksws.pl)