



## Sport pomoże uczniom wrócić do normalności

2021-05-21

**Jak odbudować więzi rówieśnicze? Rozładować energię uwięzioną w czasie zdalnej nauki? Nadrobić kondycyjne zaległości? Najlepiej poprzez sport! Krakowskie szkoły zaplanowały dla uczniów szereg aktywności i wydarzeń o charakterze sportowo-rekreacyjnym, które wpisują się w program miejskiej kampanii „Kraków w formie”. Jeżeli tylko sytuacja epidemiczna na to pozwoli, dzieci i młodzież spędzą maj i czerwiec bardzo aktywnie.**

### Wysportowane szkoły

Powrót do normalnego funkcjonowania po długiej izolacji w związku z pandemią będzie czasem poszukiwania sposobów na nadrobienie wielomiesięcznych zaległości w przebywaniu na wolnym powietrzu, uprawianiu sportu i rekreacji. Naprzeciw tym potrzebom wychodzi kampania „Kraków w formie”, zachęcająca mieszkańców do ruchu i aktywności fizycznej oraz odkrywania możliwości, jakie daje miejska infrastruktura sportowa i rekreacyjna. Do akcji planują włączyć się krakowskie szkoły – dysponujące miejscami do uprawiania różnego rodzaju dyscyplin oraz kadra, która na co dzień szkoli dzieci i młodzież. Wszystko jednak zależy od tego, czy sytuacja epidemiczna umożliwi wznowienie nauki stacjonarnej i względny powrót do normalności jeszcze przed wakacjami.

W oczekiwaniu na ten moment **szkoły podstawowe, licea, technika i szkoły branżowe**, a także szkoły specjalne, przygotowały mnóstwo propozycji na aktywne spędzanie czasu na terenie szkolnym i poza nim, a wiele z nich skierowanych jest nie tylko do uczniów, ale i do całych rodzin. Pomysły te pokazują, że sport może być ciekawy, różnorodny i zapewniać wszechstronny rozwój, nie tylko fizyczny, ale także emocjonalny i społeczny. Propozycje podzielone zostały na **cztery bloki tematyczne**.

Pierwszy to **„Aktywna świetlica”**, czyli organizowane w ramach zajęć świetlicowych zajęcia ruchowe z wykorzystaniem infrastruktury sportowej szkoły, a w przypadku budynków zabytkowych, gdy taka możliwość jest ograniczona – z wykorzystaniem rekreacyjnych terenów miasta (np. Plant, Łasku Wolskiego, parków).

Drugi blok, pod hasłem **„Szkoła w ruchu, ruch w szkole”** oraz **„Poznajmy się w ruchu”**, przewiduje różnorodne aktywności sportowe, zarówno indywidualne, jak i grupowe (gry i zabawy, ćwiczenia, treningi fitness, biegi, nordic walking, wycieczki rowerowe), które organizowane będą w szkole (jako aktywne przerwy między lekcjami) oraz na przyszkolnych terenach sportowych i terenach zielonych. Sportowy charakter będzie miał także Dzień Dziecka czy przypadające akurat w tym czasie święto danej placówki.

**„Tu też można ćwiczyć”** – to blok zakładający zagospodarowanie trzeciej i czwartej godziny WF na zajęcia ruchowe w rekreacyjnej przestrzeni miasta. Ma pokazać inne poza szkolnymi boiskami miejsca, które mogą nas inspirować do aktywności fizycznej i ją ubogacać, a w dalszej perspektywie zachęcić do wyruszenia w miasto rodziny uczniów. Znajdziemy tu na przykład zaproszenie na marszobiegi, tory przeszkód czy gry terenowe w parkach, wycieczki do parku trampolin czy na parkour, wyjścia na osiedlowe siłownie zewnętrzne czy treningi nordic walking.

### Turnieje międzyszkolne



Część szkół planuje również organizację turniejów międzyszkolnych lub udział w zawodach organizowanych przez rady poszczególnych dzielnic, kluby oraz ośrodki sportowe. Jeśli obostrzenia zostaną poluzowane, uczniowie będą mogli zasmakować długo wyczekiwanej rywalizacji – m.in. w turnieju koszykówki dla szkół z Krowodrzy, w rozgrywkach piłki nożnej dla szkół ze Wzgórz Krzesławickich, w turnieju trójek siatkarskich, zawodach szachowych, biegach przełajowych i w wielu, wielu innych. Warto podkreślić, że imprezy międzyszkolne odbywają się zazwyczaj dzięki wysiłkowi organizacyjnemu lokalnej społeczności, a wiele z nich to już miejscowa tradycja, jak np. Bieg Śladami Panien Zwierzynieckich w Dzielnicy VII czy Bieg Skarżyńskiego w Prądniku Czerwonym.

Szkolne inicjatywy udowadniają, że sport to nie tylko recepta na zdrowie, dobre samopoczucie, rozładowanie stresu i kształtowanie charakteru, ale też narzędzie integracji rówieśniczej i międzypokoleniowej, sposób na poszerzanie horyzontów i zawieranie nowych znajomości. Zespół Szkół Energetycznych zaproponował formę aktywności, która może zgromadzić dużą liczbę młodzieży na świeżym powietrzu oraz zapewnić dawkę ruchu dla wszystkich, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej – zabawę przy muzyce w okolicach krakowskich Błoni. Macarena, belgijka, polonez i inne tańce powszechnie znane, dzięki łatwej choreografii, nie sprawią nikomu problemu z przyswojeniem układów. A żeby było bardziej kolorowo, będzie można przybyć w przebraniu.

Wiele szkolnych propozycji aktywizuje także rodziców, zapraszając ich m.in. na wspólne wycieczki piesze czy rowerowe. Szkoła Podstawowa nr 43 zamierza zorganizować turniej piłki nożnej, w którym zagrają rodzice z dziećmi, oraz turniej siatkówki, gdzie naprzeciw siebie staną mamy i córki oraz ojcowie i synowie. W Szkole Podstawowej nr 137 powstała inicjatywa cyklicznych spotkań rodzinnych na łonie natury pod hasłem „Powrót do przeszłości”, podczas których starsi opowiedzą młodym o grach i zabawach z własnego dzieciństwa (jak kapsle, pięć cegieł czy podchody). To świetna okazja do zacieśnienia więzi rodzinnych i sąsiedzkich. Poprzez szkolny sport łatwiej nam też docenić to, co lokalne – wspólnotę, w której żyjemy, piękno okolicy, jej tradycje, mniej znane zakątki. Stąd w programie liczne wycieczki krajoznawcze (piesze, nordic walking, rowerowe) oraz imprezy integrujące lokalną społeczność. Przykład to organizowana przez Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7 „Peryferiada Skotnicka”, która wczesnym latem gromadzi wokół sportu i zabawy mieszkańców Skotnik.

## **Zajęcia organizowane przez szkoły i placówki samorządowe**

Tabela z ofertą zajęć sportowych jest dostępna [tutaj](#).

1. Realizacja wydarzeń i zajęć zaproponowanych w tabeli zależeć będzie od sytuacji epidemiologicznej i zakresu obostrzeń obowiązujących w danym czasie.
2. Kalendarium podane w tabeli może podlegać zmianom. Informacje te będą na bieżąco aktualizowane przez organizatorów. Zapowiedzi wydarzeń i zajęć będą zamieszczane także na szkolnych stronach internetowych oraz przekazywane za pośrednictwem używanych przez szkoły mediów społecznościowych i aplikacji.
3. W razie chęci uczestnictwa należy wcześniej skontaktować się z daną szkołą – organizatorem i potwierdzić aktualność oferty.