

Mały Mistrz



W bieżącym roku szkolnym, uczniowie klasy 1a i 1b realizują program „Mały Mistrz”. Jest to ogólnopolska inicjatywa mająca na celu wspieranie aktywności fizycznej uczniów klas I-III oraz promowanie zdrowego stylu życia i rozwijanie umiejętności ruchowych.

Działanie programu jest możliwe dzięki dotacji Ministerstwa Sportu i Turystyki. Program Mały Mistrz oferuje uczniom niezwykłą szansę na rozwój fizyczny poprzez zdobywanie różnorodnych, kreatywnych sprawności sportowych. Każda sprawność jest nie tylko dostosowana do potrzeb rozwojowych, ale również pomyślana tak, aby była dla dzieci ciekawa i angażująca. W ramach tego programu, oprócz ciekawych zajęć sportowych, odbyła się już „Wywiadówka z kultury fizycznej” dla rodziców połączona z wykładem nt. „Wpływ sposobu odżywiania na zdrowie fizyczne dzieci” przeprowadzonym przez dietetyka klinicznego, a także „Lekcja z Mistrzem”. Dzieci spotkały się z licencjonowanym trenerem boks p. Leszkiem Zwierzchowskim, byłym zawodnikiem, kapitanem legnickiej Miedzi, który w ringu spędził 12 lat i stoczył ponad 200 pojedynków plasując się w czołówce wagi średniej w Polsce. Nasi pierwszoklasiści mieli okazję przećwiczyć podstawowe ciosy bokserskie, odpowiednią postawę, trzymanie gardy. Ponadto zobaczyli ring bokserski, założyli rękawice i ćwiczyli na workach treningowych.

Podsumowanie realizacji projektu „Mały Mistrz”

We wrześniu 2025 roku klasy 1a i 1b przystąpiły do ogólnopolskiego projektu z wychowania fizycznego „Mały Mistrz”. W ramach jego realizacji zorganizowano wiele działań, w których uczniowie mogli zdobyć nowe umiejętności oraz doskonalić te, które już posiadają. Ideą przewodnią programu jest zdobywanie przez uczniów określonych sprawności w 6 kategoriach: rowerzysty-turysty, lekkoatlety, gimnastyka-tancerza, piłkarza i w grach zespołowych, saneczkarska- narciarza- łyżwiarza oraz pływak -wodniaka. Zdobywcy kompletu odznak za poszczególne sprawności otrzymają tytuł Małego Mistrza.

W I semestrze uczniowie mieli okazję uczestniczyć w zajęciach bokserskich prowadzonych przez licencjonowanego trenera boks i byłego zawodnika, p. Leszka Zwierzchowskiego w klubie Fitness Piekary w Legnicy. W grudniu wzięli udział w zajęciach Zumba Kids, gdzie to tańca porwała ich p. Dorota Zielińska. W styczniu pojechali na wycieczkę do Andrzejówki, gdzie mogli sprawdzić swoje umiejętności saneczkarskie. Ponadto odbyło się spotkanie z dietetykiem dla rodziców uczniów objętych projektem, podczas którego pogłębili oni swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania dzieci i młodzieży. Udział w programie pomaga monitorować rozwój fizyczny, przeciwdziała otyłości i integruje zajęcia sportowe z innymi obszarami nauczania. Pierwszy semestr pracy za nami, czekamy co przyniesie kolejny.