



powiat raciborski
zielona oaza kultur

MODERNIZACJA BAZY SPORTOWEJ W
KONTEKŚCIE ZAJĘĆ ADRESOWANYCH DO
DZIEWCZĄT W ZWIĄZKU Z ZAGROŻENIAMI
ZDROWOTNYMI (NADWAGA, CUKRZYCA
I NADCIŚNIENIE)

ZSO nr 1

Do placówki uczęszcza 664 uczniów w 24 oddziałach. Kompleks sportowy obejmuje 1 salę gimnastyczną o wymiarach 24,3 x 12,6 (pow. 306,2 m²) dla nie więcej niż 40 uczniów, 1 małą salę ćwiczeniową o wymiarach 11,5 x 8,3 (pow. 95,5 m²) dla nie więcej niż 21 uczniów, 1 siłownię o wymiarach 8,5 x 6,1 (pow. 51,5 m²) dla nie więcej niż 10 uczniów oraz boisko szkolne z nawierzchni poliuretanowej o wymiarach 20,0 x 40,0. W związku z modernizacją bazy sportowej oraz realizowania programów adresowanych do dziewcząt w kontekście zagrożeń zdrowotnych w 2021 podjęto następujące działania:

1. Zakupiono stół tenisowy, sprzęt do Nordic Walking, paletki do badmintonu,
2. Zrealizowano program profilaktyki
 - „Wybierz życie-pierwszy krok” (profilaktyka zakażeń HPV i raka szyjki macicy)
 - „Profilaktyka HIV/AIDS” (ograniczenie rozprzestrzeniania się zakażeń wirusem HIV)

II LO

Do szkoły uczęszcza 594 uczniów w 19 oddziałach. Kompleks sportowy obejmuje 1 salę gimnastyczną o wymiarach 23,0 x 13,2 (pow. 319,7 m²) dla ok. 60 uczniów, 1 siłownię o wymiarach 6,0 x 4,0 (pow. 24,0 m²) dla nie więcej niż 8 uczniów oraz boisko szkolne z nawierzchni poliuretanowej o wymiarach 31,0 x 19,0. W ubiegłym roku nie przeprowadzono poważnej modernizacji zaplecza i pomieszczeń sportowych. Uzupełniono sportowy sprzęt dydaktyczny: poręcze do ćwiczeń indywidualnych, piłki. Dokonano modernizacji i renowacji sprzętu w szkolnej siłowni, w tym stepperów, z których korzystają głównie dziewczęta. W ramach zróżnicowania i uatrakcyjnienia wychowania fizycznego dla dziewcząt, wprowadzane są podczas lekcji ćwiczenia z aerobiku oraz inne zajęcia z elementami fitnessu, z wykorzystaniem posiadanego sprzętu sportowego (dedykowane zestawy sportowe – maty, hantle, steppery, skakanki, wałki, ekspandery gumowe, itp.). Uzupełniono piasek na boisku do piłki plażowej. Przeprowadzono renowację nawierzchni kortu tenisowego. Zarówno boisko do piłki siatkowej, jak również kort tenisowy wykorzystywane są w okresie wiosenno-letnim podczas lekcji wychowania fizycznego oraz są udostępniane uczniom w godzinach popołudniowych i wieczornych. W zależności od sytuacji pandemicznej planowana jest organizacja tradycyjnych corocznych całotygodniowych wyjazdów sportowych dla uczniów – obozu narciarskiego (Zieleniec) oraz spływu kajakowego (rzeki Pojezierza Drawskiego).

Dodatkowo w okresie wiosenno-letnim zajęcia wychowania fizycznego realizowane są często w plenerze (np. biegi terenowe, biegi przełajowe, nording walking, spacer, siatkówka plażowa, tenis). Podczas nauczania zdalnego przeprowadzono cykl zajęć z zakresu zdrowego odżywiania, jako profilaktyki skierowanej głównie do dziewcząt (zapobieganie nadwadze, cukrzycy i nadciśnieniu). W czerwcu br. zaplanowana została tygodniowa impreza sportowa dla uczniów – rozgrywki drużynowe i lekkoatletyczne, aktywne zabawy terenowe (forma happeningu prozdrowotnego).

ZSE

Do placówki uczęszcza 569 uczniów w 20 oddziałach. Kompleks sportowy obejmuje 1 salę gimnastyczną o wymiarach 22m x 11m (pow. 242m²), oraz boisko wielofunkcyjne z nawierzchnią poliuretanową o wymiarach 20m x 40m (pow. 800m²). W okresie wiosenno – jesiennym baza sportowa jest uzupełniona poprzez korzystanie ze stadionu OSiR.

Modernizacja bazy sportowej.

W trosce o stan zdrowia, wydolność i sprawność fizyczną oraz propagowanie zdrowego stylu życia młodzieży szczególnie dziewcząt, znajdująca się na I piętrze w budynku sali gimnastycznej sala dydaktyczna została zaadaptowana na salkę do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, przede wszystkim gimnastyki i różnych innych form ruchu jak: fitness, joga, pilates. Salka została wyposażona w niezbędny do ćwiczeń sprzęt.

CKZiU 1

Do placówki uczęszcza 915 uczniów w 35 oddziałach. Kompleks sportowy obejmuje 1 salę gimnastyczną o wymiarach 13,9 x 29,0 pow. 403,7, 1 siłownię o wymiarach 8,9 x 5,4 pow. 48,7 m². Do zajęć na dworze przeznaczony jest kompleks „Orlik” o powierzchni: boisko do piłki nożnej – 1860 m², boisko uniwersalne/wielozadaniowe – 645 m², wyposażony w pomieszczenie przeznaczone na szatnie i sanitariaty. Część zajęć odbywa się w Powiatowym Centrum Sportu na dużej i małej sali. W związku z napływającymi informacjami o nadwadze, cukrzycy, nadciśnieniu wśród dzieci i młodzieży, zachodzi konieczność ukierunkowania zajęć na różnorodne formy rekreacyjno-sportowe z uwzględnieniem profilaktyki zdrowotnej, co pozwoli ponownie zachęcić, zmotywować ucznia do uczestnictwa szeroko pojętej kulturze fizycznej. Do realizacji tego celu zakupiono sprzęt audiowizualny do wyposażenia sali gimnastycznej (telewizor oraz kolumna grająca LG), co pozwala uatrakcyjnić zajęcia dla dziewcząt i chłopców. Jest to nowa forma prowadzenia zajęć z zakresu treningu: kardio, tabaty, jogi oraz zajęć muzyczno – ruchowych m. in. aerobiku i zajęć tanecznych przy

muzyce. Zakupiono również komplet kijków nordic walking, co podczas marszów rekreacyjnych przyczyni się do poprawy krążenia krwi, wzmocnienia mięśni i redukcji stresu. Rewelacyjną sprawą jest fakt, iż posiadamy Atlas siłowy wielofunkcyjny w formie oddzielnego pomieszczenia, w którym znajduje się ergonometr (wioślarz) przyczyniający się głównie do kształtowania wydolności i wytrzymałości organizmu. Podjęto również szereg lekcji o tematyce szeroko pojętej kultury fizycznej, w intencji przygotowania uczniów do całonocnej, samodzielnej troski o zdrowie, sprawność, budowę i urodę własnego ciała. Kolejnym krokiem o zadbanie o dobrostan uczniów byłoby urządzenie na terenie boisk tzw. „siłowni pod chmurką” i zakupienie orbitreka stanowiącego uzupełnienie wyposażenia szkolnej siłowni.

CKZiU 2

Do placówki uczęszcza obecnie 879 uczniów w 38 oddziałach. Kompleks sportowy obejmuje 2 duże sale gimnastyczne (pierwsza o wymiarach 26,0 x 14,0 - pow. 364,0 m², druga o wymiarach 22,0 x 11,0 m - pow. 242,0 m²), 1 siłownię o wymiarach 7,0 x 7,0 (pow. 49,0 m²) dla nie więcej niż 15 uczniów oraz boisko szkolne z nawierzchni poliuretanowej o wymiarach 44,0 x 25,0 (pow. 1100,0 m²). Boisko sportowe jest wykorzystywane głównie w miesiącach jesiennych (IX-X) oraz wiosennych (V-VI). W tym okresie wykorzystuje się również bazę sportową pobliskiego OSiR-u. Baza sportowa CKZiU nr 2 "Mechanik" jest modernizowana w miarę możliwości finansowych na bieżąco i dotyczy wszystkich uczniów, nie tylko dziewcząt. W szkole jest 14 dziewcząt, które bez większych problemów uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego. W najbliższym czasie wymianie podlegać będzie sprzęt na siłowni szkolnej. Uzupełnieniem bazy sportowej było także stworzenie siłowni "pod chmurką".

ZSS

Do zespołu uczęszcza 172 uczniów w 35 oddziałach. Kompleks sportowy obejmuje 1 salę gimnastyczną o wymiarach 25,0 x 14,0 (pow. 350,0 m²), 1 siłownię o wymiarach 5,2 x 3,3 (pow. 17,0 m²) dla nie więcej niż 4 uczniów oraz boisko szkolne z nawierzchni poliuretanowej o wymiarach 38,0 x 18,0 (pow. 684,0 m²) i bieżnię okólną -112,0 x 4,0. W ZSS w Raciborzu nie były podejmowane działania dotyczące modernizacji bazy sportowej w kontekście zróżnicowanych i atrakcyjnych zajęć, która jest przede wszystkim adresowana do dziewcząt oraz w kontekście zagrożeń zdrowotnych (nadwaga, cukrzyca i nadciśnienie).

Działania odnośnie ww. zagrożeń w naszej szkole mają charakter edukacji zdrowotnej, przekazywania informacji, udziału w różnorodnych programach.