



Działania propagujące tę imprezę w Gimnazjum nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Olecku polegały na przygotowaniu gazetki tematycznej promującej sporty całego życia, którą opracował pan Tomasz Borowski, wywieszeniu na drzwiach wejściowych do szkoły plakatu informacyjnego o zamierzonych działaniach wykonanego przez nauczyciela plastyki panią Romanę Waszak, poinformowaniu i zaproszeniu całej społeczności szkolnej do czynnego włączenia się do planowanej akcji, a osobami odpowiedzialnymi za organizację była pani Alina Kalinowska i pan Adam Wyszyński – nauczyciele wychowania fizycznego.

Nasza szkoła z entuzjazmem w dniu 25.05.2016r. przyłączyła się do ogólnopolskiej akcji promującej aktywność ruchową wśród całej społeczności tj. dla ludzi w każdym wieku i o zróżnicowanej sprawności i kondycji fizycznej pod hasłem „Sport dla wszystkich”.

Zaplanowane i przeprowadzone działania miały na celu promowanie różnych form rekreacji ruchowej nie tylko wśród młodzieży gimnazjalnej ale również ludzi dorosłych, uświadomienie potrzeby ruchu na każdym etapie życia człowieka, zaprezentowanie wybranych sportów całego życia.

Pierwszym naocznym akcentem tej akcji było to, iż cała społeczność szkolna ubrana była w kolorowe koszulki, bluzy i obuwie sportowe, a uczniowie i nauczyciele w ramach promocji różnych form aktywności ruchowej w dość licznej grupie przybyli do szkoły rowerami.

Na piątej godzinie lekcyjnej uczniowie, nauczyciele, pracownicy administracji i obsługi ok. 300 osób zgromadzili się na placu przed szkołą i wzięli czynny udział w piętnastominutowej rozgrzewce fitness przy muzyce, którą przeprowadziła pani Alina Kalinowska. Wspaniale prezentowali swoje możliwości ruchowe nie tylko uczniowie, ale również nauczyciele i dyrekcja szkoły, co wpłynęło mobilizująco na młodzież. Po zakończonej rozgrzewce niektórzy uczniowie

byli tak rozentuzjasmowani, że nie przestawali ćwiczyć, co wzbudziło ogólne zainteresowanie i aplauz. Następnie gimnazjaliści i nauczyciele zaprezentowali swoje umiejętności na rowerach odbywając honorową rundę wokół placu przed głównym wejściem do szkoły.

Na szóstej godzinie lekcyjnej zorganizowane zostały zajęcia sportowo – rekreacyjne w terenie dla wszystkich uczniów klas pierwszych i oddziałów 2c i 2d w liczbie ok. 150 osób.

Wykorzystaliśmy pięknie zagospodarowane z przeznaczeniem na uprawianie rekreacji tereny naszego miasta tj, siłownię plenerową, Skate Park i sportowe obiekty MOSiR-u – boisko ze sztuczną murawą i korty tenisowe. Dziewczeta z oddziałów 1a,1b,1c,1d,1e,1f, 2c i 2d (80 osób) wraz z 5 opiekunami wytężały swoje mięśnie na siłowni plenerowej, obok uprawiały nordic walking – marsz z kijkami, wspinały się na kolorową wieżę linową, bawiły się w terenowe gry rekreacyjne, wspominając czasy z dzieciństwa pod kierunkiem nauczycielek wychowania fizycznego pani Aliny Kalinowskiej i pani Beaty Kozłowskiej. W tym samym czasie chłopcy z oddziałów 1a,1b,1c,1d,1e,1f, 2c i 2d (70 osób) wraz z 5 opiekunami udali się na ulubione i wyczekiwane przez młodzież rozgrywki piłki nożnej pod kierunkiem pana Adama Wyszyńskiego, a część uczniów z ogromnym zaangażowaniem poznawała tajniki bardzo widowiskowej dyscypliny sportowej jaką jest tenis ziemny pod okiem pana Macieja Mularczyka. Pod koniec lekcji wszyscy uczniowie zgromadzili się w jednym miejscu na tzw. „Pomniku” i stamtąd rozpoczęli wspólny bieg, obecnie modny i powszechnie promowany „Slow Jogging” – bardzo wolny trucht, który może być uprawiany przez wszystkich bez względu na wiek i kondycję, bieg po zdrowie i radość.

Przeprowadzone działania promujące ruch i różne formy aktywności ruchowej podobały się młodzieży i nauczycielom oraz wzbudziły powszechną akceptację i uświadomiły potrzebę takich działań. Cieszy również fakt, iż nauczyciele innych przedmiotów czynnie włączyli się do przeprowadzonych działań, dając młodzieży przykład dobrych i pożądanych praktyk. Dopisała również pogoda, która potęgowała wspaniałe nastroje i zachęcała do przebywania na świeżym powietrzu. Wszystkie podjęte tego dnia działania zostały uwiecznione na krótkim filmiku i zdjęciach wykonanych przez panią Elagę Tokajuk, pana Wiesława Bukpasia, panią Alinę Kalinowską i uczniów.

*Nauczyciel wychowania fizycznego*

*Alina Kalinowska*