

W życiu każdego z rodziców pojawia się moment, w którym muszą podjąć decyzję odnośnie dalszej edukacji swojego dziecka. Wiele osób zastanawia się nad wyborem klasy sportowej, jednak waha się czy jest to dobry wybór. Jakie zalety ma klasa sportowa? Czy moje dziecko poradzi sobie z większą liczbą zajęć szkolnych i innych obowiązków? Jakie są plusy i minusy?

Rodzice, którzy nie chcą, aby ich dzieci chodziły do takich klas, argumentują, że klasa sportowa kładzie za duży nacisk na wychowanie fizyczne, zaniedbując tym samym rozwój intelektualny dziecka. Jest to błąd, gdyż dzieci z takich klas normalnie uczestniczą w zwykłych lekcjach, jedynie mają większą liczbę godzin wychowania fizycznego. Nie wpływa to negatywnie na ogólny rozwój dziecka, wręcz przeciwnie!

Wybór klasy sportowej jest dobrą decyzją nie tylko dla dzieci, które interesują się daną dyscypliną sportu. Większa liczba zajęć sportowych pozwala rozwinąć zainteresowania i pozytywnie wpływa na cały organizm, a przede wszystkim wyrabia nawyk aktywności fizycznej, która jest niezbędna w życiu każdego człowieka, zwłaszcza dziecka. Korzyści są nie do przecenienia – większość dzieci, które uczęszczały do klas sportowych lub regularnie trenowały jakiś sport, osiągały lepsze wyniki w nauce. Na co dzień są dobrze zorganizowane, bo muszą nauczyć się godzić treningi z nauką, obowiązkami domowymi i życiem prywatnym.

Starty w zawodach, rywalizacja i współzawodnictwo przekładają się zaś na ich zwiększoną determinację w dążeniu do założonych celów i sprawne funkcjonowanie pod presją. Zwycięstwa dodają pewności siebie, przegrane natomiast uodparniają na ewentualne życiowe porażki. Współpraca w grupie podczas zawodów w przyszłości na pewno zaprocentuje też lepszymi kontaktami międzyludzkimi.

Sprawność fizyczna dzieci z roku na rok się obniża. Nastaly czasy gdzie nasze pociechy są niestety bardziej aktywne w świecie wirtualnym, niż w prawdziwym życiu. Era komputerów, „smartfonów” czy Internetu rozleniwiła nas, co bardzo źle wpływa zwłaszcza na dzieci. Tak naprawdę to co uda się wypracować od najmłodszych lat w kontekście sprawności fizycznej, koordynacji ruchowej zostaje z nami na całe życie. Niestety jeśli przegapimy ten tak cenny, złoty okres motoryczności u najmłodszych, trudno jest potem nadrobić zaległości w okresie późniejszym.

Każde dziecko potrzebuje ruchu! Sport to zdrowie, nawet w tak dużej ilości (10 godzin lekcyjnych zajęć tygodniowo), pozytywnie wpływa na stan zdrowia dziecka. Mimo wysiłku, dziecko po takich zajęciach szybciej się uczy, gdyż czuje

się pobudzonym – mózg jest lepiej dotleniony, dzięki czemu łatwiej skupić mu się na nauce. Choć 10 godzin WF-u w tygodniu może wydawać się sporą dawką ruchu, wcale tak nie jest. Specjaliści zalecają dzieciom w wieku szkolnym od 60 do 90 minut aktywności fizycznej dziennie. Wskazują, że wbrew pozorom dzieci, które mają więcej ruchu, mimo wysiłku jaki w niego wkładają, uczą się szybciej. Jest to bezpośrednio spowodowane pobudzeniem układu krążenia. Rozwijamy zatem zarówno ciało jak i umysł. Zadajmy sobie pytanie, czy te dwie godziny ruchu w ramach szkoły to tak wiele? W mojej ocenie NIE! To powinien być obowiązek! Niestety ogólna świadomość w kontekście aktywności fizycznej jest jeszcze zbyt niska, co pragniemy zdecydowanie zmienić. Cztery godziny wychowania fizycznego w tygodniu to zbyt mało. Obserwując sprawność dzieci i młodzieży w Polsce nie wygląda to dobrze. Pod tym względem jesteśmy na szarym końcu w Europie! Prawdę mówiąc te 10 godzin wychowania fizycznego w szkole powinna mieć każda klasa ogólnodostępna, a nie tylko ta o profilu sportowym. Cztery godziny to zdecydowanie zbyt mało biorąc pod uwagę jakie problemy trawią obecną cywilizację. Pozbawiając się aktywności fizycznej zabijamy naturalny sposób obrony przed całą paletą wad, chorób i dolegliwości, które czekają w ukryciu. Dziś już nawet programy rządowe, choć dopiero w kilku krajach – m.in. Stanach Zjednoczonych, zalecają, by każde dziecko miało codziennie co najmniej godzinę zajęć sportowych w ramach edukacji szkolnej. Ma to na celu poprawę ich zdrowia oraz walkę z rosnącą epidemią otyłości czy innych chorób cywilizacyjnych.

Nie bagatelizujmy więc roli wychowania fizycznego w szkole i podejźmy do tego mądrze. Jesteśmy dalecy od tego, żeby twierdzić, że inne przedmioty szkolne są tu mniej ważne, a zajęcia WF-u najważniejsze. Bylibyśmy w tym momencie wysoce nieuczciwi w stosunku do moich kolegów i koleżanek, którzy wykonują kawał dobrej i potrzebnej roboty. W każdym razie ruch i potrzeba ruchu w życiu człowieka, a zwłaszcza dzieci i młodzieży jest bardzo istotna, którego nie można dziś pomijać z wielu przyczyn.

Sport kształtuje charakter uczniów – stają się oni zmotywowani do działania, posiadają silną wolę i chęć samorealizacji. Dodatkowo, od młodych lat uczą się organizacji czasu i dyscypliny. Muszą tak zaplanować swoje obowiązki, by znaleźć czas także na przyjemności. Wyznaczają sobie cele w życiu i do nich dążą. Uczą się radzenia z emocjami, uczą się wygrywać i przegrywać, uczą się rywalizacji oraz współpracy w grupie.

Sport rozwija pasję dziecka, co w przyszłości może zaowocować tym, że będzie ono bardziej zmotywowane, a także nie będzie szukało odreagowania emocji w inny sposób. Skupienie się na sporcie sprawia także, że dziecko nie spędza całego wolnego czasu przed komputerem, co w dzisiejszych czasach jest sporym problemem i zagrożeniem. Kiedyś większość z nas spędzała czas na podwórku, dziś wiele dzieci nie wie co to jest „podwórko”, korzystając w nadmiarze z dóbr

nowoczesnego świata. Równowaga została zachwiana, co jest niestety niekorzystne.

Poprzez sport dziecko uczy się pewnych zdrowych nawyków, które są przydatne podczas całego życia. Mimo ukończenia szkoły, takie osoby z chęcią spędzają czas na zewnątrz i uprawiają sporty – co wpływa na ich lepszy stan zdrowia i samopoczucie. Nawyki z dzieciństwa procentują w dalszym życiu. Pamiętajmy, że aktywność fizyczna od najmłodszych lat hartuje organizm i wzmacnia go. To pierwsza linia obrony, która jak tarcza osłania nas przed bodźcami zewnętrznymi.

Poza tym klasy sportowe bardzo zbliżają uczniów – przyjaźnie powstają dzięki wspólnej pasji. Podczas wyjazdów, treningów i zawodów, dzieci uczą się obowiązku pomocy innym oraz współpracy w grupie czy drużynie. Dzieci w naszych klasach mają okazję uczestniczyć w wielu zawodach sportowych w różnych dyscyplinach sportu. Możemy pochwalić się wieloma wyjazdami na turnieje ogólnopolskie.

Klasa sportowa to bardzo dobry wybór, o ile samo dziecko jest nią zainteresowane. Rozwój fizyczny, jaki zapewnia taka klasa sprawia, że odnosi ono sukcesy nie tylko w sporcie, ale także w innych sferach życia. Świadome podejmowanie aktywności fizycznej to dbanie nie tylko o ciało, a przede wszystkim o umysł. Jedno zawsze idzie w parze z drugim. Zastanawiasz się czy warto? Czy dziecko sobie poradzi? Już odpowiadamy! Oczywiście, że sobie poradzi, a z Waszą pomocą Drodzy Rodzice, oraz przy naszym wsparciu poradzi sobie na pewno! Klasa sportowa to nie kara, a olbrzymie wyróżnienie! Jesteśmy przekonani, że każde z Was chce zadbać o własne dziecko, by rosło silne i zdrowe ale nie róbcie tego kosztem aktywności fizycznej, która jest podstawą i fundamentem prawidłowego rozwoju psychofizycznego! Czy my chcemy od razu zrobić z tych maluchów gwiazdy sportu, mistrzów świata i europy? NIE! Przede wszystkim chcemy wpoić im nawyk aktywności fizycznej podejmowanej każdego dnia. Pragniemy w pierwszej kolejności zaszczepić im miłość do sportu i pomóc każdemu, kto będzie chciał zrobić krok dalej, rozwijać się i odnosić sukcesy.

To tylko część argumentów, które mogą zachęcić do tego, aby dołączyć do klasy sportowej. Jest ich znacznie więcej! Przekonaj się sam!

Z poważaniem

n-le wychowania fizycznego

