

Aktualności

W Łętowie żyją zdrowo i sportowo

06/12/2019, dodał: **Magda Polańska**



W ciągu 2019 r. Stowarzyszenie Łętowanie realizowało zadanie publiczne p.n. „Zdrowo i sportowo” finansowane ze środków pozyskanych w drodze otwartego konkursu ofert z Urzędu Gminy Mszana Dolna w wysokości 5.000,00 zł.

W okresie od marca do czerwca b.r. przeprowadzono zajęcia rekreacyjno – ruchowe dla najmłodszych mieszkańców wsi. Do projektu zgłosiło się 70 dzieci (przedszkolaków i uczniów edukacji wczesnoszkolnej). Zajęcia sportowe odbywały się w Szkole Podstawowej w Łętowie. Realizacją projektu zajęła się Patrycja Swachta, zawodniczka kadry narodowej w biegach narciarskich, zdobywczyni 12 medali Mistrzostw Polski oraz uczestniczka Mistrzostw Świata Juniorów w Estonii (2011) i w Turcji (2012) w narciarstwie klasycznym. Patrycja po zakończeniu kariery sportowej (ukończyła AWF w Krakowie) skupiła się na pracy jako trener i menager sportu.

Pomimo, iż zajęcia odbywały się poza lekcjami, dzieci bardzo chętnie w nich uczestniczyły – zajęcia podsumowuje trenerka. Frekwencja była bardzo wysoka. W takcie trwania zajęć w młodszych grupach skupiłam się głównie na treningu ogólnorozwojowym, wprowadzając gry i zabawy ruchowe oraz różnego typu tory przeszkód. W starszych grupach pracowałam nad zwinnością, koordynacją ruchową, szybkością i siłą, wprowadzając niewielką rywalizację w zabawach drużynowych. Podjęłam również naukę podstawowych gier zespołowych takich jak: piłka nożna, koszykówka i siatkówka. To bardzo ważne, aby już od najmłodszych lat wpajać dzieciom istotę sportu w życiu każdego człowieka. Sport to zdrowie, trzeba o tym pamiętać – dodaje biegaczka narciarska.

Po zakończeniu projektu, każde dziecko otrzymało dyplom uczestnictwa w zajęciach oraz mały upominek.

W ramach projektu również dla dorosłych zaplanowano aktywny sposób spędzania wolnego czasu. W okresie od lutego do lipca b.r. zorganizowano zajęcia fitness dla mieszkank Łętowego i okolic. Odbływały się one dwa razy w tygodniu, również w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej w Łętowem. W zajęciach uczestniczyło od 5 do 15 kobiet. Systematyczne ćwiczenia przyczyniły się do poprawy sprawności fizycznej, a wspólne spotkania miały wpływ na integrację kobiet. Zajęcia dla dorosłych prowadziła Elżbieta Stożek – profesjonalna trenerka fitness i trenerka personalna.

Były to treningi dla osób zdrowych niemal na każdym etapie zaawansowania – podkreśla trenerka. Ćwiczenia były tak skalowane aby były bezpieczne dla osób początkujących oraz do wersji dla bardziej zaawansowanych. Zajęcia były bardzo urozmaicone, zaplanowałam różne rodzaje treningów: wzmacniające oraz modelujące całą sylwetkę, aerobowe, takie poprawiające naszą kondycję i spalające kalorie, interwałowe, mieszane, aż do spokojniejszych, rozciągających i rozluźniających nasze ciało. Odwiedzali nas nawet panowie. W treningu chodzi o to, że dzięki niemu nie tylko jesteśmy zdrowsi i kształtujemy atrakcyjne ciało, poprawia nam się też samopoczucie, wzrasta pewność siebie. Trening kształtuje nie tylko ciało ale i charakter; kto ćwiczy, ten wie o czym mowa. A przy okazji była możliwość spotkać się i w miłym towarzystwie spędzić czas w ramach odskoczni od dnia codziennego - czas dla siebie. Dziękuję za możliwość prowadzenia tych zajęć. Była to dla mnie przyjemność i zaszczyt.

Dziękujemy osobom prowadzącym zajęcia sportowe za ciekawe ćwiczenia i miłą atmosferę oraz Dyrektor Szkoły Podstawowej w Łętowem za umożliwienie prowadzenia zajęć i udostępnienie sali gimnastycznej – wyrazy wdzięczności przekazują organizatorzy i uczestnicy zajęć.

Barbara Tromiczak
Stowarzyszenie Łętowianie