

Drodzy Rodzice,

przychodzi taki moment w życiu, kiedy musicie podjąć decyzję o dalszym kształceniu Waszych dzieci i zastanawiacie się nad wyborem klasy sportowej, wahacie się Państwo i zadajecie sobie pytania. Czy moje dziecko da radę? Czy natłok dużej ilości zajęć szkolnych (sportowych) i innych obowiązków nie wpłynie negatywnie na moje dziecko?



Wielu rodziców nie chce, aby ich dzieci uczęszczały do klasy sportowej. Uważają, że w klasie sportowej kładzie się duży nacisk na wychowanie fizyczne, a co za tym idzie uważają, że zaniedbuje się rozwój intelektualny dziecka. Nic bardziej mylnego, uczniowie idą tą samą podstawą programową, co klasa bez ukierunkowanego profilu i bez statutu sportowego, mają tylko jedynie większą liczbę godzin wychowania fizycznego. Nie wpływa to na negatywny rozwój dziecka, wręcz przeciwnie.

Wybór klasy sportowej jest dobrą decyzją nie tylko dla dzieci, które interesują się sportem. 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. Korzyści są nie do przecenienia – większość dzieci, które uczęszczały do klas sportowych lub regularnie trenowały jakiś sport, ma też sukcesy w nauce i dobrze się uczy. Dzieci wykazują dobrą organizację, uczą się godzić treningi z nauką oraz obowiązkami domowymi.

Rywalizacja w zawodach zarówno klasowych jak i międzyszkolnych przekłada się na ich determinację w dążeniu do założonego celu oraz wykształca sprawne funkcjonowanie pod presją. Zwycięstwo buduje, natomiast porażka uodparnia. Dzięki współpracy w grupie Wasze dzieci nauczą się z łatwością nawiązywać kontakty międzyludzkie.

Niestety z roku na rok my nauczyciele wychowania fizycznego obserwujemy znaczący spadek aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. Żyjemy w czasach, gdzie dominuje era Internetu, telefonu komórkowego i gier komputerowych. Dużo dzieci i młodzieży spędza czas właśnie przed komputerem lub telefonem, co negatywnie wpływa na rozwój i prowadzi do rozwinięcia się wad postawy, jakimi są między innymi skrzywienie kręgosłupa tzw. lordoza (pochylenie do przodu).

Okres, w którym znajdują się Państwa dzieci jest najważniejszym etapem rozwoju motorycznego dziecka, jeśli przeoczymy jego rozwój lub opóźnimy poprzez

niedbałość o aktywność fizyczną, w przyszłości może być nam i dziecku trudno nadrobić stracony czas.

Klasa sportowa to 10 godzin lekcyjnych wychowania fizycznego. Państwa dzieci mimo wysiłku, jaki włożą w zajęcia są pobudzone, mózg jest lepiej dotleniony a co za tym idzie dzieci szybciej przyswajają wiedzę, szybciej się uczą i są bardziej skupione na lekcjach przedmiotowych. Pewnie myślicie Państwo, że 10 godzin WF-u w tygodniu to spora dawka wysiłku dla takiego malucha, ale wcale tak nie jest. Specjaliści zalecają dzieciom w wieku szkolnym dzienną dawkę wysiłku od 60 do 90 minut podkreślając, że dzieci przy takim wysiłku szybciej się uczą, co jest spowodowane pobudzeniem układu krążenia. Rozwijamy dzięki temu zarówno ciało jak i umysł. Prawdę mówiąc te 10 godzin wychowania fizycznego powinny mieć także klasy ogólnodostępne, a nie tylko te o profilu sportowym. Pozbawiając młodzież aktywności fizycznej przyczyniamy się do spadku odporności naszych pociech, która to chroni młodzież przed całą paletą chorób, wad i dolegliwości, w tym otyłością i chorobami cywilizacyjnymi.

Dlatego drodzy Rodzice nie bagatelizujemy roli wychowania fizycznego w szkole, dajmy naszym dzieciom szansę na prawidłowy rozwój motoryczny. Daleki jestem od tego, aby twierdzić, że inne przedmioty szkolne są tu mniej ważne, a zajęcia WF-u najważniejsze. Byłbym w tym momencie bardzo niesprawiedliwy i nieuczciwy wobec swoich kolegów i koleżanek, którzy wykonują naprawdę kawał dobrej roboty.

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.

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 odpowiadam! 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! Jestem przekonany, że każdy z nas 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! Pragniemy w pierwszej kolejności zaszcześcić im miłość do sportu i pomóc każdemu, kto będzie chciał zrobić krok dalej, rozwijać się i odnosić sukcesy.

Jakub Witkowski - nauczyciel wychowania fizycznego,
prywatnie rodzic dziecka uczęszczającego do klasy sportowej