

Aktywność fizyczna i wymiana międzypokoleniowa - korzyści płynące ze wspólnej aktywności ruchowej



Dr n. o k.f. Aleksandra Bogucka

„ Tak naprawdę są tylko dwie rzeczy, w które można wyposażyć dzieci: pierwszą są korzenie, drugą- skrzydła”.
(Hadding Carter)



Aktywność fizyczna dzieci dawniej i dziś

Dawniej	Współcześnie
Dzieci każdą wolną chwilę spędzały biegając po podwórku, grając w piłkę, bawiąc się na świeżym powietrzu.	Dzieci każdą wolną chwilę spędzają przed komputerem, tabletem, smartfonem.
Lekcje wychowania fizycznego były najbardziej lubianym przedmiotem w szkole.	Lekcje wychowania fizycznego dla coraz większej grupy dzieci nie są najbardziej lubianym przedmiotem w szkole.
W lekcjach wychowania fizycznego uczestniczyli wszyscy uczniowie.	Według badań z 2019 r. 30 % uczniów nie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.
Uczniowie, którzy wyróżniali się w sporcie byli autorytetami w środowisku szkolnym.	Uczniowie, którzy wyróżniają się w sporcie nie są często dostrzegani w środowisku szkolnym.
Rodzice byli bardzo mało aktywni a ich aktywność była związana z pracą użyteczną.	Rodzice są coraz bardziej aktywni. Uczestniczą w zajęciach zorganizowanych, biegach, wyścigach kolarskich itp.

Ukształtowani byliśmy jako społeczeństwo spektatorskie. Co zatem się z nami stało???

Według Valdivii Sanchez (2008) **rodzina** to grupa spokrewnionych ze sobą ludzi, która wspólnie żyje.

Typy rodziny:

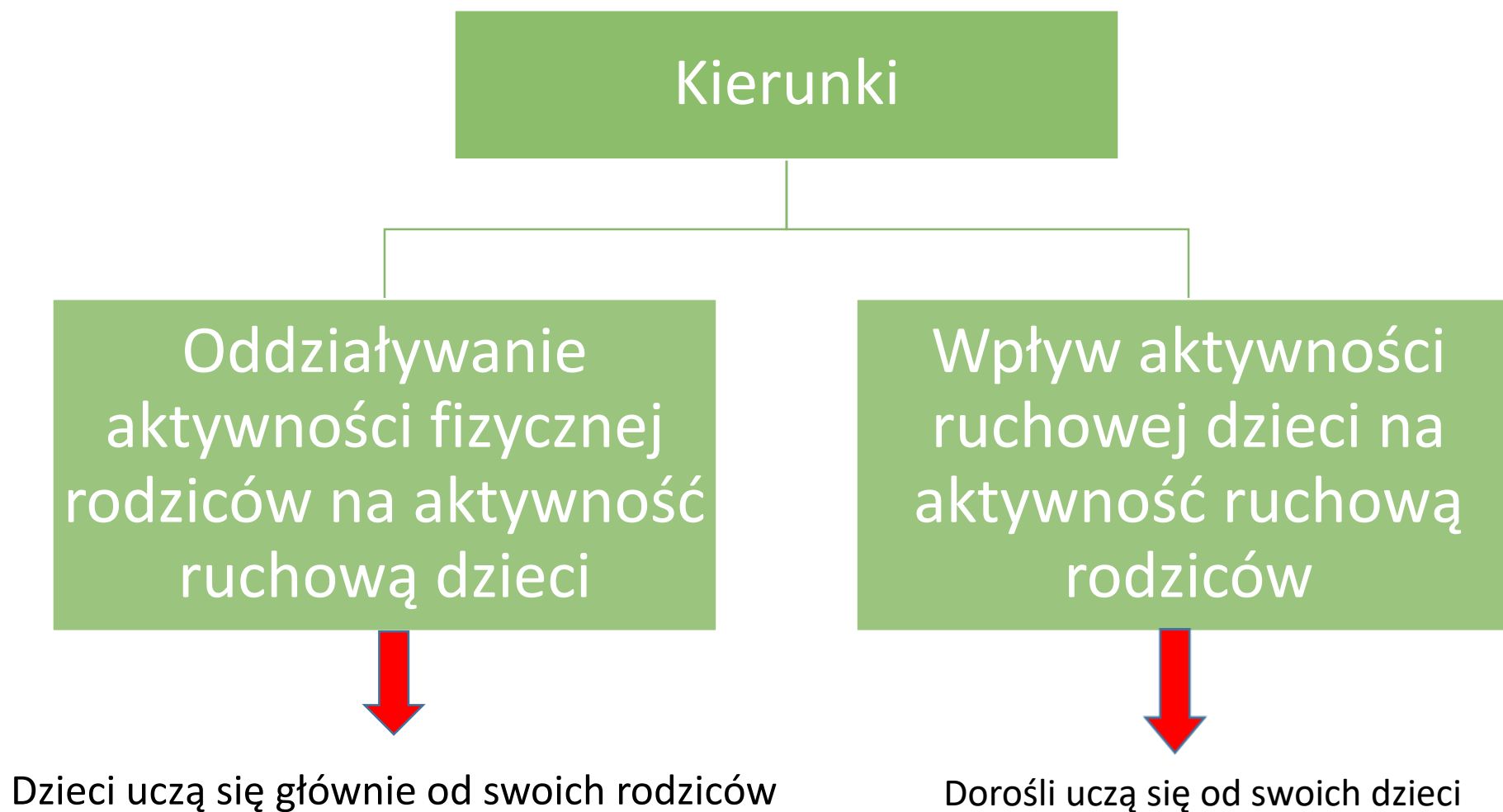
1. Rodzice autorytarni – stawianie dużych wymagań względem dzieci.
2. Rodzice liberalni- nie ma ograniczeń a rodzice zawsze chcą zadowolić swoje dziecko.
3. Rodzice autorytatywni- stawianie na pierwszym miejscu dobra swoich dzieci.
4. Rodzice zaniedbujący swoje dzieci- rodzice są nieobecni lub stosują przemoc wobec swoich dzieci.

Rodzina jako środowisko wychowania do aktywności

- Dziecko wychowane w rodzinie aktywnej fizycznie ma duże szanse prowadzić aktywny styl życia jako osoba dorosła, gdyż podstawowego wzoru przyjętego w rodzinie nie pozbędzie się dziecko nigdy.
- Osoby bliskie dość wyraźnie kształtują i oddziałują na model aktywności ruchowej dzieci, a ich aktywność ma większy wpływ niż pobudzenie słowne.



Kierunki koncentracji aktywności ruchowej w rodzinie



Działania podejmowane w celu wspólnej aktywności ruchowej

Rodzinna Olimpiada Przedszkolaków:

- Organizowana od 1993 r. w Białej Podlaskiej,
- Aktualnie bierze w niej udział około 2 tysięcy osób: przedszkolaków, rodziców, dziadków.
- Polega na wspólnym wykonywaniu opracowanych przez nauczycieli w-f wraz ze studentami AWF Biała Podlaska konkurencji sportowych z zastosowaniem różnych przyborów.
- W Olimpiadzie nie ma rywalizacji między rodzinami, a każde dziecko otrzymuje nagrodę.
- System ten został przyjęty przez inne miejscowości wschodniej polski: Terespol, Międzyrzec Podlaski, Radzyń Podlaski).

Zajęcia rekreacyjne dla rodziców z dziećmi

- Zajęcia prowadzone są w różnych miejscowościach na terenie całego kraju.
- Zajęcia obejmują różne dyscypliny sportowe (karate, piłka nożna, boks, tenis, pływanie).
- Na zajecie przyjmowane są rodzice z dziećmi w różnym wieku.
- Celem zajęć jest propagowanie wspólnej aktywności ruchowej.

Rodzinne Turnieje Sportowe



Zajęcia na świeżym powietrzu





Międzypokoleniowy marsz Nordic Walking

**Wójt Gminy, Dyrektor GOKiS i Dyrektor Szkoły Podstawowej
w Bogutach - Piankach**

we współpracy z projektem:
"Łagodzenie skutków pandemii wśród grup wysokiego ryzyka - osoby 60+
Model wspierania aktywności lokalnej"

zapraszają

do udziału w akcji **AKTYWNE BOGUTY**
w ramach której odbędzie się

Międzypokoleniowy Marsz Nordic Walking

20 maja 2022r. (piątek)



START - godz. 10.00 spod budynku
Urzędu Gminy
PRZEMARSZ: ul. Al. Papieża Jana
Pawła II - ul. Lipową
ul. Wierzbową - ul. Nową -
ul. P. Olszewskiego -
ul. Al. Papieża Jana Pawła II
ZAKOŃCZENIE - godz. 12.00 -
wspólne biesiadowanie
przy ognisku za budynkiem
Urzędu Gminy.



Międzypokoleniowy marsz Nordic Walking



Zajęcia ruchowe na hali sportowej „Dziadkowie- Wnuczęta”



Korzyści płynące ze wspólnej aktywności ruchowej

- Poprawa stanu zdrowia i kondycji fizycznej całej rodziny.
- Poprawa samopoczucia oraz podniesienie jakości życia.
- Poprawa relacji w rodzinie. Łagodzenie konfliktów.
- Zwiększenie czasu spędzanego wspólnie (rodzice- dzieci, dzieci-dziadkowie).
- Kształtowanie właściwych relacji między dzieckiem- rodzicami-dziadkami.
- Wielopokoleniowe przekazywanie wzorców spędzania czasu wolnego (gier, zabaw, tańców).