

Lekcje wychowania fizycznego na basenie.

Od drugiego semestru tego roku uczniowie z Zespołu Szkół z Dodatkową Nauką Języka Białoruskiego w Hajnówce mają możliwość uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego na hajnowskim basenie. Szkoła jest bezpośrednio połączona z pływalnią, więc żeby się do niej dostać młodzież nie musi nawet wychodzić na zewnątrz. Lekcje na basenie odbywają się raz w tygodniu i są bezpłatne. Uczniowie podzieleni są na piętnastoosobowe grupy, więc w czasie zajęć nie ma tłoku. Dzięki temu nauczyciel każdemu może poświęcić wystarczającą ilość czasu. Również z dzwonkiem lekcyjnym grupa udaje się do przebieralni. Obowiązkowy asortyment to strój kąpielowy, ręcznik i klapki. Bardzo przydatne okazują się też okulary pływackie. Czepki nie są konieczne, ale przydadzą się jeśli nie chcemy zbyt mocno zmoczyć włosów. Po oplukaniu się pod prysznicem następuje krótka rozgrzewka i zaczynają się zajęcia. Na początku są to różnorodne ćwiczenia w basenie pozwalające oswoić się z wodą. W ruch idą styropianowe deski, przydatne szczególnie tym, którzy jeszcze nie potrafią pływać. Uczniowie na zajęciach mają do wykonania rozmaite zadania. Muszą np. przepłynąć przez obręcz lub pod czyimiś nogami trzymając w rękach piłkę. Inne ćwiczenie to płynięcie na plecach z deską na brzuchu lub pod głową. Na każdym zajęciach dochodzą nowe, coraz trudniejsze zadania.

Osoby, które już potrafią dobrze pływać traktują zajęcia jako formę relaksu i dobrej zabawy. Tym, którym pływanie wychodzi gorzej nauczyciel stara się poświęcić więcej uwagi. Chodzi przecież o to, aby każdy w końcu nauczył się utrzymywać na wodzie. Po zakończeniu zajęć uczniowie mają czas, żeby się wytrzeć, przebrać i wysuszyć włosy.

Myślę, że takie zajęcia są świetnym przerywnikiem pomiędzy lekcjami i siedzeniem w ławkach. Nie słyszałam jeszcze negatywnych opinii na ich temat, mogę więc stwierdzić, że taka forma lekcji wychowania fizycznego bardzo podoba się uczniom.

Natalia Paszk