



KLASY SPORTOWE O PROFILU PIŁKI RĘCZNEJ

Szkoła Podstawowa nr 13 w Lesznie

W Szkole Podstawowej nr 13 w Lesznie klasy sportowe o profilu piłki ręcznej funkcjonują od roku 1992. To na bazie tej szkoły powstał Międzyszkolny Klub Sportowy, który obecnie nosi nazwę MKS REAL-ASTROMAL LESZNO. Uczniowie klas sportowych są członkami klubu i biorą udział w rozgrywkach piłki ręcznej prowadzonych przez Wielkopolski Związek Piłki Ręcznej.

W klasie sportowej obowiązuje 10 godzin wychowania fizycznego w tygodniu. W czasie zajęć pracujemy nad poprawą sprawności fizycznej oraz nad rozwojem psychicznym i emocjonalnym. Wprowadzamy ćwiczenia ogólnorozwojowe - ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące oraz rozciągające. Doskonalimy i uczymy dzieci nowych umiejętności poprzez gry i zabawy ruchowe. Obok zagadnień z zakresu techniki i taktyki piłki ręcznej realizujemy wiele dyscyplin sportowych takich jak lekkoatletyka, gimnastyka, piłka nożna, koszykówka, siatkówka, w klasie czwartej również pływanie.

Lekcje wychowania fizycznego prowadzą wykwalifikowani trenerzy, a wysiłek fizyczny dostosowujemy do wieku i możliwości ucznia.

Poprzez uprawianie sportu oprócz aspektu fizycznego, u dziecka rozwijają się takie cechy charakteru, jak: wytrwałość, odwaga, cierpliwość, szacunek do drugiego człowieka, samokontrola, samodyscyplina, umiejętność pracy w zespole. Własnie współpraca z kolegami /koleżankami z drużyny jest bardzo ważna i przenosi się w inne miejsca naszego życia - w szkole, w domu, w pracy. Uczniowie klas sportowych lepiej niż inne dzieci radzą sobie ze stresem, co ma wpływ na wyniki osiągane podczas egzaminów. Dzieci angażując się poznają swoje mocne i słabe strony, a aktywność fizyczna jest doskonałym antidotum na nudę, apatię czy zachowania aspołeczne oraz alternatywą do siedzącego trybu życia często przed komputerem czy smartfonem.

Sport jest doskonałym miejscem do wyrażania swoich emocji (np. frustracji, złości) i jednocześnie daje okazję do uczenia się jak sobie z nimi radzić (np. z lękiem czy agresją).

Sport zachęca do zabawy i nauki jednocześnie. Pokazuje, że uczenie się to nie tylko siedzenie w szkolnej ławce czy przed komputerem, ale też ciągle próbowanie nowych rzeczy, poznawanie nowych ludzi i radzenie sobie z nowymi sytuacjami. Współzawodnictwo sportowe to wspaniała okazja do tego, aby móc coś wygrać i coś przegrać. Doświadczenie jednego i drugiego to bardzo ważny aspekt rozwoju każdego człowieka. Nikt bowiem nie będzie wygrywać (lub przegrywać) w nieskończoność. Trzeba się nauczyć, jak sobie radzić również z porażką. Wszystko to przyczynia się do kreowania poczucia własnej wartości i coraz lepszego poznawania samego siebie.

Dlaczego piłka ręczna?

Piłka ręczna to dynamiczna, najbardziej wszechstronna gra zespołowa. Angażuje wszystkie grupy mięśniowe, a jej uprawianie prowadzi do ukształtowania harmonijnie rozwiniętej sylwetki. W piłce ręcznej rozwijamy nasze naturalne umiejętności jak bieg, rzut, skok. Piłkarzem ręcznym może być każdy niezależnie od wzrostu czy siły, i ten mały, ale szybki i sprytny, i ten duży, który nie pozwoli się przepchnąć, wykorzysta swoją siłę; każdy walor jest doceniany. Piłka ręczna to gra, w której rozwijamy i doskonalimy pamięć, uczymy się szybkiego podejmowania decyzji. Gra ta kształtuje nasz charakter - uczy systematyczności i odpowiedzialności, daje możliwość wyładowywania negatywnych emocji i może być również źródłem ogromnej radości i satysfakcji.

MKS REAL-ASTROMAL LESZNO

Uczniowie klas sportowych są członkami Międzyszkolnego Klubu Sportowego Real-Astromal. Klub nasz zrzesza około 180 zawodników i zawodniczek, którzy biorą udział w turniejach sportowych i ligowych rozgrywkach piłki ręcznej. Jako klub organizujemy dla zawodników i zawodniczek obozy sportowe, festyny z piłką ręczną.

Nasze zespoły osiągają bardzo i dobre wyniki we współzawodnictwie. Regularnie najmłodsze grupy awansują do finałów mistrzostw Wielkopolski w rozgrywkach ligowych organizowanych przez Wielkopolski Związek Piłki Ręcznej.

Najważniejsze osiągnięcia: dwukrotny udział naszych zespołów w Finałach Mistrzostw Polski, kilkakrotnie drużyny awansowały do półfinałów i ćwierćfinałów Mistrzostw Polski, czołowe miejsca w turniejach ogólnopolskich.

W rywalizacji szkół nasze zespoły regularnie zajmowały pierwsze miejsca w Mistrzostwach Rejonu Leszczyńskiego w piłce ręcznej i miejsca na podium w Finałach Mistrzostw Wielkopolski. Kilku wychowanków gra lub grało na parkietach Ekstraklasy, a zawodniczka Adrianna Płaczek jest reprezentantką kadry narodowej piłkarek ręcznych, obecnie gra we francuskim klubie ekstraligowym. Nasi zawodnicy i zawodniczki są członkami kadr wojewódzkich.

W klubie mamy zespół seniorów występujący obecnie w I lidze mężczyzn (zaplecze ekstraklasy), oparty głównie na swoich wychowankach.

Uczniowie klas sportowych objęci są dodatkowym ubezpieczeniem, regularnie przechodzą badania lekarskie. Po zakończeniu nauki w Szkole Podstawowej nr 13 uczniowie mają możliwość kontynuacji przygody z piłką ręczną w czasie treningów popołudniowych w hali Trzynastka.

Serdecznie zapraszamy!

Kontakt:

p. Małgorzata Kałużna

tel. 605 739 406