



EEA Grants Norway Grants

Tytuł projektu:

„Szkolne Kluby Siatkarskie - drogą do przyszłości!”

Zespół Szkół nr 5 im. Józefa Wybickiego

Hafstad vidaregaande skule

04.03.2014 – 29.02.2016



CELE

- wymiana doświadczeń w trenowaniu młodzieży,
- wprowadzenie innowacyjnego treningu opartego na kinezylogii,
- stworzenie programu treningowego w IT na bazie zdobytych doświadczeń,
- wspieranie dialogu międzykulturowego,
- ponadto inspirowanie do wymiany doświadczeń,
- popularyzacja zdrowego stylu życia,
- doskonalenie umiejętności w IT,
- podniesienie kompetencji językowych,
- pogłębienie wiedzy o historii i kulturze kraju partnerskiego,
- doskonalenie umiejętności pracy w zespole i gry fair play.



Rezultatem będzie poradnik multimedialny profesjonalnego treningu siatkarskiego z elementami kinezylogii z obudową metodyczną w wyniku regularnych treningów z elementami kinezylogii (zapis w IT), meczów, obozów treningowych. Osiągający sukcesy Szkolny Klub Siatkarski w ZS nr 5 to innowacyjny pomysł dla szkół w Norwegii, które mogą wymienić się doświadczeniem w sporcie.

Cele szczegółowe:

- **Celem jest wymiana doświadczeń w trenowaniu młodzieży w piłce siatkowej,**
- **Wprowadzenie innowacyjnego treningu zawierającego elementy kinezylogii sportowej ukierunkowanej na osiągnięcie równowagi fizycznej w obszarze mentalnym i percepcyjnym,**
- **Stworzenie innowacyjnego programu treningowego w IT w formie poradnika multimedialnego na bazie zdobytych doświadczeń,**
- **Wspieranie dialogu międzykulturowego.**
- **Zachęta do wymiany doświadczeń,**
- **Popularyzacja zdrowego stylu życia poprzez udział w warsztatach promujących zdrowie,**
- **Doskonalenie umiejętności w IT w wyniku tworzenia multimediiów,**
- **Podniesienie kompetencji językowych,**
- **Pogłębienie wiedzy o historii i kulturze kraju partnerskiego w wyniku zwiedzania regionu,**
- **Doskonalenie umiejętności pracy w zespole i gry fair play jako efekt udziału w obozach i treningach sportowych.**



Opis działań projektowych w okresie od 2014-03-04 do 2014-04-30

- W związku z przesunięciem terminu rozstrzygnięcia konkursu dokonano zmian okresu realizacji projektu (nowy harmonogram).
- Przygotowano i podpisano umowę partnerską,
- Przygotowano dane do umowy finansowej.
- Przeprowadzono spotkanie z osobami kluczowymi w projekcie (trenerzy, nauczyciele przeprowadzający warsztaty, koordynator, zarządzający projektem, dyrektor szkoły) w celu przedstawienia zadań i określenia obowiązków członków grupy projektowej.
- Dokonano rekrutacji uczestników projektu, których zapoznano z regulaminem projektu.
- Pozyskano zgody rodziców uczestników na udział w projekcie, zaświadczenia o stanie zdrowia oraz zgody rodzica na przetwarzanie danych osobowych uczestników na potrzeby projektu.
- Zebrano materiały na stronę www projektu (zdjęcia uczestników z trenerami).
- Zorganizowano trzydniowe warsztaty z kinezylogii sportowej w dniach 2-4.04 br.
- Przeprowadzono pierwszy trening siatkarski z elementami kinezylogii sportowej 4.04.14.



TRENING KINIZJOLOGICZNY

Paul Dennison (urodzony w 1941 Ventura, Kalifornia) - amerykański twórca kinezjologii edukacyjnej. Samodzielnie opracował zestaw ćwiczeń zwanych "Metodą Dennisona", które przetestował na sobie, których celem jest wspomaganie wydolności mózgu, koordynacji motoryki ciała, a zwłaszcza współpracy dłoni ze zmysłem wzroku.



Źródło: Karty Edukacyjne Gimnastyka Mózgu wydane przez Międzynarodowy Instytut NeuroKinezjologii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów.



ZAŁOŻENIA

Jest to metoda terapii różnych zaburzeń, takich jak zaburzenia ruchowe, zaburzenia uwagi, trudności w nauce czytania i pisanania. Określana jest ona mianem "gimnastyki mózgu", według jej twórcy i zwolenników skutecznie uczy i pokazuje w praktyce możliwości wykorzystania naturalnego ruchu fizycznego, niezbędnego do organizowania pracy mózgu i ciała w celu rozszerzania własnych możliwości;



Ma korzystnie wpływać na stan równowagi psychicznej, poczucie własnej wartości, lepszą organizację wewnętrzną i zewnętrzną, komunikację ze sobą i z innymi, i w konsekwencji dawać łatwość w porozumiewaniu się, umiejętność podejmowania właściwych decyzji we właściwym czasie, redukcję stresu i naukę szybkiego sposobu rozluźniania się.

Cele :

- Wspomaganie koordynacji motoryki ciała, a zwłaszcza współpracy dłoni ze zmysłem wzroku
- wspomaganie pamięci,
- wspomaganie wydolności mózgu,



Ważnym elementem ćwiczeń jest picie wody (nasz organizm w większości składa się z wody, picie wody pobudza energię). Woda jako najlepszy elektrolit zapewnia efektywne przyswajanie, przetwarzanie i przechowywanie informacji, a także sprawny przebieg elektrycznych i chemicznych procesów w mózgu i całym ciele.

Przykładowe ćwiczenia:

Ruchy naprzemiennie

Wykonaj ruch naprzemienny, kolaniem dotknij dłoni lub łokcia. Wykonuj to ćwiczenie dość wolno, bądź świadom ruchu. Możesz go wykonać krzyżując przeciwległą rękę z tyłu ciała. Ćwiczenie powtórz 5-7 razy z każdej strony.



Źródło: Karty Edukacyjne Gimnastyka Mózgu wydane przez Międzynarodowy Instytut NeuroKinezyjologii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów.

Leniwa ósemka :

W powietrzu lub na dużym arkuszu papieru rysuj duży znak nieskończoności (to właśnie jest leniwa ósemka). Zaczynaj od środka, rysuj w lewą stronę do góry. Głowę trzymaj nieruchomo, podążaj za rysowaną ósemką wzrokiem. Ćwiczenie wykonaj każdą ręką osobno trzy razy, zakończ oburącz również trzema ósemkami.



Źródło: Karty Edukacyjne
Gimnastyka Mózgu wydane przez
Międzynarodowy Instytut
NeuroKinezyjologii Rozwoju
Ruchowego i Integracji Odruchów.

Słoń

Przyłóż ucho do wyprostowanego ramienia ręki, ręką tą rysuj w powietrzu "leniwą ósemkę" (znak nieskończoności). Zaczynij od środka i poruszaj się w lewą stronę do góry. Rysując ósemkę patrz w dal i balansuj ciałem przenosząc jego ciężar z jednej nogi na drugą, uginając przy tym kolana. Wykonaj możliwie obszerne ruchy. Powtórz to ćwiczenie dla drugiej ręki.



Źródło: Karty Edukacyjne
Gimnastyka Mózgu wydane
przez Międzynarodowy
Instytut NeuroKinezylogii
Rozwoju Ruchowego i
Integracji Odruchów.

Energetyczne ziewanie

Położ palce obu rąk na połączeniu
zuchwy i szczęki (poczujesz to miejsce
otwierając i zamykając usta). Masuj
te obszary jednocześnie szeroko
otwierając i zamykając usta, udawaj,
że ziewasz i wydawaj relaksujące
dźwięki ziewania. Po kilku
powtórzeniach, że udawane ziewanie
zmeni się w prawdziwe, wtedy
wykonaj je jeszcze kilka razy.



Źródło: Karty Edukacyjne Gimnastyka
Mózgu wydane przez Międzynarodowy
Instytut NeuroKinezyjologii Rozwoju
Ruchowego i Integracji Odruchów.



Kinezyjologia Edukacyjna została uznana w USA oraz innych 80 krajach za jedną z czołowych metod wspierających treningi sportowe i uczenie się. Obecnie na świecie istnieje wiele uczelni kinezyjologicznych np. w Szwajcarii, Austrii, Francji czy USA.



PRZYJAZD GRUPY NORWESKIEJ DO POLSKI

06.09-13.09.2014 r.

School Volleyball Clubs – the way to the future!



DZIEŃ PIERWSZY

**Wyjazd do Gdańska
i Sopotu
06 – 07.09.2014 r.**

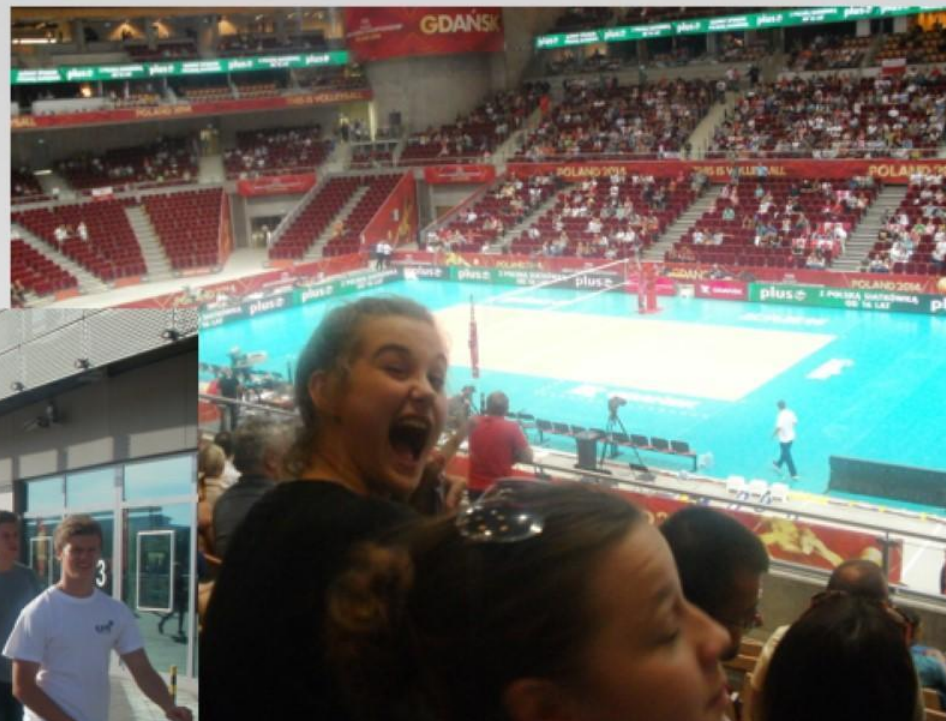


- **Przywitanie Norwegów – Port Lotniczy im. Lecha Wałęsy w Gdańsku**
 - **Szkolne Schronisko Młodzieżowe**
 - **Zwiedzanie Starówki**
 - **Restauracja Latający Holender**
 - **Hala Ergo Arena – Mistrzostwa Świata w Piłce Siatkowej Mężczyzn 2014 (Meksyk i Kanada)**
 - **Lunch pack**
 - **Mecz Chiny i Rosja**
 - **Nocleg w Szkolnym Schronisku Młodzieżowym**

School Volleyball Clubs – the way to the future!



School Volleyball Clubs – the way to the future!



DZIEŃ 2

- * Bufet szwedzki
 - * SOPOT
- * Obiad w restauracji Steak House & Bar Barocco
 - * Zwiedzanie
 - * Mecz Kanada – Chiny
 - * Lunch pack
 - * Mecz Rosja - Bułgaria



School Volleyball Clubs – the way to the future!



School Volleyball Clubs – the way to the future!



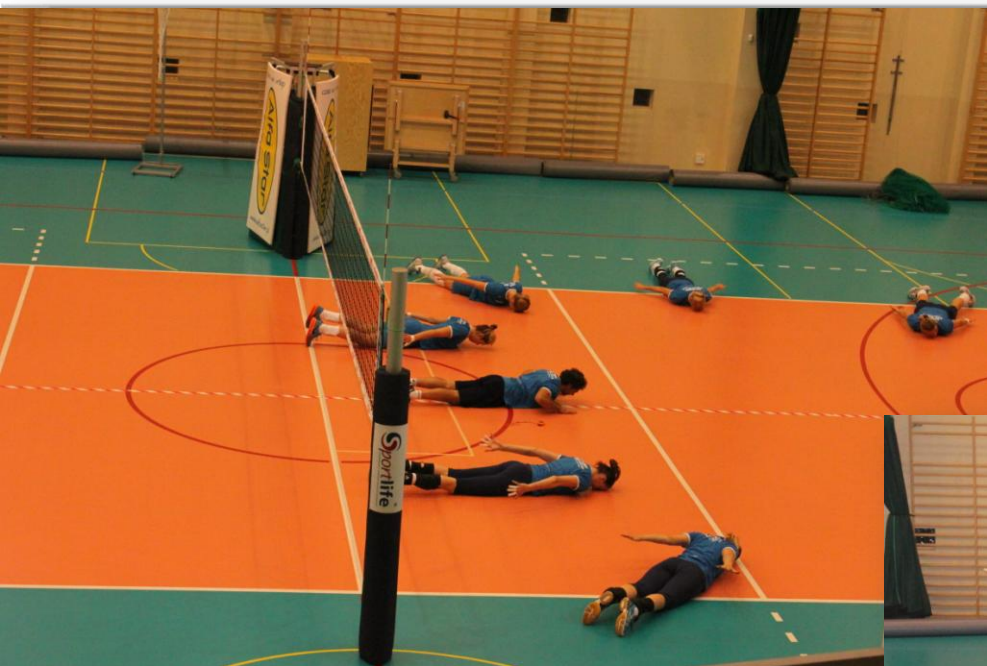
School Volleyball Clubs – the way to the future!



Wymiana młodzieży – Szczecin 08-11.09.2014

DZIEŃ 3

- * Zatrzymanie się Norwegów w Hotelu Campanile w Szczecinie
 - * Obiad w szkole Podstawowej nr 42
- * Przywitanie norwegów przez dyrektora ZS nr 5 Mirosława Żylika
 - * Integracja w bibliotece szkolnej Liceum Ogólnokształcącego nr XVIII
- * Trening w Klubie Piłki Siatkowej Chemik Police



Klub Piłki Siatkowej Chemik Police

Fot. Mirosław Żylik





DZIEŃ 4
*Trening siatkarski z Katarzyną Ciesielską
*Zwiedzanie Szczecina





School Volleyball Clubs – the way to the future!





School Volleyball Clubs – the way to the future!





DZIEŃ 5
* Trening z Tomaszem
Kławiściem; Trening
funkcjonalny i piłki plażowej
* Mecz Polska & Norwegia na hali
sportowej na SDS-ie





Fot. Mirosław Żylik



Fot. Mirosław Żylik





DZIEŃ 6

- * Trening z Katarzyną Ciesielską
- * Mecz chłopców w CKS-ie -
Drużyna UKS BŁYSKAWICA
SZCZECIN&Drużyna Norwegów

Fot.Kamila
Zakrzewska

*** Pożegnalny spacer po Szczecinie, po Wałach Chrobrego
i Zamku Książąt Pomorskich**

*** Centrum Żeglarskie w Szczecinie Dąbiu przy ulicy Przestrzennej**

*** Żeglowanie Norwegów wspólnie z grupą młodzieży z naszej szkoły po
pięknym jeziorze Dąbie**

*** Ognisko pożegnalne**





Fot. Kamila
Zakrzewska





OPINIE UCZESTNIKÓW PROJEKTU O PROGRAMIE

Katarzyna Robak:

Moim zdaniem projekt jest super doświadczeniem. Jestem bardzo zadowolona, że mogłam tyle się nauczyć. Zajęcia z kinezylogii bardzo mi się spodobały. Ćwiczenia były bardzo ciekawe i interesujące. Odbyliśmy też kurs informatyczny, który pozwolił nam zdobyć większą wiedzę na temat sprzętu z którym później obcowaliśmy. Jednak najbardziej spodobał mi się wyjazd do Trójmiasta. Świetnie się bawiłam. Najwięcej radości sprawiły mi mecze siatkówki. Zabawa była cudowna! Poznałam świetnych ludzi z którymi nawiązałam super kontakt. Uważam projekt za świetny pomysł.



Małgorzata Mazurkiewicz:

Uważam, że ten projekt to fajna sprawa! Dzięki niemu mogłam zdobyć nowe doświadczenia i znajomości. Zajęcia z kinezylogii teoretycznej wzbogaciły nasze doświadczenie w praktyce. Odbyło się też szkolenie informatyczne, które również dostarczyło nam ciekawych informacji na temat tworzenia filmików i pracy z nowym sprzętem elektronicznym. Samo spotkanie z Norwegami i zajęcia z nimi bardzo mi się spodobało. Wywarli na mnie pozytywne wrażenie aczkolwiek miałam troszkę kłopotów z porozumiewaniem się z nimi. Mimo wszystko była to dobra okazja do poćwiczenia umiejętności językowych.



Martin Mjelde Bjelland

I have played volleyball for 6 years. I started playing volleyball in Nyborg VBK and I still play in Nyborg VBK. I think the project is a very good idea. It is a very good experience for young players to see how volleyball is in other countries. I enjoyed being in Poland. It was very fun and I learned a lot about Poland, Polish culture and Polish volleyball. I think kinesiology in sports is very good.



Andrea Berge, 17

I have played volleyball for about 9 years. I play for Førde Volleyballklubb, and we play in the highest league in Norway. Last season we got 3.place in our league. I also play for the Norwegian u17 and u19 national team. In 2013 we won the northern European championship and played European championship qualification.

I am grateful that we got the opportunity to visit Szczecin, and see how they live, go to school and play volleyball. It was fun, especially since we got to watch 4 World Championship games in Gdansk.





KURS INFORMATYCZNY — OBSŁUGA KAMERA





School Volleyball Clubs – the way to the future!



Informacja o naszym projekcie w lokalnej prasie – Kurier Szczeciński 11.09.2014 r.

EDUKACJA Nowe lekcje wuefu

Czy uczniowie będą ćwiczyć?

TANCERZ, saneczkarz, narciarz, łyżwiarz, tenisista, lekkoatleta, pływak, piłkarz. Lekcje wychowania fizycznego ze zdobywaniem takich sprawności ruszają w tym roku w szkołach Szczecina. Zajęcia mają być atrakcyjniejsze od dotychczasowych, aby zachęcić uczniów do powszechniejszego uprawiania sportu.

Z roku na rok rośnie liczba osób zwolnionych z zajęć z wuefu. Równoległe coraz większa grupa dzieci ma wady postawy, zwyrodnieniu kręgosłupa i cierpi na otyłość. Takie wnioski płyną z badań, które Ministerstwo Sportu i Turystyki przeprowadziło w ubiegłym roku. By zachęcić dzieci do udziału w lekcjach wuefu, resort zaproponował szkołom uatrakcyjnienie zajęć. Szkoły uczestniczące w projekcie zostaną wyposażone w sprzęt sportowy, a od przyszłego roku szkolnego ich uczniowie będą mieli sfinansowane także lekcje nauki pływania.

Trening czyni mistrza

Jestem bardzo gorącym zwolennikiem zajęć sportowych. Uczestniczące w nich dzieci lepiej rozwijają się fizycznie, uczą się współdziałania w grupie oraz tego, że nie zawsze się wygrywa, a przede wszystkim nie cierpią na wady postawy, których jest dziś tak wiele – powiedziała Teresa Kalina, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 7 w Szczecinie realizującej ministerialny projekt.

Projekt nazywa się Mały Mistrz i obejmuje tylko uczniów z pierwszych trzech klas szkół podstawowych. W Szczecinie jednak nie przystąpiły do niego wszystkie podstawówki. Realizują go 33 szkoły, SP nr: 1, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 20, 23, 24, 28,

37, 39, 42, 44, 46, 51, 53, 54, 56, 59, 61, SPS: 83, 85, 68, 69, 71, 74, OSM I st., ale w tym roku wyłącznie w klasach pierwszych.

Podczas ćwiczeń dzieci będą zdobywały odznaki sportowe, potwierdzające konkretne sprawności. Są to: rowerzysta-turysta, gimnastyk-tancerz, saneczkarz – narciarz – łyżwiarz, piłkarz (nożny, ręczny), koszykarz, siatkarz, lekkoatleta, pływak-wodniak, tenisista (ziemny, stołowy), badmintonista. Takie zajęcia mają służyć podniesieniu sprawności

uczniowie SP 7 korzystali dotychczas z basenu przy ul. Kazimierza Królewicza. Nie wiadomo, czy uda im się to w tym roku, gdyż ten obiekt jest obecnie w remoncie. Szkoła jednak przystąpiła do projektu, licząc na możliwość korzystania z miejskiego basenu.

Najzdrowszy sport

Najlepszym lekarstwem na wady postawy naszych uczniów są zajęcia na basenie. Pływanie to najzdrowszy sport. W szczecińskich szkołach od kilku lat prowadzony jest – dla chętnych szkół – program powszechnej nauki pływania. W tym roku szkolnym projekt po-

ucznio-
Wart uwagi jest też angażujący w sport młodzież gimnazjalną i licealną program „Szkolne kluby siatkarskie – drogą do przyszłości”. Realizuje go Zespół Szkół nr 5 w Szczecinie w partnerstwie ze szkołą z Norwegii: Hafstad Upper Secondary School w ramach Funduszu Stypendialnego i Szkoleniowego Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Projekt potrwa dwa lata, a jego koszt to 100 tys. euro, przy czym kwota dofinansowania wynosi 90 tys.

– W projekcie uczestniczą uczniowie naszego gimnazjum i liceum oraz liceum z Norwegii. Przewidziane są wspólne treningi, turnieje, wyjazdy na mecze, żeby obserwować mistrzów. To służy integracji uczniów, zdobywaniu nowych umiejętności językowych, sportowych i społecznych – podkreśliła Teresa Kulałowska, nauczycielka języka angielskiego w ZS 5, koordynatorka programu.

Dzięki temu uczniowie i nauczyciele mogą poznać zupełnie nowe formy pracy treningowej oraz bliżej zainteresować młodzież siatkówką. Koordynatorka dodaje, że nowym elementem wprowadzonym do zajęć w tym dwuletnim projekcie jest kinezjologia sportowa, czyli ćwiczenia uaktywniające obie półkule mózgowe u uczestników ćwiczeń. W tym tygodniu odbędzie się wizyta norweskich uczniów w ZS 5, natomiast w maju nasi uczniowie pojedą z rewisytą do Norwegii. Młodzi ludzie rozegrają też wspólny mecz z mistrzem Polski – Klubem „Chemik” Police. Udział w takich przedsięwzięciach pokazuje młodym ludziom, że sport może być pasją i sposobem na życie.

Elišieta KUBERA



Ruch to zdrowie, jednak coraz więcej uczniów nie chce ćwiczyć. Lekarstwem mają być atrakcyjniejsze lekcje wuefu.

Fot. Robert STACHOWSKI

fizycznej uczniów oraz wykształceniu w nich nawyków zdrowego stylu życia. Zmiany jednak muszą się zacząć od nauczycieli wuefu. W szkołach uczestniczących w programie wytypowani zostali wicefci, którzy przejdą szkolenia. Organizuje je Urząd Miasta, gdy propozycja Ministerstwa Sportu i Turystyki realizowana jest z Organizacją Pozarządową (Szkoły Związek Sportowy) oraz z samorządem województwa i samorządem lokalnym. Projekt jest zaplanowany na trzy lata, szkoły jednak mają nadzieje,

wszeczhnej nauki pływania. „U mnie pływać” będzie kontynuowany w klasach trzecich szkół podstawowych. Został on dofinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki kwota 80 tys. zł ze środków państwowego Funduszu Zajęć Sportowych dla Uczniów. W obecnym roku szkolnym przystąpiły do niego tylko 24 szkoły podstawowe. SP nr: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 20, 23, 25, 37, 39, 42, 44, 46, 54, 59, 63, 65, 69, 74. Mogłyby wszystkie, jednak nie zawsze szkoła może skorzystać z basenu z powodu swojej lokalizacji. Na przykład



School Volleyball Clubs – the way to the future!

Informacja o naszym projekcie w lokalnej prasie – Kurier Szczeciński 11.09.2014 r.

Polska, Norwegia i siatka

UCZNIOWIE norweskiej szkoły Hafstad Upper Secondary School przebywają w tym tygodniu z wizytą w Zespole Szkół nr 5 przy ul. Hożej w Szczecinie. Po 20 osób z obu krajów uczestniczy we wspólnych treningach, realizując projekt unijny „Szkolne kluby siatkarskie – droga do przyszłości”.

PROJEKT potrwa dwa lata, a jego koszt to 100 tys. euro, przy czym kwota dofinansowania wynosi 90 tys.

– W projekcie uczestniczą uczniowie naszych szkół: Gimnazjum nr 43 i XVIII Liceum Ogólnokształcącego oraz liceum z Norwegii. Przewidziane są wspólne treningi, turnieje, wyjazdy na mecze, żeby również podpatrywać mistrzów – powiedziała Teresa Kutałowska, nauczycielka języka angielskiego ZS5, koordynatorka programu. – Wspólne zajęcia służą zdobywaniu nowych umiejętności sportowych, językowych, ale również społecznych oraz integracji uczniów.

Uczestnicy projektu liczą 16-19 lat. Młodzież oraz nauczyciele mają okazję poznania zupełnie nowych formy pracy treningowej. Wzbogacają ją elementy kinizjologii sportowej, czyli specjalne ćwiczenia służące lepszej koordynacji ruchów.

– Ta wymiana jest doskonałą formą, by zachęcić młodych ludzi do gry w siatkówkę. Nasza szkoła ma w tej dyscyplinie tradycje, gdyż możemy się pochwalić mistrzyniami w reprezentacji Polski. Wizyta jest też okazją do podniesienia

umiejętności językowych, gdyż młodzi ludzie rozmawiają wyłącznie w języku angielskim – dodaje Teresa Kutałowska. Oprócz niej współorganizatorkami projektu w ZS5 są: Kinga Maciaszczyk i Małgorzata Kujawska.

Młodzi ludzie w miniony weekend byli w Gdańsku, gdzie obserwowali najlepszych zawodników podczas mistrzostw świata

ta w piłce siatkowej mężczyzn. Treningi w Szczecinie zakończą się wspólnym meczem uczestników projektu z mistrzem Polski – „Chemikiem” Police. W maju natomiast polska młodzież odwiedzi szkołę norweską. Nauczyciele przyznają, że będzie to też niecodzienna okazja do poznania nowatorskich metod pracy na tamtejszych lekcjach, gdyż będą w nich uczestniczyć.

Projekt prowadzony jest w ramach Funduszu Stypendialnego i Szkoleniowego Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji.

Elżbieta KUBERA



We wtorek szczecińscy i norwescy uczniowie uczestniczyli w treningach w sali przy ul. Hożej

Fot. Robert WOJCIECHOWSKI



School Volleyball Clubs – the way to the future!

WYKONANIE

Prezentacja: Agata Cyrańska kl. 2BLO nr XVIII w Zespole Szkół nr 5

Autorzy projektu: Kinga Maciaszczyk, Teresa Kutałowska, Małgorzata Kujawska – nauczycielki w Zespole Szkół nr 5

Warsztaty z kinezylogii: Agnieszka Parada – Zagdańska

Zdjęcia: Anna Miśta, Kamila Zakrzewska, Agata Cyrańska, Mirosław Żylik

Zaangażowani trenerzy ze strony polskiej: Anna Miśta, Natalia Gierzot, Tomasz Kławsiuć

Zaangażowani trenerzy ze strony norweskiej: Katarzyna Ciesielska