

Sport to zdrowie

Wszystkim nam się wydaje, że wiemy, co to jest sport. Ale czym on jest naprawdę? Trudno jest podać idealną definicję. Według słownika sport to aktywność fizyczna uregulowana zasadami, uprawiana indywidualnie lub zespołowo. Pierre de Coubertin uważał, że „sport poszukuje strachu, by móc go opanować, zmęczenia, by je przezwyciężyć, trudności, by je pokonać”. Wreszcie sport jest kwestią perspektywy, motywacji i pragnienia. Stąd właśnie tak wielka różnorodność dyscyplin: zespołowe lub indywidualne, agresywne lub łagodne, prestiżowe lub budżetowe, tradycyjne lub nietypowe.



W grupie 8 spróbaliśmy poszukać odpowiedzi, wspólnie z panem Sebastianem, tatusiem Kai Krawczyk. Pan Sebastian aktywnie uprawia sport, jest to zarówno jego zawód jak i pasja. Przedszkolaki najpierw spróbowały zdefiniować pojęcie sport. I tu padło wiele ciekawych stwierdzeń: uczy pracy w grupie, formuje charakter, uczy dyscypliny, daje satysfakcję, kształtuje zdrową sylwetkę... to tylko niektóre wypowiedzi. Później przyszła pora na wykorzystanie teorii w praktyce. Pan Sebastian przygotował rozgrzewkę, a po niej pokazał kilka elementów sztuki walki.



Kickboxing jest sportem holistycznym. Rozwijają siłę, wytrzymałość oraz szybkość. Regularne treningi kickboxingu to nie tylko gwarancja lepszej formy fizycznej, ale także zwiększenie bezpieczeństwa. W przypadku napaści osoba trenująca będzie potrafiła się obronić. Dzieciakom bardzo podobały się zajęcia sportowe. Pan Sebastian obiecał, że jeszcze nas odwiedzi.

Lucyna Koppek