

Stredná priemyselná škola informačných technológií Ignáca Gessaya Tvrdošín sa zapojila do projektu z grantového programu Žilinského samosprávneho kraja na rok 2022 „**Vráťme šport do škôl**“.

Názov projektu je „**Zvýšenie atraktivity telesnej a športovej výchovy**“.

Projekt je zameraný na širšiu skupinu žiakov, preto sme vybrali materiálno-technické zabezpečenie do školskej telocvične, ktoré bude dostupné pre všetkých a to nielen počas vyučovacích hodín TSV, ale aj počas veľkých prestávok, kedy môžu žiaci svoje voľné chvíle tráviť v telocvični pri dozore povereného pedagogického zamestnanca. A tiež v rámci záujmovej činnosti žiakov.

Modernými posilňovacími pomôckami (posilňovací závesný systém – tréningové pásy, odporové gumeny, hrazda a bradlá na rebriny) zvýšime úroveň TSV, pomôžeme všeobecnému silovému rozvoju žiakov prostredníctvom kruhových tréningov alebo cvičeniam na stanovištiach, dáme žiakom, ktorí sa venujú posilňovaniu nové možnosti svojho rozvoja a zároveň zvýšime možnosti využitia veľkých prestávok, ktoré žiaci radi trávia v telocvični.

Hrazda a bradlá na rebriny majú široké využitie pri posilňovaní horných svalových partií a budú založené na každej druhej rebre.

Závesný posilňovací systém (tréningové pásy) sa dajú upevniť na rebriny alebo na samotné hrazdy. Pomocou neho môžeme precvičiť všetky partie ľudského tela s rôznou náročnosťou. Je to vhodné pre každého.

Odporové gumeny sú výborné pomôcky do každej časti funkčného tréningu. Môžeme ich použiť pri rozcvičení, zvýšení odporu pri cvičeniach s vlastnou hmotnosťou alebo ako dopomoc pri učení sa novým a náročným cvikom pre jednotlivca.

Crossfit lano je veľmi obľúbené a motivačné náčinie, ktoré slúži na spestrenie funkčného alebo kruhového tréningu zameraného na horné svalové partie.

Polovičná balans lopta sa použije na precvičenie dolných končatín.

Všetky tieto pomôcky nám taktiež pomôžu zapojiť žiakov, ktorí sú čiastočne oslobodení z telesnej a športovej výchovy z určitého zdravotného dôvodu a umožní nám individuálny prístup k tejto skupine žiakov.

Hrou SPIKEBALL chceme rozšíriť možnosti pohybovej aktivity počas TSV a zároveň formou hry s jednoduchými pravidlami, do ktorej sa môže zapojiť 4-6 hráčov, prispieť k rozvoju koordinačných schopností, jemnej motoriky a vzájomnej kooperácie medzi žiakmi. Hra je prenosná, takže jej využitie môže byť aj na vonkajšom multifunkčnom ihrisku školy.