

SPOTKANIE PROJEKTOWE W POLSCE

KRÓTKOTERMINOWA WYMIANA UCZNIÓW

PŁYWANIE

Tydzień 2-6 października upłynął nam pod znakiem kolejnego ze spotkań projektu Erasmus+ *Improving standards in Teaching School Sport to Foster Physical, Cognitive and Social Development in Pupils*. Tym razem gospodarzem spotkania było nasze liceum, a tematem przewodnim - pływanie.

Po odebraniu gości z lotniska i stacji PKP projektowy poniedziałek rozpoczęliśmy zwiedzaniem Pszczyny. W rolę przewodników wcielili się uczniowie naszej szkoły, pokazując gościom walory miasta. Następnie pojechaliśmy do szkoły, gdzie nasi partnerzy mogli poznać jej zaplecze sportowe. Aby nieco lepiej się poznać i przełamać lody nasi uczniowie przygotowali cały szereg integracyjnych gier i zabaw. Wśród śmiechu czas mijał niezwykle szybko, jak to zwykle bywa w przyjemnej atmosferze i dobrym towarzystwie :)

W wyśmienitych humorach przeszliśmy do treningu cross-fitowego, który przygotował dla nas pan Cudek. Ćwiczyliśmy w międzynarodowych drużynach i musieliśmy przejść kolejno kilkanaście stanowisk. Cóż... Lekko nie było....

Po treningu nauczyciele zostali zakwaterowani w hotelu, a młodzież w rodzinach, dzięki czemu nasi rówieśnicy z krajów partnerskich mogli poznawać polskie zwyczaje od przysłowiowej kuchni ;) integrować się z nami i wspólnie szlifować język.

We wtorek rano oprowadziliśmy naszych gości po głównym budynku szkoły. Następnie odbyły się prezentacje dot. sylwetek narodowych mistrzów olimpijskich w pływaniu z każdego z krajów. Kolejnym punktem programu był udział w wykładzie (również w języku angielskim) na temat anty-dopingu w Polsce. Wykład prowadzony był przez niezwykle charyzmatycznego Kierownika Departamentu Informacji i Edukacji Polskiej Agencji Antydopingowej (POLANDA) - dr Dariusza Błachnio.

Posileni lunchem przygotowanym specjalnie przez uczniów naszej szkoły kontynuowaliśmy temat anty-dopingu podczas warsztatu, również prowadzonego przez pana dr Błachnio. I tym razem pracowaliśmy w międzynarodowych zespołach, a naszym zadaniem było kolejno: rozwiązywanie quizów, przeprowadzanie symulacji testów na obecność niedozwolonych substancji w organizmie i spisywanie specjalnych protokołów, zaprojektowanie plakatu oraz gadżetów promujących kampanię antydopingową oraz bycie "czystym". Było to niezwykle cenne doświadczenie, zaś zarówno wykład jak i warsztat prowadzone były wyjątkowo inspirująco i profesjonalnie.

Po zajęciach w szkole przyszedł czas na trochę praktyki - przejechaliśmy więc na basen w Woli na kolejne zajęcia. Najpierw obejrzelśmy prezentację dotyczącą udzielania pierwszej pomocy tonącemu w wykonaniu trenera i kierownika WOPRu - pana Przemysława Dziejzica. Następnie podzieliliśmy się na mniejsze (i oczywiście międzynarodowe) zespoły by już w wodzie potrenować zdobytą wiedzę w praktyce. Musieliśmy holować tonącego na różne sposoby, ewakuować z wody za pomocą specjalnych przyrządów, dokonać resuscytacji, a nawet defibrylacji! Gdy opanowaliśmy kolejno wszystkie etapy - dokonaliśmy całej akcji ratunkowej :) To wszystko również dzięki ekipie pana Dziejzica i WOPR.

Wiedząc, jak zachowywać się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia ;) przeszliśmy do właściwego treningu pływackiego, który poprowadził dla nas nasz lokalny trener z klubu pływackiego Gilus w Woli - pan Sławomir Formas. Doskonaliśmy pływanie stylem dowolnym i grzbietowym. Mówiąc krótko i obrazowo - dostaliśmy niezły wycisk :) Zmęczeni zakończyliśmy dzień kolacją w rodzinach, które na deser przygotowały jeszcze ognisko integracyjne.

W środę spotkaliśmy się w szkole i zostaliśmy przewiezieni na basen w Woli - tym razem na spotkanie z byłym trenerem polskiej kadry narodowej seniorów oraz trenerem klubu sportowego Unia Oświęcim - panem Piotrem Woźnickim. Pan Piotr opowiadał o swoich doświadczeniach,

pokazywał prezentację dot. szkolenia naszych mistrzów pływackich oraz cudne zdjęcia. Następnie zrobił nam bardzo profesjonalny trening pływacki w wodzie. I znowu - lekko nie było ;)

Drugą część dnia spędziliśmy w Oświęcimiu, gdzie po posiłku i odpoczynku braliśmy udział w specjalistycznym treningu pływackim na przyrządach (na suchu) w budynku nowo otwartego basenu będącego częścią oświęcimskiego MOSIRu. Trening ten także odbył się pod okiem pana Piotra Woźnickiego, po nim zaś mieliśmy możliwość skorzystania ze strefy relaksacyjnej z saunami. To była chwila prawdziwego wytchnienia... Zasłużyliśmy ☺ Zrelaksowani, spacerkiem udaliśmy się do tawerny na kolację, zwiedzając po drodze lodowisko i obserwując odbywający się tam trening. Po kolacji powróciliśmy do Gilowic i oddaliśmy naszych gości w ręce naszych Gościnnych Rodzin.

W czwartek czekała na nas kolejna atrakcja – spotkanie z mistrzynią świata! W progi naszej szkoły zawitała bowiem pani Magdalena Solich-Talanda – mistrzyni świata we freedivingu. Pani Magdalena opowiadała o swojej karierze, determinacji, motywacji i drodze do sukcesu, ilustrując swoją historię ciekawymi slajdami, zdjęciami i filmami. Dzięki niej mogliśmy poznać wiele interesujących faktów, przyjrzeć się z bliska monopłetwie czy piankom do nurkowania. Poznaliśmy też wiele technik i ćwiczeń oddechowych. Opowieść mistrzyni wywołała tak duże zainteresowanie, że pytania skierowane do niej wydawały się nie mieć końca, sama zaś pani Magda okazała się osobą niezwykle otwartą, przyjacielską i kontaktową, a przy tym niezwykle skromną. Tego spotkanie też nigdy nie zapomnimy ☺

Następnym punktem programu była kolejna edycja treningu pływackiego z trenerem Sławomirem Formasem – tym razem szkoliliśmy się w prawidłowej technice pływania stylem klasycznym i motylkowym. Nie tylko my poczyniliśmy postępy – trener Formas i nasi opiekunowie doskonalili również swoje słownictwo fachowe w języku angielskim. Wypływani i zmęczeni udaliśmy się na domowy obiad do Restauracji Rycerskiej, po nim zaś do szkoły, gdzie znów pracując w międzynarodowych grupach pisaliśmy artykuły do Gazetki Projektu. Dzień zakończyliśmy dyskusją, wymianą uwag i doświadczeń i rozdaniem certyfikatów. Wieczorem, młodzież z naszych krajów partnerskich wraz z naszą młodzieżą 'gościnną' postanowiła wspólnie spędzić czas grając w różne gry i zabawy.

W programie na piątek zaplanowano zajęcia sportowe i mecze na hali naszego liceum. Nasi goście pragnęli też zwiedzić Muzeum Auschwitz – Birkenau, więc wczesnym popołudniem pożegnaliśmy się z nimi życząc im dobrze spędzonego czasu w muzeum i bezpiecznej podróży.

Niewątpliwie spotkanie należy zaliczyć do udanych. Poznaliśmy wspaniałych ludzi, wymieniliśmy szereg doświadczeń, podszkoliliśmy swój angielski, nabyliśmy nowe umiejętności sportowe i przede wszystkim wspaniale się bawiliśmy ☺ Jesteśmy pewni, że wspomnienia pozostaną z nami na długo...

