

## LDK – czyli „**Lekkoatletyka dla każdego**” -

Program **Lekkoatletyka dla każdego!** powstał z potrzeby popularyzacji lekkiej atletyki jako sportu pierwszego kontaktu wśród dzieci i młodzieży. Pokazujemy lekką atletykę jako sport atrakcyjny, niosący wiele radości młodszym dzieciom, a młodzieży dający satysfakcję z aktywności fizycznej, rywalizacji z rówieśnikami i zdobywania nowych umiejętności. Młodych lekkoatletów prowadzą wykwalifikowani trenerzy współpracujący z metodykami Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, dlatego zakładamy, że spośród tysięcy dzieci biorących udział w programie **Lekkoatletyka dla każdego!** wyłonimy tych najzdolniejszych. Nadzorujemy ich szkolenie od najmłodszych lat, po to aby jako seniorzy osiągnęli pełnię swoich możliwości i z sukcesem reprezentowali Polskę na światowych arenach. Zaangażowanie Partnera Strategicznego, firmy **Nestlé Polska**, pozwala nam również popularyzować wiedzę o prawidłowym odżywianiu.

Program realizowany jest przy współpracy **Olimpijczyka Tomasza Szymkowiaka**, który jako trener-koordynator przekazał szkole sprzęt sportowy do lekkiej atletyki dla najmłodszych, i z powodzeniem przy współpracy nauczycieli wychowania fizycznego i nauczania początkowego prowadzi eventy sportowe dla najmłodszych.

W zabawach lekkoatletycznych klas I-III - tzw. **Eventach Lekkoatletyka dla każdego!** uczestniczy rocznie blisko 180 tysięcy dzieci w całej Polsce.

Dzięki finansowaniu przez **Ministerstwo Sportu i Turystyki**, zaangażowaniu jednostek samorządu terytorialnego oraz wsparciu sponsorów: firmy **Nestlé Polska** i **PKN Orlen** wszystkie zajęcia w programie są bezpłatne.

W dniu 24 października przy współudziale firmy **Nestle Polska** oraz **PZLA** zostało przeprowadzone badanie dzieci z SSP Marzenin i SSP Nowy Folwark dotyczące „**Sposobu żywienia, stanu odżywiania i sprawności fizycznej uczestników programu edukacyjnego „Lekkoatletyka dla każdego”**”.

**Zakres badania obejmował:**

- **Pomiar masy ciała**
- **Pomiar wzrostu**
- **Pomiar obwodu talii**
- **Pomiar składu ciała metodą bioelektrycznej impedancji – BIA-** Metoda ta polega na pomiarze oporu tkanek na przepływ prądu o niskim natężeniu. Tkanka mięśniowa, kości oraz woda przewodzą bowiem elektryczność znacznie lepiej niż tkanka tłuszczowa.
- **Analiza sposobu żywienia** – w oparciu o wypełnioną ankietę dotyczącą częstotliwości spożywania produktów spożywczych z określonych grup
- **Ocena wybranych kompetencji społecznych** – w oparciu o wypełnioną ankietę dotyczącą radzenia sobie w trudnych sytuacjach

- **Ocena sprawności fizycznej** – w oparciu o test wykonywania 4 ćwiczeń dla oceny szybkości (bieg wahadłowy), siły (rzut piłka lekarską), mocy (skok w dal z miejsca) i wytrzymałości (bieg)
- **Ocena reakcji organizmu na wysiłek** – w oparciu o test Ruffiera polegający na stałym pomiarze tętna w czasie wykonywania ćwiczeń

Wszystkie dzieci biorące udział w badaniu otrzymały koszulki i po opracowaniu badań otrzymają cenną informację zwrotną (na nośniku elektronicznym) dotyczącą sposobu odżywiania, składu ciała oraz sprawności fizycznej i reakcji organizmu na wysiłek fizyczny.

Zestawił: Artur Szymkowiak

[Galeria zdjęć](#)