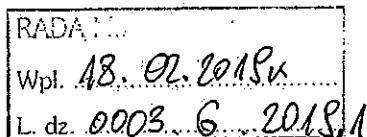


Karpacz dnia 18.02.2019 r.

Pan
Grzegorz Kubik
Radny Rady Miejskiej Karpacza



W odpowiedzi na zadane pytania dotyczące wspierania przedsięwzięć na rzecz dzieci młodzieży i dorosłych z zakresu pomocy społecznej, sportu, kultury oraz ratownictwa i ochrony ludności z towarzyszącym programem profilaktycznym informuję co następuje.

I. Pytanie 1 i 2

Przyznane środki finansowe z zakresu upowszechniania kultury fizycznej

| Lp | Nazwa organizacji | Nazwa zadania | Planowana ilość osób objętych realizacją programu profilaktycznego | Przyznana kwota dotacji w zł |
|----|---|--|--|------------------------------|
| 1 | Klub Sportowy Grań | "Poprzez zabawę do mistrzostwa" | 170 | 15.000,00 |
| 2 | Klub Sportowy Śnieżka Karpacz | "Z nartami przez cały rok" | 30 | 10.625,00 |
| 3 | Bokserski Klub Sportowy Red Fighters | "Boks przeciwko chorobom cywilizacyjnym" | 20 | 10.625,00 |
| 4 | Klub Sportowy Skivegas | "Mistrz narciarski" | 22 | 10.625,00 |
| 5 | Uczniowski Klub Tańca Sportowego „Karkonosze” | "Festiwal Tańca Karkonosze CUP 2019" | 600 | 5.000,00 |
| 6 | Fundacja Karpacz Sport | "Bieg dla serca" | 200 | 5.814,00 |

Przyznane środki finansowe z zakresu pomocy społecznej

| Lp | Nazwa organizacji | Nazwa zadania | Planowana ilość osób objętych realizacją programu profilaktycznego | Przyznana kwota dotacji w zł |
|----|---|---|--|------------------------------|
| 1 | Stowarzyszenie Integracyjne Osób Niepełnosprawnych Ruchowo "My też potrafimy" | "Integracja i aktywizacja osób niepełnosprawnych ruchowo" | 10 - 22 | 10.000,00 |

Przyznane środki finansowe z zakresu upowszechniania kultury i sztuki

| Lp | Nazwa organizacji | Nazwa zadania | Planowana ilość osób objętych realizacją programu profilaktycznego | Przyznana kwota dotacji w zł |
|----|--------------------------------------|--|--|------------------------------|
| 1 | Parafia Ewangelicko Augsburgska Wang | "Chór Ekumeniczny z Karpacza" | 33 | 10.880,00 |
| 2 | Fundacja Pantomima | „Karpacka Pracownia Pantomimy - VI edycja" | 15 | 2.200,00 |
| 3 | Jeleniogórski Klub Literacki | "Warsztaty pod Śnieżką 2019" | 40 | 4.000,00 |

Przyznane środki finansowe z zakresu ratownictwa i ochrony ludności

| Lp | Nazwa organizacji | Nazwa zadania | Planowana ilość osób objętych realizacją programu profilaktycznego | Przyznana kwota dotacji w zł |
|----|-----------------------|------------------------------|--|------------------------------|
| 1 | Grupa Karkonoska GOPR | "Bądźmy bezpieczni w górach" | 80 | 15.000,00 |

W załączeniu programy profilaktyczne złożone przez organizacje pozarządowe.

3. Kontrola wydatkowania środków finansowych dokonywana jest poprzez analizę składanych przez organizacje pozarządowe sprawozdań z wykonania zadania publicznego.

Otrzymują:

1. adresat
2. Biuro Rady Miejskiej
3. aa

BURMISTRZ KARPACZA

Radostaw Jęzek

PROFILAKTYCZNY PROGRAM DZIAŁANIA KLUBU

PROFILAKTYCZNY PROGRAM DZIAŁANIA PRZYJĘTY DLA

BKS RED FIGHTERS JELENIA GÓRA z FILIĄ w KARPACZU

**w zakresie profilaktycznej działalności informacyjnej z elementami terapii,
uwzględniającej trening umiejętności życiowych**

Profilaktyką określa się ogół działań zapobiegających powstawaniu u dzieci niepożądanych przyzwyczajeń i postaw, błędów w zachowaniu się i uczeniu się.

Program Profilaktyki działania Klubu ma na celu kształtowanie postaw zdrowego i bezpiecznego stylu życia bez potrzeby stosowania agresji i używek, kształtowanie umiejętności życiowych, jak również zapobiegania sytuacjom i zachowaniom problemowym. Wskazuje na budowanie porozumienia i wspólnej aktywności wychowawczej oraz partnerstwa w podejmowaniu działań i decyzji wychowawczych przeciw agresji dziecięcej i uzależnieniom.

Program opracował i będzie realizował :

1. BKS RED Fighters Jelenia Góra z Filią w Karpaczu

- Stowarzyszenie Prezydenta Miasta Jeleniej Góry wpisany do Rejestru Stowarzyszeń Decyzja z dnia 05.06.2011r. Nr 3/2011, poz 027

pod nadzorem

- Bartosza Kamudy – Prezesa, trenera, instruktora boksu z certyfikatem europejskim, uprawiający dyscyplinę boks od 18 lat, działający od 2011r. dla Klubu nieodpłatnie.

- Zarządu BKS Red Fighters

Program Profilaktyki posiada opracowany plan działań, oraz spełnia następujące założenia:

- uzupełnia program treningowy Klubu,
- odpowiada na realne problemy i zagrożenia pojawiające się w środowisku,
- formy i sposoby działań zakresu profilaktyki pierwszorzędowej dostosowane są do wieku grupy,
- zawiera jasno określone zasady i formy współpracy sportowo-wychowawczej,
- uwzględnia predyspozycje do prowadzenia zajęć sportowo-wychowawczych,
- tworzy warunki do rozwoju indywidualnych zainteresowań i uzdolnień uczestników,
- aktywizuje i integruje dzieci i młodzież przy realizacji wspólnych zamierzeń,
- w miarę możliwości włącza rodziców do realizacji zadań wychowawczych.

Opis grupy biorącej udział w zajęciach

Opracowany Program Profilaktyki BKS Red Fighters skierowany jest do każdego biorącego udział w zajęciach – zdolnego i potrzebującego pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz materialnej . Zakładamy, że dzięki naszemu zaangażowaniu każdy z nich poradzi sobie w trudnej sytuacji i osiągnie sukces na miarę swoich możliwości.

Bokserki Klub Sportowy Red Fighters skupia dzieci i młodzież w wieku 8-15 lat i powyżej 18 roku życia bez względu na płeć. Grupa liczy od 20-30 osób. Część dzieci pochodzi z rodzin dysfunkcyjnych, których relacje pomiędzy jej członkami są trwale zaburzone i rzutują na samopoczucie psychiczne oraz fizyczne zarówno rodziców, jak i dzieci. Takie osoby otrzymają szczególne wsparcie i pomoc Klubu.

Działalność BKS Red Fighters zorganizowana jest w grupach dobranych wiekowo. Uczestnictwo odbywa się za zgodą rodziców na zasadach dobrowolności. Zajęcia prowadzone w Klubie oprócz walorów czysto sportowych pełnią również funkcję wychowawczą i poddane są działaniu profilaktycznemu.

Opis naboru:

Nabór prowadzony jest poprzez informację podawaną w mediach oraz ulotki reklamowe rozpropagowane w szkołach . Do Klubu przyjmowany jest każdy bez względu na wiek i płeć oraz predyspozycje fizyczne.

Czas trwania naboru:

Nabór do Filii BKS Red Fighters trwa od 01.11.2017r. i będzie to proces ciągły, do czasu istnienia Klubu.

Zajęcia będą odbywały się 2 x w tygodniu – wtorki i czwartki , w dwóch grupach po 1 h każda grupa dziennie.

Miejsce realizacji zadania:

Zajęcia Filii Klubu odbywać się będą na udostępnianej przez Hotel Mieszko w Karpaczu przy ul. Mickiewicza 2 sali treningowej , na której usytuowany jest już mały ring i sprzęt

bokserki jak również w okresie o sprzyjających warunkach pogodowych w terenie na świeżym powietrzu .

Klub od listopada 2014r. posiada wyodrębnioną salę sportową w III ZSOiT przy ul. Jana Pawła II 25 w Jeleniej Górze przeznaczoną wyłącznie do zajęć z zakresu boks , z umocowanym przez Klub na stałe ringiem i wysokiej klasy sprzętem sportowym , którą w wyniku starań otrzymał od Prezydenta Miasta Jeleniej Góry i Dyrektora III ZSOiT w Jeleniej Górze.

Dążymy do wyposażenia Filii w Karpaczu w również profesjonalny i nowatorski sprzęt sportowy, który częściowo został już zakupiony ze środków UM Karpacz i własnych.

Obszary oddziaływań profilaktycznych Klubu

Niniejszy program opracowany został na podstawie dokonanej diagnozy sytuacji treningowej i dydaktyczno - wychowawczej w Klubie podczas zajęć , dzięki wnioskom z ewaluacji Klubu oraz przy użyciu niżej wymienionych narzędzi:

- obserwacja i analiza działań prowadzonych w Klubie
- analiza dokumentacji z uczestnictwa w realizowanych dotychczas zajęć sportowych

Dokonano identyfikacji niepokojących objawów w obszarach:

- poziomu umiejętności konstruktywnego wyrażania swoich potrzeb i oczekiwań
- konfliktów i agresji rówieśniczej
- uzależnień i współ-uzależnień, mających swoje źródło w środowisku rodzinnym , szkolnym i pozaszkolnym.

Cel główny:

Wspomaganie wszechstronnego, harmonijnego rozwoju każdego ucznia. Zapobieganie występowaniu niekorzystnych symptomów zagrażających prawidłowemu rozwojowi uczestnikowi zajęć. Kształtowanie postaw i zachowań społecznie pożądaných poprzez zintegrowane działania trenerów, uczestników i rodziców.

Cele szczegółowe:

- kształtowanie umiejętności bycia asertywnym, unikania konfliktów, dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne,
- wyposażenie uczniów, rodziców i trenerów w wiedzę o uzależnieniach i możliwościach uzyskania pomocy
- kształtowanie postawy, w której uczestnik zadania unika nikotyny, alkoholu, narkotyków, zdrowo i higienicznie się odżywia,
- kształtowanie umiejętności prawidłowej reakcji w sytuacji zagrożenia,

- wspieranie dzieci z ubogich i zaniedbanych środowiskowo rodzin,
- kształtowanie umiejętności stosowania pozytywnych wzorców zachowań,
- podniesienie poziomu bezpieczeństwa w domu, w szkole, na ulicy oraz podczas zabaw.
- kształtowanie zachowań wzajemnej pomocy i współpracy uczestników, utrwalanie przyjaźni.

Sposób realizacji programu:

Działania profilaktyczne pomogą dzieciom w:

- Zwiększeniu możliwości rozwoju osobistego,
- Uzyskaniu lepszego samopoczucia i podniesieniu samooceny,
- Przewycięzaniu trudności adaptacyjno – osobowościowych,
- Zaspokojeniu potrzeby samorealizacji i dążeniu do wytyczonego celu,
- Uwolnieniu od stresu i niepowodzeń,
- Dowartościowaniu przez wykazanie się w obszarze, w którym posiadają mocne strony.

Zajęcia w naszym klubie pomogą młodym ludziom wypracować istotne umiejętności z punktu widzenia kontaktów z innymi ludźmi, dzięki którym będą oni umieli:

- dostrzegać pragnienia i potrzeby innych ludzi oraz ich punkt widzenia na różne sprawy,
- wyrażać w stosunku do innych ludzi swoje emocje, np. że ich lubią i szanują,
- potrafią sprawić komuś przyjemność lub pomóc, gdy tego potrzebują,
- być sobą i nie ukrywać się za jakimiś maskami, nie udawać kogoś innego niż są,
- potrafić okazać co tak naprawdę czują,
- przewycięzać swój lęk, powiedzieć niepopularną prawdę;
- stanąć po stronie słabszego, przyznać się do winy lub upomnieć się o swoje prawa;
- radzić sobie ze stresem i jego negatywnymi skutkami;
- przełamywać własne słabości i ograniczenia, umiejąc godzić się z własnymi porażkami.

Uczestnictwo w zajęciach BKS Red Fighters daje również możliwość organizowania sobie czasu wolnego w korelacji z zasadami zdrowego stylu życia, rozwijania motywacji do przewycięzania barier religijnych, językowych i kulturowych. Ponadto daje możliwość otrzymania wsparcia psychicznego od trenerów i psychologa-terapeuty współpracującego z klubem w sytuacjach, gdy tego wsparcia podopieczny potrzebuje.

Prowadząc profilaktyczną działalność informacyjną w ramach zajęć

pozalekcyjnych oraz organizowanych imprez sportowo-rekreacyjnych lansujemy model sportowca, który nie pije, nie pali, prowadzi zdrowy styl życia, wolny od nałogów i agresji. Trener i Prezes Klubu przeprowadza przy tym z podopiecznymi pogadanki dotyczące szkodliwości alkoholu, nikotyny i narkotyków.

Działalność profilaktyczna obejmie również osoby niezrzeszone, które dobrowolnie wezmą udział w zajęciach i imprezach sportowo –rekreacyjnych organizowanych przez klub. Zostanie utrzymana współpraca z innymi Klubami sportowymi oraz będziemy dążyć do pozyskania innych środowisk młodzieżowych do współpracy.

W codzienną działalność klubu, jak również w organizację imprez zaangażowani zostaną rodzice.

Opis zajęć:

Zakres działań :

1. Profilaktyka zdrowia.
2. Przeciwdziałanie agresji i przemocy.
3. Profilaktyka uzależnień-nikotyna, alkohol, narkotyki.
4. Komunikacja i umiejętności interpersonalne.
5. Wsparcie dzieci z rodzin zaniedbanych środowiskowo.

Działania w poszczególnych obszarach będą realizowane w ramach:

- zajęć sportowych z trenerem ,
- pogadań psychoedukacyjnych prowadzonych przez Prezesa i zaproszonych specjalistów
- nauczania zachowań sportowych i honorowych obowiązujących w sportach walki ,
- obozów sportowych,
- turniejów i wyjazdów sparingowych,

Realizatorzy:

- trener klubowy
- Zarząd Klubu
- zaproszeni przedstawiciele instytucji wspomagających pracę wychowawczą i profilaktyczną.

Realizacja Programu Profilaktyki przebiega w ścisłej współpracy z rodzicami i jest stałym, niekończącym się procesem wspomagania zawodników w radzeniu sobie z problemami i zagrożeniami, procesem ograniczającym i likwidującym czynniki, które zaburzają ich prawidłowy rozwój.

Zajęcia obu grup mają za zadanie wychowywać i uaktywniać podopiecznych sportowo, kształtować sprawność fizyczną i prawidłową postawę ciała, oddziaływać na zmysł równowagi, koordynację ruchową , zwinność, harmonię oraz precyzję. Poprzez systematyczne , szczególnie dostosowane do

poziomu grupy treningi, stopniowo wprowadzać się będzie nawyki zdrowego trybu życia, dyscypliny, odporności na stres oraz pokory i szlachetności dla przeciwnika.

Podstawowym celem zadania jest sportowa integracja młodzieży z różnych środowisk, wprowadzenie na „rynek sportowy” w Karpaczu dodatkowej dyscypliny sportu jaką jest boks, mający w naszym kraju długie i bogate tradycje oraz osiągnięcie wyników w grupie zawodniczej pozwalających na zaistnienie na ringach oraz reprezentację kraju w kadrze narodowej.

Jeżeli wystąpi taka możliwość, to Klub podejmie współpracę z zainteresowanymi Domami Dziecka oraz ośrodkami dla trudnej młodzieży, kładąc nacisk na czynnik sportowy i wychowawczy – integracja ze środowiskiem, zasady szacunku i honoru dla przeciwnika. Zadanie jest trudne do wykonania, ponieważ instytucje, z którymi dotychczas podejmowane były próby nieodpłatnej współpracy, pomimo dużego zainteresowania młodzieży tą dyscypliną, ze względu na brak możliwości dowiezienia uczestnika projektu na zajęcia sportowe rezygnowały za propozycji współpracy.

Nadal będziemy kontynuowali wprowadzenie do Klubu całych rodzin i takie przystosowanie zajęć oraz treningów, aby brali w nich udział zarówno rodzice jak i dzieci. Pozwala to na zbliżenie się rodzin do siebie, poznanie zasad dyscypliny sportu jaka jest boks przez rodziców i ich aktywne uczestnictwo w sportowym rozwoju dziecka. Osiągnęliśmy już zamierzony cel wprowadzenia zasady **TWÓJ KLUB BOKSERSKI – TWÓJ DRUGI DOM** i będziemy starali się uczynić z tego tradycję Klubu. Tradycyjnie zapraszamy na obozy tlenowe w górach całe rodziny

BOKS PRZECIWKO NARKOMANII I DOPALACZOM – to hasło nadal będzie przyświecało działalności naszego Klubu.

Od kilku lat obserwujemy na rynku ekspansję nowego typu środków zwanych „dopalaczami”. Zaczęto je używać w krajach Europy Zachodniej już wcześniej, gdzie notuje się ich rosnącą popularność. Obecnie dotarły również do Polski i można spodziewać się wzrostu zainteresowania nimi wśród młodzieży. Obecność „dopalaczy” w Polsce odnotowano po raz pierwszy w badaniach przeprowadzonych w grudniu 2008 roku wśród uczniów szkół ponad gimnazjalnych. Do używania „dopalaczy” przyznaje się już ponad 4 % młodzieży. Warto dowiedzieć się więcej o tym zjawisku by przestrzec przed tym problemem rodziców, młodzież oraz dzieci, które coraz częściej sięgają po te coraz bardziej popularne specyfiki.

Nieustannie uświadamiamy naszym członkom Klubu i wszystkim, którzy chcą uprawiać dyscyplinę sportu jaką jest boks, że jest to walka szlachetna, czysta, honorowa, walka dżentelmenów, w której liczymy tylko na naszą sprawność fizyczną, umiejętności i gotowość do walki bez stosowania jakichkolwiek substancji wspomagających, zagrażających zdrowiu i życiu. Rywalizacja sportowa ma przynosić radość i zdrowie oraz szacunek dla przeciwnika i samego siebie. Takie zasady są i będą wpajane wszystkim uczestnikom naszych zajęć. Takie zasady chcemy nadal upowszechniać.

Klub będzie nadal intensyfikował działania na pozyskiwanie uczestników wśród dziewcząt i kobiet w celu nauki samoobrony koniecznej

Wzorem lat ubiegłych planuje się zorganizowanie dla grup sportowych tygodniowego letniego obozów treningowych nad morzem, na którym hartuje się obecnych i przyszłych zawodników oraz co najmniej dwóch dwudniowych weekendowych **TRENINGÓW TLENOWYCH** w górach dla wszystkich klubowiczów. Klubowicze szczególnie upodobałi sobie dwudniowe treningi tlenowe, które nie tylko poprawiają kondycję i sprawność fizyczną oraz hartują wydolnościowo organizm poprzez intensywny trening w górnych partiach gór ale też integrują grupę i umożliwiają głębsze poznanie naszych górskich terenów. Treningi polegają na trzech treningach bokserskich w terenie pierwszego dnia (bieg poranny i popołudniowy połączony z treningiem sprawnościowym i wieczorny trening na wynajętej sali) oraz dwóch treningach (biegi, sprawnościówka) drugiego dnia. Pierwszy dzień zakończony jest zawsze ogniskiem integrującym drużynę.

Spodziewane efekty realizacji celów i działań:

1. Wyciszenie agresji.
2. Wyćwiczenie prawidłowych reakcji w sytuacji zagrożenia.
3. Nabywanie umiejętności samodzielnego rozwiązywania konfliktów.
4. Poprawa w relacjach na zajęciach sportowych.
5. Podniesienie poziomu poczucia bezpieczeństwa.
6. Wolność od nałogów.
7. Wzrost kompetencji trenerów i rodziców w zakresie radzenia sobie w trudnych sytuacjach wychowawczych.
8. Wzrost poczucia własnej wartości, umiejętność dokonania samooceny.
9. Podniesienie poziomu świadomości występujących zagrożeń i sposobów zapobiegania im.
10. Objęcie opieką dzieci zaniedbanych środowiskowo i niedożywionych.
11. Poprawa kultury zachowań i kultury języka.

Sposób sprawdzenia efektów działań profilaktycznych:

Ankieta wstępna i końcowa opracowana przez Zarząd Klubu.

PREZES
BKS Red Fighters Jelenia Góra
mgr Bartosz Kamuda

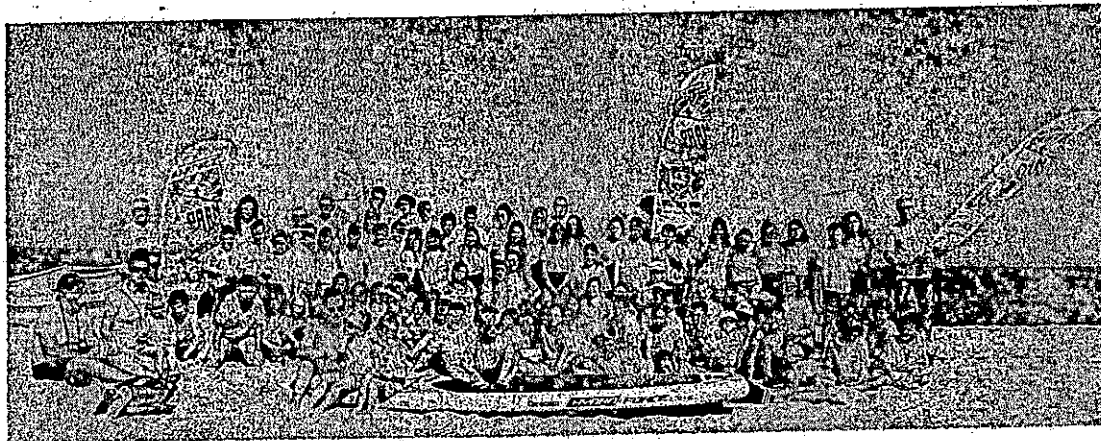
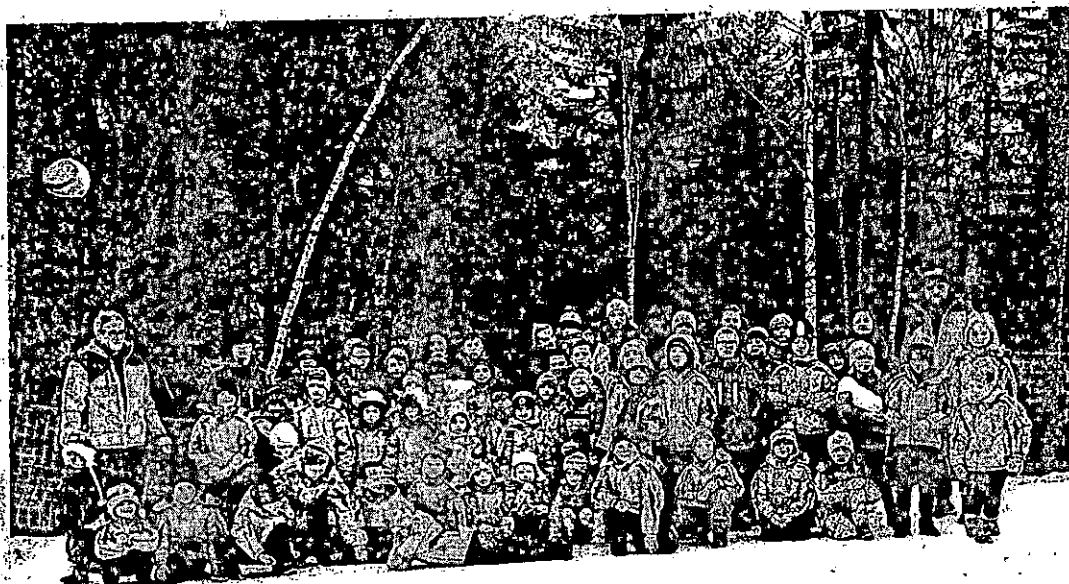
WICEPREZES
BKS Red Fighters Jelenia Góra
Jerzy Kamuda

20 zgodność
2 oryginał
09.12.2018 r.

**Program profilaktyczny realizowany poprzez zajęcia sportowe w
KS GRAN**

**Sport i realizacja programu wychowawczo-profilaktycznego na zajęciach
Klubu Sportowego "Grań".**

**Poprzez zabawę do mistrzostwa.
Sport i rekreacja z KS Grań w Karpaczu.**



Opracował: Zbigniew Andrzej Pleśniarski

Karpacz 2019

Program profilaktyczny realizowany poprzez zajęcia sportowe w KS GRAŃ

Sport i realizacja programu wychowawczo profilaktycznego na zajęciach
Klubu Sportowego "Grań".

Poprzez zabawę do mistrzostwa. Sport i rekreacja z KS Grań w Karpaczu.

1. Ogólne założenia programu

Poprzez organizację czasu wolnego - pozalekcyjnych zajęć sportowych i zawodów sportowo - rekreacyjnych, prowadzenie działań profilaktycznych przeciwdziałających złym wpływom współczesnego życia na młodego człowieka, oraz pomoc w propagowaniu zdrowego i ciekawego stylu życia, oraz rola współzawodnictwa w rozwoju emocjonalnym.

2. Cele ogólne programu:

- Wspieranie prawidłowego rozwoju fizycznego,
- Promowanie postaw aktywnych i twórczych w oparciu o ruch sportowy,
- Nauka pozytywnego oceniania własnych możliwości i słabości,
- Rola współzawodnictwa w rozwoju emocjonalnym,
- Nabywanie umiejętności organizacyjnych i współpracy w grupie.

3. Realizator programu:

Realizatorem i autorem programu profilaktycznego **Poprzez zabawę do mistrzostwa z KS Grań w Karpaczu** jest **mgr Zbigniew Pleśniarski** trener II klasy narciarstwa alpejskiego. Zajęcia prowadzić będzie trener Justyna Pleśniarska, trener Magdalena Lech, trener Zbigniew Pleśniarski, trener Mariusz Pleśniarski. Wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć dla dzieci i młodzieży, przygotowanie zawodowe oraz wykształcenie (AWF) prowadzących zajęcia, pozwalają mieć pewność o prawidłowym przeprowadzeniu zajęć. Dotychczasowe programy przeprowadzone przez nasz Klub zyskały pozytywne oceny i akceptację uczestników i oceniających.

4. Cele szczegółowe - operacyjne:

Wspieranie prawidłowego rozwoju fizycznego:

- nauka prawidłowej techniki i taktyki ruchu, pokaz i objaśnienie oraz możliwości wykorzystania ich w codziennym życiu,
- wyrabianie odporności na duże obciążenia,
- poprawa kondycji przez systematyczność działań, uświadomienie coraz większej łatwości podejmowania nowych prób,
- uświadamianie nieprawidłowości w odżywianiu się i rytmie życia,
- unikanie działań i zachowań ryzykownych, niebezpiecznych:

Promowanie postaw aktywnych i twórczych w oparciu o ruch sportowy:

- korzystanie z doświadczeń dzieci przy organizacji zajęć,
- uzyskanie dobrych wyników poprzez odczuwanie przyjemności z ruchu i wysiłku fizycznego,
- różnorodność form pracy, zwiększenie ciekawości zajęć i większa chęć w podejmowaniu tych działań przez dzieci,
- wymiana własnych doświadczeń zawodników,
- wykorzystanie środowiska naturalnego poprzez organizowanie spacerów i wycieczek do miejsc wybranych przez dzieci.
- ochrona środowiska naturalnego

Nauka pozytywnego oceniania własnych możliwości i słabości:

- radzeniu sobie ze stresem (zwłaszcza związanym z rywalizacją sportową), pokazywanie sportowego postępu,
- kształtowanie umiejętności realnego oceniania własnych możliwości,
- dążenie do samodoskonalenia,

Nabywanie umiejętności organizacyjnych i współpracy w grupie:

- włączanie dzieci w organizację np. części zajęć,
- pomoc i wsparcie przy wykonywanych zadaniach np. kibicowanie na zawodach, asekuracja przy ćwiczeniach.

5. Opis grupy:

Działaniami objęte będą wszystkie dzieci – zawodnicy klubu sportowego, dziewczynki i chłopcy podzieleni na grupy wiekowe:

- a. grupa młodsza przedszkolna I- wiek 3-4, ilość 20 osoby,
- b. grupa starsza przedszkolna II- wiek 5-6, ilość 34 osoby,

- c. grupa młodsza szkolna III- wiek 6-9, ilość 17 osoby,
- d. grupa szkolna IV- wiek 9- 11 lat, ilość 24 osób,
- e. grupa starsza szkolna V- wiek 11 - 14 lat, ilość 12 osób.

W zawodach o Laur Klubu działaniami objęte będą wszystkie dzieci w grupach wiekowych podane zgodnie z regulaminami sportowymi (wytyczne do poszczególnych konkurencji - edycji)

6. Opis naboru uczestników:

W programie uczestniczyć będą dzieci zapisane i dobrowolnie uczestniczące w zajęciach.

7. Czas trwania programu:

Zajęcia będą prowadzone systematycznie 5 razy w tygodniu w poniedziałki, wtorki, środy, czwartki i piątki (każda z grup dwa treningi w dowolnym dniu) w okresie od 01.2019 do 12.2019 (w tym obóz letni w miesiącu sierpniu 2019 r.). Długość jednego spotkania treningowego: 1h do 1,30h, a prowadzony program profilaktyczny 5-15 min., będzie wpleciony w zajęcia oraz w trakcie każdego zajęcia w miarę zaistniałej sytuacji (np. Użycie wulgaryzmu- 15 przysiadów, dyskwalifikacja w całej edycji). W okresie zimy zajęcia będą miały miejsce na stokach narciarskich, a w okresie bezśnieżnym w terenie lub na basenie. Zajęcia o Laur będą prowadzone cyklicznie 2 edycje. Długość zawodów (każda edycja): 3h do 5h. Odbędą się w okresie od 01.2019 r. do 12.2019 r.

8. Sposób realizacji programu:

W programie stosowane będą następujące formy i metody pracy: pogadanki tematyczne, dyskusje, gry i zabawy integracyjne, wycieczki, wyjazdy na zawody, metoda przykładu osobistego (trener jest przykładem - nie pali, nie pije i potępia, te zachowania, prawidłowo się odżywia, jest zawsze przygotowany do zajęć, uczestniczy w nich czynnie, służy radą i pomocą).

9. Opis zajęć:

Klub Sportowy „Grań” w Karpaczu organizacją zajęć sportowych, realizacją programów wychowawczo profilaktycznych imprez plenerowych oraz organizacją obozów sportowych zajmuje się od 27 lat. Na początku były to głównie zawody sportowe i obozy sportowe dla zawodników klubu. Od paru lat Klub zajmuje się również organizacją imprez integracyjnych i Ekstremalnych Szkół wplecionych w szkolenie sportowe, co pozwala na uatrakcyjnienie

zajęć i zebranie wielu chętnych. Wieloletnie doświadczenie, elastyczność, dostosowanie się do potrzeb naszych zawodników i oczekiwań rodziców i opiekunów, profesjonalizm to nasze główne atuty.

Przykładowe scenariusze zajęć na nartach:

Grupa młodszą

Temat zajęć: Zabawy na nartach.

Cele:

- popularyzacja zabawy na śniegu, poprawa kondycji, nauka współdziałania w małych grupach 2-3 osoby.

Miejsce zajęć: stok narciarski (łagodny)

Czas: 90'

Przebieg zajęć:

Rozgrzewka - Dzieci stoją w rzędzie na szerokość ramion, wbijają kije w śnieg. (Krażenie ramion, tułowia skłony w przód, tył, wymach nóg).

Część główna:

Dzieci jeżdżą parami, drugi naśladuje pierwszego i zmiana, slalom pomiędzy kolegami z drużyny, pierwszy po przejechaniu staje na końcu slalomu, w parach trzymając się za ręce - jazd długim skrzętem, w ustawieniu w rzędzie jeden za drugim z trzymaniem partnera w pasie - jazda pługiem, ustawienie w szeregu i chwytem za kije partnerów - równoczesny zjazd trójkami,

-zabawa w grupach (budowla ze śniegu).

Część końcowa - Ocena prac, wyłonienie zwycięzców.

Zadanie to ma nauczyć współpracy w małych grupach, spędzania czasu na śniegu w sposób wesoły i zabawny oraz odprężyć po intensywnych ćwiczeniach.

Grupa starsza

Temat zajęć: Doskonalenie jazdy na nartach - slalom.

Cele: poprawa techniki narciarskiej, kształtowanie siły mięśni kończyn dolnych, rywalizacja i pokonywanie słabości.

Miejsce zajęć: stok narciarski

Czas - 90

Przebieg zajęć:

Rozgrzewka - Jazda dowolna, poznanie nachylenia stoku i rodzaju pokrywy śnieżnej.

Część główna:

(jazda w poprzek stoku, skoki na małych faldach terenowych, zjazd slalomem między chorągiewkami)

Część końcowa - Konkurs na najładniejszy zjazd slalomem-wspólna ocena uczestników.

Zadanie ma nauczyć zdrowej rywalizacji, pokonywania barier własnej niemocy przez trudne ćwiczenie. Dają satysfakcję z opanowania ich, widać postęp. Również celem jest nauka oceniania siebie i innych (ja zrobiłem to zadanie poprawnie, ale ktoś zrobił je lepiej).



Przykładowe scenariusze zajęć na basenie:

Grupa I, II, III, IV i V:

Temat zajęć: Zabawy, ćwiczenia i gry ze skokami do wody.

Cel- nauka szybowania w wodzie.

Przebieg zajęć:

część wstępna- podanie zadań zajęć, przypomnienie zasad zachowania w wodzie, omówienie jak należy reagować na sygnał trenera, jak nie można zachowywać się.

Część główna-Przeprowadzenie zabawy w wodzie „zatopiony dzwon”- ćwiczenia w parach, skoki ze współwiczającym, „bomba”- wpadanie do wody w przysiadzie, skoki zespołowe.

Część końcowa

Ocena pracy dzieci, pożegnanie.

Temat zajęć: Ćwiczenie, zabawy i gry kształtujące elementy techniki pływania.

Cel-wprowadzenie elementów techniki pływania.

Przebieg zajęć

Część wstępna- ćwiczenia rozgrzewające na lądzie (wymachy ramion, skłony, skrętoskłony),

Przypomnienie o kąpieli pod prysznicem przed wejściem do wody i po wyjściu z wody, rozmowa o powodach, dla których trzeba się myć i zmieniać spodenki przed wejściem do wody.

Część główna- w wodzie

Zabawa „Białe niedźwiedzie”- marsz z zanurzoną twarzą i mruczenie, wiosłowanie rękami.

W parach marsz w głębokiej wodzie zagarniając wodę. Zabawa, walka ślizgaczy i zabawa fok”- wykonanie ślizgów w wodzie.

Część końcowa

Ćwiczenia uspokajające- meduza (10 wydechów do wody, leżenie w wodzie).

Temat: Zabawy i gry dla umiających pływać.

Cel-doskonalenie techniki pływania.

Przebieg zajęć

Część wstępna- rozgrzewka na lądzie (krążenie ramion, wymachy, skłony, skrętoskłony)

Część główna- w wodzie

„Nawroty na czas”- napłynięcie na ścianę wykonanie nawrotu i poślizgu. Zwycięży ten, kto uzyska najlepszy czas. Kołowrotek – na sygnał startowy wykonanie przewrotu w przód, a w drugiej kolejce w tył w skulonej pozycji pomagając sobie ruchami ramion. Trener liczy wykonywane przewroty przez 15 sek. Wygra zawodnik, który wykona największą ilość przewrotów.

Zawody rzędów - 3 rzędy zawodników, na gwizdek 1-wsze osoby w rzędach wskakują do wody i płyną do celu, tam wyciągają krążek z dna i dopływają do ściany przekazując następnemu. Ten płynie z krążkiem i odkłada go na miejsce. Wygrywa rząd, który 1-szy ukończy wyścig.

Część końcowa- ćwiczenia rozluźniające.

Przykładowe scenariusze zajęć na obozie sportowym:

Wszystkie grupy

Data i miejsce zajęć: sierpień 2019 r. Pobierowo.

Czas trwania: 11 dni

W Pobierowo wolny czas spędzany będzie głównie na plaży, jak i również na dwóch basenach znajdujących się na terenie ośrodka.

Czas trwania zabawy wynosi ok. 4 godzin dziennie. Pozostały czas to treningi, program profilaktyczny.

Temat zajęć:

I. Umacnianie wiary we własne możliwości.

Rozmowa o rzeczach w jakich dziecko jest dobre i odnosi sukcesy

Dzieci będą przypominały swoje sukcesy i dzieliły się przeżyciami z innymi. Rozmowa o sytuacjach, w których czuły się ważne. Dzieci przekonują się, że każde z nich odnosi jakieś sukcesy i nie należy zniechęcać się, gdy ponosimy porażki. Dochodzą do wniosku, że

wytrwała praca, trening pomoże osiągnąć sukces w sporcie.

2. Wspólne ustalenie i omówienie zasad zachowania na obozie. Dzieci rozmawiają o tym, jak należy zachowywać się w stosunku do siebie, że powinni sobie pomagać, unikać wulgaryzmów i bójek. Wiedzą o bezpiecznym zachowaniu, że nie mogą samodzielnie oddalać się z ośrodka. O każdej trudnej sytuacji mają informować trenera.

3. Pogadanka na temat konieczności mycia się rano i wieczorem, myciu rąk w różnych sytuacjach oraz kąpieli po treningu.

Wypowiedzi dzieci o potrzebie zachowania czystości w pokoju oraz czystości odzieży, zmianie bielizny, wietrzenia pomieszczeń. Ogłoszenie konkursu na najczystszy pokój.

Dzieci wiedzą w jaki sposób dbać o higienę osobistą i otoczenia.

4. Przed wyjściem na plażę rozmowa na temat bezpiecznego zachowania na plaży. Dzieci wiedzą, że nie mogą oddalać się od grupy, wchodzić do wody. W razie sytuacji, gdy dziecko z różnych powodów zgubi się, to wie gdzie ma czekać na grupę.

5. Przed wejściem do wody przeprowadzana jest rozmowa o bezpiecznym zachowaniu w wodzie, reagowaniu na komendy trenera, wchodzeniu do wody tylko za zgodą trenera.

Przypomnienie o zasadach kąpieli o znakach i sygnałach obowiązujących na plaży.

Dzieci znają zasady zachowania w wodzie i bezpiecznie korzystają z plaży.

6. Przed treningiem w lesie przeprowadzona zostanie rozmowa o zagrożeniach, jakie mogą je spotkać oraz o zasadach zachowania (nie wchodzić w krzaki, nie oddalać się od grupy, pokazanie miejsc zaznaczonych, wskazujących drogę powrotną do miejsca zbiórki, uważać na kleszcze, nie krzyczeć, nie niszczyć roślin). Dzieci wiedzą jak mają zachowywać się podczas treningu w lesie, znają oznaczenia wskazujące miejsce zbiórki.

7. Kultura spożywania posiłków. Przed wyjściem na posiłki przypominane są zasady kulturalnego spożywania posiłków (nie zachowujemy się głośno na stolówce, czekamy przy stoliku na dzieci jedzące, nie stukamy sztućcami, omawiamy zasady spożywania posiłków).

Dzieci potrafią kulturalnie zachowywać się na stolówce i kulturalnie spożywać posiłki.

8. Rozmowa o tym, co to znaczy zdrowo się odżywiać. Jak powinniśmy się zdrowo odżywiać, które pokarmy są zdrowe, a które nie, jak powinien odżywiać się sportowiec.

Dzieci wiedzą, jak powinny się właściwie, zdrowo odżywiać.

Szczegółowy harmonogram zajęć na obozie:

Dzień pierwszy

Przyjazd grupy, zakwaterowanie, spotkanie organizacyjne, spacer.

Dzień drugi

Dzień integracyjny.

Na uczestników czeka niezapomniana zabawa integracyjna.

Konkurencje przewidziane to m.in.:

- „Rwaca rzeka”- przejścia na drugi brzeg basenu po drabinie linowej (konkurencja z zabezpieczeniem)
- Narty wieloosobowe (wersja letnia) drużyna ma do pokonania pewien odcinek na nartach wieloosobowych na czas
- ☞ „Pajęczyna” – przedostanie się z jednej strony pajęczyny na drugą w sposób taki, aby nie obudzić pająka ☺

Dzień trzeci

Dzień Alpinistyczny

Na uczestników czekały będą takie zadania jak:

- mosty linowe nad basenem
- zjazdy na linach itp.

Dzień czwarty

Uczestnicy w ochronnych strojach wyposażeni w flinty stoczą drużynowo kilka pojedynków.

Miejsce zabawy zostanie przygotowane i zaaranżowane.

Atrakcją tego dnia będzie wieczorna dyskoteka.

Dzień piąty

Dzień olimpijski

Mini olimpiada, na której nie zabraknie profesjonalnego sprzętu, obsługi sędziowskiej oraz znicza olimpijskiego.

Dzień szósty

Dzień poszukiwacza skarbów

Poszukiwanie skarbu, do którego droga nie będzie wcale łatwa. Cała zabawa przeprowadzona zostanie w lesie na przygotowanym terenie.

Dzień siódmy

Dzień komandosa

Propozycja wycelowana głównie w stronę chłopców.

Zabawa polega na zdobyciu bazy przeciwnika, wykonaniu zadania oraz bronięcia własnej bazy.

Dzień ósmy

Wycieczka autokarowa do Świnoujścia.

W programie zwiedzanie Ostoi Żubra i Rozlewiska Świny.

Dzień dziewiąty

Podchody - zabawa przypominająca znane biegi patrolowe, ale w nowszej i bardziej ekstremalnej oprawie. Drużyna zostaje wyposażona w mapę, kompas i podstawowe uzbrojenie (paint ball). Zadaniem drużyny jest pokonanie w jak najkrótszym czasie wyznaczonej trasy. Podczas trasy na uczestników zastawione zostaną liczne pułapki, co znacznie podniesie atrakcyjność rywalizacji.

Dzień dziesiąty

Wieczorem przeprowadzone zostanie oficjalne zakończenie Obozu połączone z odczytaniem wyników, wyróżnieniem i dekoracją najlepszych drużyn i dyskoteką pożegnalną.

Dzień jedenasty

Wyjazd.

Wymienione powyżej atrakcje przeprowadzone zostaną po obiedzie, natomiast do obiadu uczestnicy będą przebywać na treningach, na plaży i na basenie.

Zajęcia na świeżym powietrzu wycieczka.

Temat: Wycieczka piesza do schroniska „Samotnia”.

Cele: poznawanie najbliższego otoczenia, przyrody, poznawanie zasad poruszania się w górach, rozwijanie sprawności fizycznej, integracja i współdziałanie grupy, wykorzystanie specyfiki środowiska naturalnego – góry.

Data zajęć: jesień

Czas trwania: 4h

Plan wycieczki:

Spotkanie i sprawdzenie przygotowania do wyjścia w góry (odpowiednie obuwie i ubranie, prowiant, napoje), wyjście. Przejście koło kościoła Wang, opowiadanie historii kościoła. Przejście do granicy „Karkonoskiego Parku Narodowego” - zapoznanie uczestników z zasadami poruszania się i przebywania na terenie parku. **Nauka poszanowania i doceniania środowiska.** Przejście czerwonym szlakiem do schroniska Samotnia, po drodze odczuwanie przyjemności z ciszy i obcowania z przyrodą. **Jest to nauka czerpania zadowolenia z codziennych sytuacji, możliwości naturalnej relaksacji i rozluźnienia psychicznego.** Odpoczynek w schronisku, oglądanie stawu, opowiadanie o lokalizacji schroniska. Powrót i dzielenie się wrażeniami z wycieczki.

Zadaniem jest poznanie innej formy ruchu niż codzienny trening. Podczas wycieczek grupa jeszcze lepiej się poznaje i integruje, jest więcej możliwości luźnej rozmowy.

Temat: Zdobywanie Śnieżki.

Cele: poznawanie najbliższego otoczenia, przyrody, poznawanie zasad poruszania się w górach, rozwijanie sprawności fizycznej, integracja i współdziałanie grupy, wykorzystanie specyfiki środowiska naturalnego – góry.

Data zajęć: jesień

Czas trwania: 4h

Oprócz spaceru na dzieci i młodzież czeka wiele atrakcji takich jak: przejazd Kolejką Karkonoską, obiad w schronisku, przejazd wyciągiem krzesełkowym i oczywiście pamiątkowe zdjęcia na Śnieżce.

Zajęcia na świeżym powietrzu - integracja

Temat: Sprzątanie stoku Białej Jar. Ognisko integracyjne.

Cele: integracja grupy i rodzin zawodników, przygotowanie dzieci i młodzieży do świadomego i odpowiedzialnego korzystania ze stoku, dbanie o środowisko naturalne, odpowiednie zachowanie się przy ognisku, pomoc dzieciom młodszym przez starsze.

Data zajęć: lato

Czas trwania: 5- 6h

Przebieg imprezy:

Przebieg: zbiórka dzieci i rodziców pod wyciągiem Białej Jar, rozdanie worków i rękawiczek. Wjazd wyciągiem krzesełkowym na stację górna. Rozmowa na temat ochrony środowiska i właściwego korzystania z uroków przyrody. Zejście dzieci z rodzicami stokiem i zbieranie śmieci. **Integracja dzieci i rodziców poprzez wspólne działanie dla dobra środowiska, kształtowanie właściwych postaw ekologicznych.**

Po akcji sprzątanie Białej Jar, wspólne ognisko i pieczenie kielbasek. Wspólne przygotowanie stołów, pieczenie kielbasek, śpiewy, rozmowy i zabawy przy ognisku.

Integracja dzieci i rodzin zawodników, relaks przy ognisku, wspólne spędzenie czasu, wykorzystanie inwencji twórczej dzieci przy zabawach - robimy to co dzieci zaproponują, co im sprawia przyjemność. Podczas przygotowania kielbasek dzieci starsze pomagają młodszym przez co uczą się odpowiedzialności i współorganizowania grupy.

Zajęcia na świeżym powietrzu – integracja

Temat: Poznają ciekawych form spędzania czasu.

Cele: integracja grupy

Czas trwania zabawy wynosi ok. 4 godzin dziennie.

Naszym celem jest zagospodarowanie czasu dzieci i młodzieży w taki sposób, aby doświadczenia zdobyte z nami były powodem rozmów i wspomnień przez wiele lat. Podczas zajęć uczestnicy poznają wiele ciekawych form spędzania czasu, wiele z nich znacznie podniesie poziom adrenaliny. Zabezpieczenia zorganizowane są kompleksowe (wychowawcy, przewodnicy górscy, instruktorzy, trenerzy, zabezpieczenie medyczne).

Dzień Alpinistyczny

Temat: Poznawanie ciekawych form spędzania czasu.

Cele: integracja grupy

Czas trwania zabawy wynosi ok. 4 godzin dziennie.

Cała zgromadzona wiedza podczas zabaw para alpinistycznych zostanie sprawdzona w prawdziwych warunkach, tj. na skałach. Na dzieci i młodzież czekały będą takie zadania jak:

- wspinaczka skałkowa
- mosty linowe
- zjazdy na linach itp.

Dzień drwala

Temat: Poznawanie ciekawych form spędzania czasu.

Cele: integracja grupy

Czas trwania zabawy wynosi ok. 4 godzin dziennie.

W tym dniu uczestnicy poznają wiele ciekawych czynności wykonywanych przez drwali i leśników, takich jak: sadzenie drzew, ścinanie drzew, korowanie itd.

Dzień Ekstremalne Podchody

Temat: Poznawanie ciekawych form spędzania czasu.

Cele: integracja grupy

Czas trwania zabawy wynosi ok. 4 godzin dziennie.

Zabawa przypominająca znane biegi patrolowe, ale w nowszej i bardziej ekstremalnej oprawie. Drużyna zostaje wyposażona w mapę. Zadaniem drużyny jest pokonanie w jak najkrótszym czasie wyznaczonej trasy. Podczas trasy na uczestników zastawione zostaną liczne pułapki, co znacznie podniesie atrakcyjność rywalizacji.

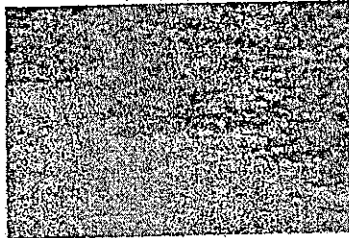
Dzień poszukiwacza skarbów

Temat: Poznawanie ciekawych form spędzania czasu.

Cele: integracja grupy

Czas trwania zabawy wynosi ok. 4 godzin dziennie.

Poszukiwanie skarbu, do którego droga nie będzie wcale łatwa.



Zawody o Laur Klubu Sportowego Grań w Karpaczu

Bieg Patrolowy I edycja – Najciekawsze miejsca Karpacza. Honorowy patronat Ryszard Witke.

Marsz Patrolowy z GPS

Przebieg zabawy

Cała grupa będzie podzielona na dziesięć zespołów. Drużyny będą miały do pokonania szereg konkurencji integracyjno – rekreacyjnych, na których będą zdobywały punkty, co pozwoli nam na wyłonienie najlepszej i najbardziej zintegrowanej ekipy. Konkurencje będą ustawione na trasie marszu patrolowego. Cała zabawa będzie miała zabezpieczenie sędziowskie, na każdym stanowisku będą sędziowie (trenerzy), którzy będą służyli pomocą jak również będą mierzyli czasy, liczyli punkty i oceniali wykonanie danej konkurencji. Drużyny wyposażone zostaną w mapę, odbiornik GPS, krótkofalówkę oraz cenne wskazówki co do pokonania trasy. Po zakończeniu zabawy odbędzie się oficjalne zakończenie połączone z rozdaniem dyplomów i nagród dla najlepszych ekip.

Trasa marszu zabezpieczona będzie przez obsługę na Quadach. Start i meta biegu odbędzie się z Kruczych Skał. Cały bieg przewidziany jest na około 4-5 godzin. Na trasie marszu będzie 7 punktów kontrolnych oddalonych od siebie około 5-10 minut marszu.

Zabawa będzie odbywała się na czas.

1. **Labirynt** – drużyna musi pokonać trasę labiryntu, opierając się tylko i wyłącznie na podpowiedziach kapitana, konkurencja na czas, uczestnicy mają zasłonięte oczy.
2. **Konkurencje z wykorzystaniem urządzeń pneumatycznych** – Tor przeszkód

3. **Beczki** – konkurencja polega na jak najszybszym przedostaniu się całej drużyny z jednego miejsca na drugi przy pomocy dwóch beczek.

4. **Narty wieloosobowe** (wersja letnia i zimowa) drużyna ma do pokonania pewien odcinek na nartach wieloosobowych na czas.

5. Konkurencje strzeleckie:

- Strzelanie do celu z długiej broni pneumatycznej
- Strzelanie do celu z krótkiej broni pneumatycznej (wiatrówki).

6. Konkurencje strzeleckie:

- Strzelanie z łuku bloczkowego do tarczy – łuk wojskowy – strzelanie z większej odległości
- Strzelanie z łuku sportowego do tarczy – tu drużyna może zdobyć cenne punkty jakże potrzebne, aby zwyciężyć.

7. Konkurencje z wykorzystaniem technik alpinistycznych:

Most linowy - konkurencja polega na przejściu po jednej linii z punktu A do punktu B.

8. **Pole minowe** – drużyna za pomocą wykrywacza metalu szuka min, rozbraja je i dostaje się do celu.

9. **Quady**: Jazda po torze zadaniowym.

10. **Poszukiwanie skarbów i zagadka Ducha Gór**

Punkty kontrolne.

1. **Muzeum Sporty i Turystyki** – drużyna ma za zadanie odnaleźć informacje na temat Pana

Witkę

2. **Rynna saneczkowa** – zjazd na sankach

3. **Zapora** – odnaleźć i wykonać zadanie

4. **Wang** – zapisać rok budowy

5. **Kolej linowa na kopę** – spisać cennik

6. **Skocznia Orlinek** – punkt widokowy – zadanie

7. **Muzeum Zabawek** – podać ilość eksponatów.

Od 1.06. do 31.12.2019 r.

Zawody pływackie II edycja

Zawody sportowe – wszystkie grupy wiekowe.

Temat zajęć: Rywalizacja sportowa.

Cele: rywalizacja sportowa, integracja grupy, radzenie sobie ze stresem, wyrabianie

samodzielności, wspieranie się w trudnej sytuacji.

Miejsce zajęć: Hotel Konradówka lub Hotel Gołębiewski

Przebieg zajęć:

Część wstępna - Zbiórka w wyznaczonym miejscu, omówienie programu zawodów, wejście na basen.

Część główna:

zapoznanie uczestników zawodów z basenem, rozgrzewka przed startem, rozmowy indywidualne z zawodnikami,

Celem jest rozładowanie stresu przed startem oraz nauką wyrażania odczuć w sytuacji trudnej:

-start w zawodach połączony z kibicowaniem innym uczestnikom zawodów.

Kibicuję swoim kolegom i koleżankom, ale także rywalom – bo sport to zabawa.

-podsumowanie zawodów (wysłuchanie komunikatów końcowych, odebranie nagród i upominków).

Część końcowa - dzielenie się wrażeniami i odczuciami po zawodach.

Zadanie pozwala wyrazić swoje emocje na tle grupy, uczy komunikacji. Podczas rozmowy zadaniem jest pokazanie dzieciom, że każdy jest zwycięzcą – sam start w zawodach jest sukcesem, że potrafiło pogratulować i cieszyć się z sukcesów innych, że się nie poddało i ukończyło zawody itp.

REGULAMIN ZAWODÓW PLYWACKICH.

Zawody odbędą się w okresie od 01.06. do 31.12.2019 r., o godzinie 12⁰⁰, w Karpaczu, przy ulicy Nad Łomnicą, w Hotelu Konradówka na basenie 17 metrowym lub na ulicy Karkonoskiej w Hotelu Gołębiewski.

1. Organizatorem jest Klub Sportowy „Grań”.
2. W zawodach wezmą udział zawodnicy – dzieci i młodzież zgłoszone przez Kluby, Szkoły.
3. Program zawodów obejmuje wyścigi na 50 m stylem klasycznym dziewcząt, 50 m stylem dowolnym dziewcząt, 100 m stylem klasycznym chłopców oraz 100 m stylem dowolnym chłopców.
4. Zgłoszenia do zawodów przyjmowane są do dnia zawodów, do godziny 14⁴⁵. Opłata startowa wynosi 0 zł od każdego zgłoszonego zawodnika.

5. Przewiduje się nagrody w postaci medali dla pierwszych trzech zawodników każdego wyścigu oraz dyplomy pamiątkowe dla wszystkich zawodników.
6. Na zawodach obowiązują przepisy PZP oraz FINA.

Inne przykładowe całoroczne działania profilaktyczne

Wspieranie prawidłowego rozwoju fizycznego:

- Wykorzystanie poprawnego ruchu w życiu codziennym. Np. wskazywanie wykorzystania nauczonych technik sportowych np. zamiast siedzenia przed monitorem dziecko chętniej wychodzi na podwórko pograć z kolegami w piłkę, bo wie, że potrafi w nią grać,
- Wyrobienie odporności na duże obciążenia. Np. chętniej pójdzie na wycieczkę, bo zdaje sobie sprawę, że podola trudom wyprawy;
- Systematyczność działań, to świadomość łatwości pokonania nowych prób np. „Praca popłaca” - dziecko nie poddaje się, gdy coś mu nie wychodzi, bo wie, że w końcu to się uda, podejmuje działania prowadzące do celu,
- Uświadamianie nieprawidłowości w odżywianiu się. Np. nauka prawidłowego odżywiania – sportowiec je regularnie, różnorodnie i unika produktów szkodliwych przez co jest coraz silniejszy i zamiast słodczy zje owoc,
- Unikanie działań i zachowań ryzykownych, niebezpiecznych. Np. po zajęciach na stoku nie będzie, popisywał się swoimi umiejętnościami narciarskimi w nieodpowiedni sposób, bo może doprowadzić do wypadku.

Promowanie postaw aktywnych i twórczych w oparciu o ruch sportowy:

- Korzystanie z doświadczeń dzieci przy organizacji zajęć. Np. podczas organizacji rozgrzewki bawimy się w zabawy bieżne zaproponowane przez dzieci,
- Odczuwanie przyjemności z ruchu i wysiłku fizycznego. Dzieci dobrowolnie uczestniczą w zajęciach, nie zmuszamy ich lecz namawiamy i proponujemy – „chcemy, nie musimy”
- Różnorodność form pracy, zwiększenie ciekawości zajęć i większa chęć w podejmowaniu tych działań przez dzieci. Np. powtarzamy technikę znaną wykorzystując inną metodę pracy.
- Wymiana własnych doświadczeń zawodników. Np. dziecko ma możliwość opowiedzenia, co je spotkało w podobnych okolicznościach,
- Wykorzystanie środowiska naturalnego poprzez organizowanie spacerów i wycieczek do miejsc wybranych przez dzieci. Np. zamiast biegania w kółko po lesie, truchtamy poza miasto.

Nauka pozytywnego oceniania własnych możliwości i słabości:

-Radzeniu sobie ze stresem (zwłaszcza związanym z rywalizacją sportową), pokazywanie sportowego postępu, kształtowanie umiejętności realnego oceniania własnych możliwości, np. uświadamianie, że nie każdy ma być „mistrzem”, ale przez działanie jesteśmy lepsi niż byliśmy,

Nabywanie umiejętności organizacyjnych i współpracy w grupie:

-dołączenie do drużyny, odnalezienie swojego miejsca np. dzisiejszego dnia kapitanem drużyny będzie: najmłodszy, a nie najlepszy uczestnik zajęć,

-pomoc i wsparcie przy wykonywanych zadaniach np. pomagając koledze zostanie pochwalony przy całej grupie,

10. Spodziewane efekty programu;

Dzieci są tolerancyjne wobec siebie i osób ze swojego otoczenia;

Rozwinięcie umiejętności komunikowania się;

Zaprezentowanie siebie, własnych umiejętności i pomysłów;

Zdobycie umiejętności organizowania zespołu i współdziałania w grupie;

Ukształtowanie postaw odpowiedzialności za siebie i grupę;

Rozwój zainteresowań sportowych;

Nauczenie się zdrowego stylu życia;

Aktywne spędzanie czasu wolnego.

Nauczenie dbałości o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne.

Nauczenie dbałości o środowisko.

11. Sposób sprawdzenia efektów programu:

-dokumentacja fotograficzna np. z organizowanych konkursów tematycznych, zawodów, zajęć sportowych, wycieczek,

-ankiety

-rozmowa z dziećmi młodszymi na temat: „Zdrowy sportowiec” i spisaniem odpowiedzi przez trenera (dzieci są za małe, aby samodzielnie wypełnić ankietę). Do rozmowy posłużąankiety – załącznik.

Podsumowanie.

Scenariusz stanowi własność Klubu. Jest to tylko i wyłącznie przykładowy plan zagospodarowania czasu.

Zbigniew Robniński



Obóz letni Klubu Sportowego „Grań” w Karpaczu

Ankieta dla uczestnika biorących udział w zajęciach profilaktycznych

Ankieta anonimowa

1. Dlaczego uczęszczasz na zajęcia sportowe i jakie masz z tego korzyści?

.....
.....
.....

2. Wypisz przykłady zdrowej żywności:

.....
.....
.....

3. Jak u ciebie objawia się stres?

.....
.....
.....

4. Jak sobie radzisz ze stresem?

.....
.....
.....

5. Jak spędzasz wolny czas?

.....
.....
.....



Obóz letni Klubu Sportowego „Grań” w Karpaczu „Pobierowo 2019”

Ankieta dla uczestnika obozu

1. Jak należy zachowywać się podczas treningu na plaży i w lesie:

.....

.....

.....

.....

2. Co to znaczy zdrowo się odżywiać?

.....

.....

.....

.....

3. W jaki sposób zachowujemy się podczas konfliktowych sytuacji?

.....

.....

.....

.....

4. W jaki sposób dbamy o higienę osobistą i otoczenia?

.....

.....

.....

.....



Zawody Sportowe o Laur Klubu Sportowego Gran w Karpaczu

Ankieta dla uczestników

1. Co było dla Ciebie ważne, cenne w zawodach?:

.....
.....
.....

2. Czego nowego się dziś dowiedziałeś / dowiedziałas?:

a. o ochronie środowiska?

.....
.....
.....

b. o sportowej postawie?

.....
.....
.....

c. o zdrowiu?

.....
.....
.....

3. Co ci się nie podobało na zawodach, co byś zmienił?:

.....
.....
.....

„Z nartami przez cały rok.”

**Program profilaktyczny
realizowany przez KS Śnieżka Karpacz podczas całorocznego
cyklu szkoleniowego zawodników Klubu w 2019r.**

Do zadania z zakresu upowszechniania kultury fizycznej.

Klub Sportowy „Śnieżka” Karpacz

Kadra realizująca program:

Waldemar Cich – instruktor sportu, instruktor sportu kwalifikowanego (licencja PZN), ukończony Kurs kierowników i wychowawców placówek wypoczynku dzieci i młodzieży, ratownik GOPR i WOPR;

1. Główne założenia Programowe

Priorytetem programu będzie kreowanie aktywnego stylu życia, szeroko pojęta profilaktyka uzależnień, stwarzanie atmosfery motywującej do rozwoju poprzez sport, atrakcyjne formy przekazu wiedzy podczas zajęć pozalekcyjnych oraz wyeliminowanie negatywnych postaw wobec rówieśników.

Program profilaktyki ma za zadanie:

- a) wychowanie do wartości i podejmowania odpowiednich decyzji,
- b) wspieranie w sytuacjach trudnych,
- c) wzmacnianie mocnych stron osobowego rozwoju,
- d) budowanie poczucia wartości,
- e) kształcenie umiejętności komunikacyjnych,
- f) wzmacnianie więzi emocjonalnych w rodzinie,
- g) wypracowanie efektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Problem uzależnień dzieci i młodzieży od substancji psychoaktywnych – papierosów, alkoholu czy narkotyków – systematycznie narasta. Po używki sięgają coraz młodsze osoby, co jest istotnym problemem społecznym, gdyż szanse na uzależnienie się są szczególnie wysokie w

młodym wieku. Aktualny stan wiedzy wskazuje, iż młodzi ludzie sięgają po substancje odurzające z kilku głównych przyczyn. Okres wchodzenia w dorosłość jest czasem trudnym emocjonalnie. Zmieniają się bowiem zarówno cechy fizyczne, jak i osobowość młodego człowieka, który najczęściej nie jest na te zmiany przygotowany emocjonalnie. Rosnąca presja grupy rówieśniczej i chęć uzyskania jej akceptacji, przy jednocześnie wzrastających wymaganiach dotyczących edukacji i planowania zawodowej przyszłości są dla nastolatka silnie obciążające. Dorastający człowiek, szukając metod rozładowania powstałego napięcia, niejednokrotnie odkrywa alkohol czy narkotyki. Czynnikiem sprzyjającym sięganiu po substancje psychoaktywne jest także fakt, że ich stosowanie nierzadko imponuje rówieśnikom i jest traktowane jako wyznacznik odwagi. Nasz klub organizując zajęcia sportowe stwarza dzieciom i młodzieży możliwość aktywnego, zdrowego spędzania czasu wolnego, połączonego z wyrabianiem właściwych postaw.

2. Cele programu

Celem programu jest uruchomienie czynników chroniących młodzież przed zachowaniami ryzykownymi, czyli:

- budzenie zainteresowań, ciekawości poznawczej, poprzez udział w zajęciach sportowych i rekreacyjnych
- budowanie pozytywnego stosunku do klubu, szkoły, rodziny i rówieśników
- zachętę do podejmowania aktywności, wdrażanie do efektywnego gospodarowania czasem wolnym,
- uczenie radzenia sobie z emocjami,
- wsparcie w trudnych sytuacjach,
- budowanie autorytetów, kształtowanie systemu wartości, pozytywnych relacji z innymi,

3. Uczestnicy programu

Uczestnikami programu będą dzieci i młodzież z Karpacza w wieku 6 – 15 lat, uczęszczające na zajęcia sportowe organizowane przez KS „Śnieżka” Karpacz. Dzieci i młodzież zrzeszone i niezrzeszone w klubie, deklarujące chęć uczestnictwa w programie.

4. Czas i miejsce trwania programu

Program będzie realizowany w trakcie każdych zajęć sportowo-rekreacyjnych w ciągu roku oraz w trakcie trwania obozu letniego. Na zajęciach wdrażany będzie celowany program

profilaktyczny, zapobiegający sięganiu po używki już od najmłodszych lat. Szczególnie wartościową opcją zapobiegania uzależnieniom wśród młodzieży wydaje się sport. Wynika to z charakteru procesu aktywności fizycznej. Ciekawe i urozmaicone zajęcia zachęcą dzieci i młodzież do uczestniczenia w nich, dzięki temu nawiążą się nowe znajomości które zbudują grupę rówieśników mającą wspólną pasję.

5. Prowadzący

Zajęcia profilaktyczne prowadzone będą przez kadre trenerską zatrudnioną w KS Śnieżka Karpacz. Trenerzy z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą. Posiadający niezbędną wiedzę i umiejętności do realizowania programu profilaktycznego. Na przestrzeni wielu lat są autorytetami dla swych podopiecznych, bez trudu nawiązują kontakt z podopiecznymi wpływając pozytywnie na ich wychowanie z dala od używek.

6. Technika pracy

Program przewiduje następujące techniki pracy:

- wykład
- dyskusja
- praca w małych grupach
- gry i ćwiczenia psycho – edukacyjne
- elementy treningu komunikacji, asertywności

7. Realizacja programu

W programie przyjęto zasadę uczenia się przez doświadczenie i równoważenia przekazywanej wiedzy z jej samodzielnym odkrywaniem. Program zakłada sytuację, w których członkowie grupy aktywnie uczestniczą w zajęciach, dzielą się swoimi odczuciami na temat prowadzonych ćwiczeń.

Głównymi tematami programu profilaktycznego będą:

1. Jak dbać o zdrowie – zdrowy styl życia.
2. Jak radzić sobie ze stresem.
3. Moje mocne strony.

4. Komunikacja w grupie rówieśników.
5. Wartości ważne w moim życiu.
6. Co to jest uzależnienie i jakie są jego skutki.
7. Sztuka odmawiania.

8. Spodziewane efekty programu

- wzmocnienie samooceny młodego człowieka, jako podstawa powodzenia działań profilaktycznych,
- wzrost świadomości w odniesieniu do korzyści wypływających z uprawiania sportu i ze zdrowego stylu życia,
- wzrost umiejętności dokonywania świadomych i odpowiedzialnych wyborów,
- wzrost asertywności uczestników zajęć, umiejętności, otwarcia się na drugiego człowieka i jego zrozumienia przy jednoczesnym poszanowaniu własnej godności,
- stworzenie właściwego klimatu, atmosfery w klubie,
- stworzenie warunków do zbudowania właściwych relacji w grupie rówieśników

KLUB SPORTOWY
"ŚNIEŻKA" KARPACZ
58-540 Karpacz, ul. Konstytucji 3 Maja 67A
tel. 75 7619497
REGON 001281308, NIP 611-10-14-971

Adam Tazemski
Grzegorz Ross