



PROGRAM „AKTYWNY SZCZECIN”

Program „Aktywny Szczecin” adresowany jest do uczniów szczecińskich szkół podstawowych przebywających w trakcie ferii zimowych 31.01 – 11.02.2022r. w mieście. Projekt zakłada nieodpłatny udział uczniów w zorganizowanych zajęciach na basenach szkolnych. Utworzone zostaną grupy międzyszkolne o zbliżonym przekroju wiekowym i umiejętnościach pływackich. Uczniowie będą doskonalić posiadane umiejętności oraz wykorzystywać je w zorganizowanych grach i zabawach w wodzie. Uczestnicy nauczą się podstawowych zachowań w kontakcie z wodą, wdrażane będą elementy bezpiecznego wypoczynku nad wodą, dbałości o zdrowie własne i współwiczających. Celem projektu jest również zapoznanie uczestników z podstawowymi stylami pływackimi i elementami zabawy w wodzie, co umożliwi uczestnikom programu dalsze rozwijanie pasji w tym środowisku - sporty wodne i rekreacyjne formy wypoczynku nad wodą.

ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

1. Uczestnicy Programu: uczniowie szkół podstawowych m. Szczecina, którzy zadeklarują uczestnictwo w codziennych zajęciach zorganizowanych na basenach szkolnych wg. poniższego wykazu.
2. Koordynację Programu prowadzi Międzyszkolny Ośrodek Sportowy. Grupy utworzone zostaną na podstawie zgłoszeń złożonych przez rodziców uczniów do MOS w formie elektronicznej na stronie internetowej MOS-u www.mos.szczecin.pl
Nabór prowadzony będzie do wyczerpania miejsc rozpoczynając od dnia 24.01.2022 r., o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.
3. Grupa ćwiczebna liczyć będzie 15 osób o zbliżonym poziomie umiejętności pływackich. Zajęcia dla grupy będą trwały 90 min.
4. Rodzice odpowiadają za bezpieczny dowóz i odbiór dzieci z zajęć.
5. Nieobecność na zajęciach skutkować będzie wykreśleniem z listy oraz przyjęciem uczestnika z listy rezerwowej.
6. Zajęcia odbywać się będą na basenach: SP 10, SP 55, LO XVI i CKS w pierwszym tygodniu ferii, natomiast w drugim tygodniu odbędą się w SP 56 i CKS oraz ewentualnie na basenie SP 51 w przypadku oddania basenu do użytkowania.

Przydział grup na poszczególnych obiektach:

Lp.	Obiekt	Godziny	Liczba grup
I TYDZIEŃ 31.01 -04.02.2022r.			
1.	SP 10 ul. K. Królewicza 63	10:00 - 11:30	3
2.	SP 10 ul. K. Królewicza 63	11:30 - 13:00	3
3.	SP 55 ul. Orawska 1	12:00 – 13:30	1
4.	SP 55 ul. Orawska 1	13:30 – 15:00	1
5.	CKS ul. L. Rydla 49	14:00 – 15:30	3
6.	LO XVI ul. Dunikowskiego 1	10:00 – 11:30	1
7.	LO XVI ul. Dunikowskiego 1	11:30 – 13:00	1
II TYDZIEŃ 07.02-11.02.2022r.			
8.	SP 56 ul. Malczewskiego 22	10:00 - 11:30	1
9.	SP 56 ul. Malczewskiego 22	11:30 - 13:00	1
10.	CKS ul. L. Rydla 49	14:00 – 15:30	3

TREŚCI PROGRAMOWE

Uczestnicy zostaną podzieleni na 3 grupy różniące się poziomem umiejętności pływackich:

1. Uczeń posiada podstawowe umiejętności pływackie – oswojenie z wodą, zanurzenie głowy z wydechem, swobodne leżenie w ćwiczeniach wypornościowych, poślizg na piersiach z pracą NN, przepływanie około 10m z deska lub makaronem.
2. Uczeń przepływa 10m bez przyborów na piersiach, wykonuje swobodne skoki na głęboką wodę, pływa na plecach z pracą NN.
3. Uczeń przepływa odcinek 25m dowolnym stylem

Dzień zajęciowy	Grupa 1	Grupa 2	Grupa 3
31.01-poniedz.	Ćwiczenia wypornościowe, zanurzenie głowy z wydechem, poślizgi, praca NN do kraula z przyborami zabawy w parach, holowanie, huśtawka, tunel	Poślizgi na piersiach i plecach z pracą NN. Nauka prawidłowego oddechu do boku z rotacją tułowia. Zabawy z elementem nurkowania.	Doskonalenie rotacji tułowia z wydechem. Poprawa techniki stylu kraul. Podwodny berek.

01.02-wtorek	Poślizgi na piersiach z różnym ułożeniem tułowia, swobodne leżenie na plecach, praca NN do grzbietu Zabawy w torpedy, skoki na bombę	Praca RR do stylu grzbietowego. Nauka skoków na głowę z siadu i półprzysiadu. Zabawy z piłką.	Ćwiczenia doskonalące technikę kraula(wysoki łokieć, długie napłynięcie) Skoki do wody z nurkowaniem
02.02-środa	Nauka pracy RR do grzbietu. Zabawa w wyławianie skarbów	Nauka pracy RR do kraula z deską – koordynacja. Podwodny tor przeszkód	Koordynacja oddechu w kraulu. Praca NN na plecach.
03.02-czwartek	Nauka oddechu do boku. Praca RR do kraula z deską. Zabawa z piłką	Przeptywanie odcinków 10-25m grzbietem.	Doskonalenie techniki pływania kraulem i grzbietem. Berek zbijak.
04.02-piątek	Pływanie kraulem na bezdechu. Przeptywanie stylem grzbietowym 10m	Przeptywanie 10m kraulem z oddechem.	Przeptywanie pod wodą po skoku na głowę.

Zostaną zrealizowane cele:

- aktywne spędzenie ferii,
- upowszechnianie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży,
- nabycie przez dzieci podstawowych umiejętności pływania,
- profilaktyka przeciwdziałania i korygowanie wad postawy,
- zapobieganie zjawiskom patologii społecznych, poprzez skierowaną do uczniów ofertę uczestnictwa w dodatkowych zajęciach sportowych,
- efektywne wykorzystanie infrastruktury sportowej,
- wyrównywanie szans w dostępie do infrastruktury sportowej,
- edukacja w zakresie bezpiecznego korzystania z akwenów.

Zajęcia prowadzone w sposób przyjazny zachęcą dzieci do systematycznego uczestnictwa, przyczynią się do budowania nawyku aktywności ruchowej i czynnego spędzania wolnego czasu. Dziecko posiadające podstawowe umiejętności pływackie chętniej korzystać będzie z dostępnych w Szczecinie obiektów sportowych i rekreacyjnych. Nabyte zasady bezpiecznego zachowania się w środowisku wodnym przyczynią się do poprawy bezpieczeństwa podczas rekreacyjnych form wypoczynku.

Aktywność w środowisku wodnym niewątpliwie będzie miała wpływ na zdrowie uczniów zapobiegając i korygując wady postawy oraz wzmacniając odporność uczestników.

Zgłoszenia i informacje Międzyszkolny Ośrodek Sportowy www.mos.szczecin.pl