



**PROGRAM ZIMOWISK
PROWADZONYCH W CZASIE FERII ZIMOWYCH
OD 29 STYCZNIA DO 10 LUTEGO 2007r.
„FERIE NA SPORTOWO, BEZPIECZNIE I ZDROWO”
pod patronatem Wojewody Łódzkiego.**

**Gimnazjum w Łęczycy
im. Jana Pawła II
99 – 100 Łęczycza ul. Szkolna 4
tel. (024) 721 03 55 tel./fax (024) 721 27 50
email: gimlca@poczta.onet.pl**

I. CELE PROGRAMU

1. Zaktywizowanie środowisk lokalnych do zorganizowania w szkołach i placówkach oświatowych wypoczynku i zajęć dla dzieci i młodzieży szkolnej.
2. Stworzenie dzieciom i młodzieży możliwości czynnego wypoczynku.
3. Kształtowanie wśród uczestników wypoczynku poczucia piękna Łęczycy i jej okolic.

II. ORGANIZATOR

Gimnazjum w Łęczycy im. Jana Pawła II
99 – 100 Łęczycza ul. Szkolna 4
tel. (024) 721 03 55 tel./fax (024) 721 27 50
email: gimlca@poczta.onet.pl

III. TERMIN REALIZACJI PROGRAMU

FERIE ZIMOWE: OD 29 STYCZNIA DO 10 LUTEGO 2007r.

IV. LICZBA UCZESTNIKÓW

Programem zostało objętych ok. 70 uczniów Gimnazjum w Łęczycy, oraz 22 uczniów wywodzących się ze środowisk wiejskich.

V. WSPÓŁORGANIZATORZY



Komisja d.s. Przeciwdziałania Nalogom przy Urzędzie Miasta w Łęczycy.
Komisja Sportu przy Urzędzie Miasta w Łęczycy.



Młodzieżowy Klub Lekkiej Atletyki w Łęczycy.

OPIS FORM REALIZACJI PROGRAMU **„FERIE NA SPORTOWO, BEZPIECZNIE I ZDROWO”** **pod patronatem Wojewody Łódzkiego.**

Akcja „FERIE NA SPORTOWO” organizowana jest w Naszym Gimnazjum od 2000 roku. Celem jest stworzenie dla dzieci i młodzieży możliwości czynnego wypoczynku w okresie ferii zimowych. W organizacji zajęć szkoła współpracuje z Komisją d.s. przeciwdziałania alkoholizmowi, działającą przy Urzędzie Miasta w Łęczycy, która w dużej części finansuje przedsięwzięcie.

W przerwach między zajęciami, przewidziany jest darmowy posiłek, dla dzieci objętych opieką Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łęczycy. Dla wszystkich pozostałych uczestników programu Sponsorzy ufundowali poczęstunek (jabłko, napój, ewentualnie batonik).

Ponadto realizowane będą programy profilaktyczne: przeciwdziałania nałogom, oraz „Agresja – stop” (w załączeniu).

Szkoła współpracuje także z Komisją Sportu przy Urzędzie Miasta w Łęczycy, oraz z Młodzieżowym Klubem Lekkiej Atletyki. Pomocy udziela Nam także rodzice, głównie przy organizacji ogniska podsumowującego akcję „FERIE NA SPORTOWO” .

W trakcie realizacji Programu, na bieżąco poruszana będzie problematyka **ZDROWEGO STYLU ŻYCIA**, oraz **PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA**.

Realizujący Program zwróci również uwagę na piękno Ziemi Łęczyckiej, oraz jej walory historyczne. Zajęcia terenowe połączone zostaną ze zwiedzaniem Kolegiaty w Tumie oraz Łęczyckiego Zamku.

We wszystkich realizowanych punktach Programu weźmie udział młodzież ze środowisk wiejskich (lista w załączeniu), która na bieżąco uczestniczy w zajęciach Szkółki Lekkoatletycznej przy Gimnazjum w Łęczycy.

Niewątpliwą atrakcją Programu powinien być udział reprezentacji Łęczycy w „Małym Mityngu Skoku Wzwyż – Artura Partyki”, oraz wycieczka na Światowy Mityng Skoku Wzwyż – „**ARTUR PARTYKA ZAPRASZA**” z udziałem łęczyckiego skoczka Roberta Wolskiego. Wspólna zabawa sportowa, połączona z kulturalnym kibicowaniem, powinna dostarczyć dzieciom i młodzieży oraz nauczycielom niezapomnianych wrażeń.

Dużym zainteresowaniem cieszą się również zaplanowane wyjazdy na Basen „Wodnik” w Ozorkowie.

Szeroka i atrakcyjna oferta zajęć Programu „FERIE NA SPORTOWO” powinny dać zadawalające efekty wychowawcze i integrujące, biorącej w nim udział młodzieży.

ZAJĘCIA SPORTOWE

„FERIE NA SPORTOWO, BEZPIECZNIE I ZDROWO”

=====

Zajęcia sportowe odbywać się będą w trzech blokach tematycznych:

1. Zajęcia Ogólnorozwojowe.
2. Zajęcia Sportowo - Rekreacyjne.
3. Zajęcia Muzyczno - Taneczne.

1. ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE.

Zajęcia ogólnorozwojowe prowadzone będą przez nauczycieli Gimnazjum w Łęczycy z uprawnieniami trenerskimi z zakresu Lekkiej Atletyki:

- Mirosław Andrysiak I klasa trenerska.
- Zbigniew Kocoń II klasa trenerska.

Zajęcia obejmować będą ćwiczenia z zakresu kształtowania cech motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność), oraz ćwiczenia doskonalące technikę skoku wzwyż, skoku w dal, biegu przez płotki, rzut dyskiem, rzut oszczepem, pchnięcia kulą.

Ponadto włączone będą elementy gimnastyki i akrobatyki na materacach miękkich, (zeskok do skoku wzwyż), mające na celu podniesienie ogólnej sprawności ćwiczących.

Wszystkie zajęcia połączone będą z elementami gier i zabaw lekkoatletycznych i będą dostępne dla wszystkich zainteresowanych takim spędzaniem czasu wolnego uczniów.

2. ZAJĘCIA SPORTOWO - REKREACYJNE.

Zajęcia sportowo - rekreacyjne prowadzone będą przez nauczycieli Gimnazjum w Łęczycy, Edytę Kowalską, Mirosław Andrysiaka, Zbigniewa Kocoń, Roberta Kubiaka.

Zajęcia obejmowały będą tematykę z zakresu gier sportowych: Piłka Siatkowa, Piłka Koszowa, Halowa Piłka Nożna, Unihokej, Tenis Stołowy, oraz z zakresu gier i zabaw rekreacyjnych.

Zajęcia będą dostępne dla wszystkich uczniów.

3. ZAJĘCIA MUZYCZNO - TANECZNE.

Zajęcia Muzyczno - Taneczne prowadzone będą przez nauczycielkę Gimnazjum w Łęczycy mgr Małgorzatę Andrysiak. Obejmować będą zajęcia z zakresu:

- Tańców integracyjnych.
- Aerobiku - (*HIGH IMPACT, LOW IMPACT, HIGH LOW COMBINATION*).

- Stretching – ćwiczenia rozciągające przy muzyce.
- gimnastyka jazzowa – formy zabawowe, połączenia taneczne skierowane zarówno do dziewcząt jak i chłopców.

Zajęcia te mają inspirować uczniów do podejmowania działań indywidualnych w zakresie dbania o swoją sprawność fizyczną.

Zapoznanie uczniów z jak największą ilością i różnorodnością form ruchowych przy muzyce, daje młodym ludziom możliwość wszechstronnego rozwoju, zaspakaja potrzeby ruchu, spędzania wolnego czasu w sposób aktywny oraz kształtowanie poczucia rytmu.

Zajęcia będą dostępne dla wszystkich uczniów klas I-III Gimnazjum w Łęczycy.

PLAN ZAJĘĆ „FERIE NA SPORTOWO”

I TYDZIEŃ (29 I – 4 II 2007 r.)

PONIEDZIAŁEK

- 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki.
- 12⁰⁰ – 14⁰⁰ Zajęcia muzyczno - taneczne.
- 17⁰⁰ – 19⁰⁰ Zajęcia sportowo – rekreacyjne (gry sportowe, gry i zabawy, lekka atletyka, tenis stołowy).

WTOREK

- 8³⁰ – 17⁰⁰ Wyjazd reprezentacji szkoły na Młodzieżowy Mityng Skoku Wzwyż „Artur Partyka Zaprasza” (około 50 osób).
Wyjazd grupy kibiców (nauka kulturalnego kibicowania).
Wyjazd zespołu „CHEERLEADEREK”.
- 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Zajęcia sportowo – rekreacyjne (dla uczniów pozostających w Łęczycy)
- 12⁰⁰ – 14⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami piłki siatkowej.

ŚRODA

- 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki.
- 10⁰⁰ – 13⁰⁰ Wyjazd grupy na basen (40 osób).
- 13³⁰ – 20⁰⁰ Wyjazd grupy kibiców na Światowy Mityng Skoku Wzwyż „Artur Partyka Zaprasza” połączony z kibicowaniem Łęczycaninowi – Robertowi Wolskiemu.

CZWARTEK

- 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki.
- 12⁰⁰ – 14⁰⁰ Zajęcia muzyczno - taneczne.
- 17⁰⁰ – 19⁰⁰ Zajęcia sportowo – rekreacyjne (gry sportowe, gry i zabawy, lekka atletyka, tenis stołowy).

PIĄTEK

- 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki.
- 12⁰⁰ – 14⁰⁰ Zajęcia muzyczno - taneczne.
- 17⁰⁰ – 19⁰⁰ Zajęcia sportowo – rekreacyjne (gry sportowe, gry i zabawy, lekka atletyka, tenis stołowy).

SOBOTA

- 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki.

II TYDZIEŃ (5 II – 11 II 2007 r.)

PONIEDZIAŁEK

- 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki.
- 12⁰⁰ – 14⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami piłki siatkowej.
- 17⁰⁰ – 19⁰⁰ Zajęcia sportowo – rekreacyjne (gry, gry i zabawy, lekka atletyka, tenis stołowy).

WTOREK

- 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki.
- 17⁰⁰ – 19⁰⁰ Zajęcia sportowo – rekreacyjne (gry, gry i zabawy, lekka atletyka, tenis stołowy).

ŚRODA

- 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki.
- 10⁰⁰ – 13⁰⁰ Wyjazd grupy na basen (40 osób).
- 17⁰⁰ – 19⁰⁰ Zajęcia sportowo – rekreacyjne (gry, gry i zabawy, lekka atletyka, tenis stołowy).

CZWARTEK

- 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki.
- 12⁰⁰ – 14⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami piłki siatkowej.
- 17⁰⁰ – 19⁰⁰ Zajęcia sportowo – rekreacyjne (gry, gry i zabawy, lekka atletyka, tenis stołowy).

PIĄTEK

- 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki.
- 16⁰⁰ – 20⁰⁰ Ognisko w lesie dla uczestników akcji „Ferie na sportowo”.

SOBOTA

- 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki.