**Charakterystyka Programu:**

Celem Programu jest poprawa poziomu ogólnej sprawności fizycznej i funkcjonalności układu kostno-stawowego oraz krążeniowo-oddechowego osób biorących udział w zajęciach programowych. Podczas zajęć uczestnicy kształtować będą wszelkie elementy swojej sprawność fizycznej. Poza kształtowaniem sprawności fizycznej program zwiera wartości edukacyjne przekazywane podczas prowadzonych zajęć, dotyczące aktywności fizycznej, zachowań prozdrowotnych i działań w życiu codziennym, które będą zasadne oraz dopasowane do wieku, poziomu sprawności fizycznej, a także możliwe do realizacji w odniesieniu do stanu zdrowia. Forma prowadzenia zajęć dopasowana będzie do grupy osób biorącej w niej udział, a poziom przekazu informacji będzie zróżnicowany i dopasowany do możliwości przyswajania ich przez uczestników.

**Organizacja i realizacja przebiegu Programu:**

1. Zajęcia odbywać się będą na terenie otwartym na terenie Szkoły Podstawowej nr 78 w Poznaniu, przy ul. Żonkilowej 34 (60-175 Poznań).
2. Zajęcia prowadzone będą w podziale na grupy zajęciowe, dopasowane pod względem wieku (zgodnie z poniższym podziałem na grupy zajęciowe).
3. Program realizowany będzie w okresie od 2 lipca do 27 sierpnia, zgodnie z podanym harmonogramem.
4. Program realizowany będzie w formie prowadzenia zajęć sportowych w okresie w grupach oraz w ramach zorganizowanego „Dnia Survivalu”, gdzie przeprowadzone zostaną zblokowane zajęcia tematyczne, prowadzone przez 2 specjalistów – instruktorów i dostępne dla zainteresowanych osób, które realizowane będą 3 lipca.
5. Zajęcia w grupach „Gzuby”, „Smerfy”, „Młode Wilki” odbywać się będą jednego dnia. Każde z tych zajęć trwać będą 60 minut (w tym zawierające czas konieczny na czynności organizacyjne, związane z zajęciami).
6. Zajęcia w grupach „Young Adult”, „Adult”, „Senior” odbywać się będą jednego dnia. Każde z tych zajęć trwać będą 60 minut (w tym zawierające czas konieczny na czynności organizacyjne, związane z zajęciami).
7. „Dzień Survivalu” zorganizowany będzie w bloku 4 - godzinnych zajęć (w formie aktywnej edukacji). Zajęcia te posiadają charakter integracyjny (prowadzone są bez podziału na grupy zajęciowe), jak i edukacyjny. „Dzień survivalu” prowadzony będzie przez specjalistów w tej dziedzinie. Zajęcia dotyczyć będą tematyki przetrwania i radzenia sobie w różnych sytuacjach, aby ułatwić sobie funkcjonowanie na co dzień w różnych terenach, ze szczególnym uwzględnieniem okresu wakacyjnego i sytuacji jakie mogą wystąpić.
8. Zajęcia prowadzone będą przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje do prowadzenia zajęć z przedstawionej tematyki programowej.
9. Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc (15), w każdej grupie każda osoba chcąca wziąć udział w zajęciach jest zobowiązana wysłać smsa do trenera prowadzącego, najpóźniej dzień wcześniej, do godziny 15:00, z deklaracją udziału w zajęciach i otrzymać potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia wraz z przyznaniem miejsca w grupie, do której dana osoba dokonuje zgłoszenie.
10. Każda osoba biorąca udział w zajęciach zobowiązana jest dostarczyć do trenera prowadzącego odpowiednie oświadczenie (w załączniku odpowiednio oświadczenie dla osób pełnoletnich oraz oświadczenie dla osób niepełnoletnich, które wypełnia rodzic lub prawny opiekun). W innym wypadku nie będzie możliwości wzięcia udziału w zajęciach.
11. W przypadku wystąpienia niekorzystnych warunków atmosferycznych (np. opady, silne wiatry, burza, itp.), bądź niedostępności infrastruktury sportowej trenu Szkoły Podstawowej nr 78 w Poznaniu zajęcia danego dnia nie odbędą się.

**Grupy zajęciowe:**

- „**Gzuby**” – grupa dla dzieci w wieku od 4 do 6 lat

- „**Smerfy**” – grupa dla dzieci w wieku od 7 do 10 lat

- „**Młode wilki**” – grupa dla dzieci i młodzieży w wieku od 11 do 18 lat

Trener prowadzący : Teresa Klaczyńska telefon 883696009

- „**Young adult**” – grupa dla osób pełnoletnich w wieku od 18 do 40 lat

- „**Adult**” – grupa dla dorosłych w wieku od 40 do 60 lat

- „**Senior**” – grupa dla osób powyżej 60 lat

Trener prowadzący : Adam Prokopczyk telefon 883773224

**Oferowany program zajęć:**

1. Gry i zabawy terenowe
2. Trening z elementami walki wręcz
3. Zajęcia „z piłką na wesoło”
4. Nauka bezpiecznego upadania
5. Trening kalisteniczny
6. Dzień Survivalu
7. Ćwiczenia ogólnorozwojowe
8. Tor przeszkód
9. Trening proprioceptywny
10. Zajęcia z samoobrony
11. Stretching
12. Terenowy trening siłowy
13. Gimnastyka w parach
14. Gry drużynowe
15. Trening obwodowy
16. Trening wspólny - ,,Rodzic i dziecko”
17. Trening z ćwiczeniami medytacyjnymi
18. Trening motoryczności
19. Zajęcia z samoobrony w bliskim kontakcie
20. Trening interwałowy o dopasowanym charakterze
21. Samoobrona z wykorzystaniem przyrządów podręcznych

**Kadra prowadząca[[1]](#footnote-1):**

1. Teresa Klaczyńska – licencjonowany trener Polskiego Związku Judo, trener w Klubie Sportowym AZSW-AWF Poznań, posiadacz pasa mistrzowskiego judo 1 DAN, instruktor samoobrony, szkoleniowiec Teacher – Ball Ukemi, osoba po przeszkoleniu pedagogicznym, szkoleniowiec z wieloletnią praktyką w pracy z dziećmi w sporcie, zajęciach ogólnorozwojowych i adaptacyjnych w wieku przedszkolnym, wczesnoszkolnym i szkolnym.
2. Adam Prokopczyk – wykładowca Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, licencjonowany trener Światowej Federacji Judo i Polskiego Związku Judo, posiadacz pasa mistrzowskiego judo 3 DAN, posiadacz czarnego pasa mistrzowskiego w Brazylijskim Jiu Jitsu, instruktor samoobrony, trener pływania, trener personalny, instruktor ratownictwa wodnego MSW, sternik motorowodny, instruktor pierwszej pomocy przedmedycznej, instruktor technik przetrwania, trener edukacyjny.
3. Arkadiusz Wójcik – wykładowca Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa w Poznaniu, płetwonurek I klasy, kierownik prac podwodnych, ratownik wodny, sternik motorowodny, posiadacz pasa mistrzowskiego 1 DAN w Taekwando, instruktor pierwszej pomocy przedmedycznej, instruktor strzelectwa sportowego i bojowego, myśliwy, instruktor survivalu.

1. Podana kadra prowadząca, może zostać zastąpiona, w razie niemożliwości prowadzenia zajęć, jednak zajęcia prowadzone będą zawsze przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje, do realizacji zajęć programowych [↑](#footnote-ref-1)