

**Zima na sportowo z OSiR Włoszczowa**  
**WARSZTATY ZIMOWE 2014**

**Założenia programowe**

1. **Rodzaj:**  
„Zima na sportowo”- cykl zajęć sportowo – rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży
2. **Termin:**  
03.02 – 07.02.2014r.
3. **Charakterystyka uczestników:** Dzieci i młodzież w wieku od 7 do 12 lat.
4. **Kadra instruktorska:** Małgorzata Rembowska-Świeboda I Michał Jamrozik.
5. **Lokalizacja :**  
Włoszczowa, woj. Świętokrzyskie
6. **Nasz adres :**  
ul. Wiśniowa 43, 29-100 Włoszczowa (basen NEMO)
7. **Informacje ogólne – czym dysponuje OSiR Włoszczowa:**

**Basen NEMO:**

basen z atrakcjami, sauna rzymska i fińska, zjeżdżalnia, brodzik, jacuzzi

**Stadion OSiR:**

2 boiska do piłki nożnej, skate park, korty tenisowe, lodowisko

**Hala sportowa:**

Siłownia, hala sportowa z wyposażeniem,

**8. Założenia wychowawcze:**

- Integracja dzieci poprzez prace w zespole,
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności i samodzielności,
- Pobudzanie potrzeby współdziałania,
- Inicjowanie współzawodnictwa,
- Wzbudzanie inwencji twórczej,

**9. Założenia programowe**

Uczestnicy będą brali udział w zajęciach prowadzonych na sportowo, rekreacyjnie oraz poznawczo. Odbędą się treningi pływackie oraz trening wytrzymałości kondycyjnej zgodny z programem. W programie są także, kąpiele wodne, gry i zabawy ruchowe, rozgrywki zespołowe i indywidualne. **Minimalna liczba uczestników warsztatów to 10 osób na grupę.**

## 10. Propozycja planu dnia

- 9:00 – Przyjazd uczestników  
gry i zabawy na obiektach OSiR Włoszczowa,
- 13:00 – obiad w restauracji „Raj Pirata”,
- 14:00 – gry i zabawy na obiektach OSiR Włoszczowa
- 17:00 – Odbiór uczestników

## 11. Plan atrakcji :

### Dzień pierwszy

- Gry i zabawy na basenie NEMO
- Prezentacja własnej osoby

### Dzień drugi

- Wycieczka na lodowisko lub gry i zabawy na basenie
- Zajęcia na hali sportowej (gry u zabawy)

### Dzień trzeci

- Ćwiczenia sportowo – rekreacyjne (Karate)
- Trening pływacki z elementami wytrzymałości

### Dzień czwarty

- Wycieczka poznawcza
- Zajęcia na hali sportowej (m.in. tenis stołowy, badminton)

### Dzień piąty

- Zawody w pływaniu / egzamin na kartę pływacką
- Wręczenie dyplomów
- Pożegnanie

Dzieci i młodzież są pod opieką wykwalifikowanego opiekuna .Bawią się i ćwiczą z radością z zachowaniem pełnego bezpieczeństwa.

**Serdecznie zapraszamy do wspólnego uczestnictwa !!!**

Cena zajęć z instruktorem to 350 zł/osoba.

Jeśli chcesz więcej informacji, dzwoń: 41 33 35 101  
Zgłoszenia do dnia 30 stycznia 2014r. w kasie basenu NEMO.

**Ferie z OSiR Włoszczowa, to świetna zabawa i przygoda !!!**